

自分でできるメンタルヘルス講座

ラップ WRAP入門編

～心とからだの取扱説明書を作って、自分自身との付き合い方を考えてみませんか～

日時：第1回 令和4年10月28日（金）

第2回 令和4年11月11日（金）

各日午後1時30分から午後4時まで（受付 午後1時から）

場所：ひとまちげんき・健康プラザうえだ

講師：独立行政法人 国立病院機構 小諸高原病院

精神保健福祉士 WRAP ファシリテーター 荻野紅葉氏

対象：上田市民、こころの安定をはかりたい方

（治療有無不問、受講経験者参加可）

参加費：無料

定員：20名程度（両日参加可能な方）


※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止及び延期になる場合があります。

募集中!

参加を希望される方は

10月14日（金）までに

上田市健康推進課

 0268-23-8244

へお申し込みください。