

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5年6月2日(金)
第2回 令和5年6月9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、初めの方優先)

参加費：無料

定員：20名程度(両日参加可能な方)

募集中!

参加を希望される方は

5月26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。