

悩みや不安を抱えている方へ
自分の人生を歩みたいと
考えている方へ

トリセツ 自分の取扱説明書づくり

～オンラインによるおしゃべり会のお知らせ～



自宅にしながら人とおしゃべりしてみませんか？
テーマに沿ったおしゃべりを通じて、自分らしく
生きるヒントを探していきます！

【開催日時】 毎月第三土曜日 19:30～21:00

令和4年7月16日
テーマ
「希望の感覚」

令和4年8月20日
テーマ
「自分の人生は誰が決める？」

この活動はアメリカ生まれの自己管理プログラムであるWRAP（元気回復行動プラン）をもとに行っています。

令和4年9月17日
テーマ
「学び」

令和4年10月15日
テーマ
「伝えたい、自分のこと」

令和4年11月19日
テーマ
「サポート」

【参加費】 無料



というアプリを使用します！

【定員】 12名

【使う物】 パソコン、スマホ、タブレットのいずれか！

【連絡先】 kokokaraiwate@gmail.com（お世話係：上野） **事前予約制**

最新情報はホームページをご覧ください <https://kokokaraiwate.wixsite.com/wrap/>

主催 ピアサポートグループ ココカラいわて

