オンライン
講座

Wrap講座
―元気回復行動プラン―

Epoh.Life

2020年

日時 5月13日・20日・27日 水

15:00-15:40

WEB会議システム『Zoom』によるオンライン講座

5月13日(水)

～元気に役立つ道具箱～

Wrapでは、元気でいる為にすること、又は気分が優れない時にすると気分が良くなることを「元気の道具」と呼んでいます。元気に役立つことは人それぞれなので、可能な限り参加者と共有していきます。

5月20日(水)

～日常生活管理プラン～

元気でいる為に「毎日すべきことリスト」を作り、自分に合った元気を保つ方法を探していきましょう。

5月27日(水)

～注意サインと行動プラン～

ストレスが溜まっている状態や、体調が崩れる前に表れるサインを整理します。体調を崩す前のサインに気付くことで、悪化する前に対処することができます。

＜料金＞
無料
※Wi-Fi環境等ない方は通信費がかかります
＜参加条件＞
千葉県在住の方

＊Twitterアカウント＊

ご予約
お問い合わせ

生活訓練事業所Epoh.Life
〒273-0005 千葉県船橋市本町3-6-14
☎047-406-4342 ✉info@epohlife.com
HP https://keiyo-care.wixsite.com/epohlife