

暗い気持ちから
明るい気持ちへ

自分を変えたい

変わりたい

今の生活から

脱出したい

WRAP[®](ラップ) 元気回復行動プラン

2023 年 3 月 11 日 (土)

13:30 ~ 15:30



参加費無料

オンライン ZOOM 配信
どなたでもお気楽にどうぞ



お申し込み方法
←こちらから

<https://forms.gle/A9mXYraNtcmNMCMS7>

講師 増川ねてるさん



睡眠障害のため「ねてる」さんになりました。

全国各地でワークショップを開催！本も出版されています。

《メンバーからみたねてるさん》

優しくて、話しやすいので、プログラムに参加されるさいは、
緊張なさらず気楽に参加して下さいね。

WRAP[®] については裏面をご覧ください

主催 一般社団法人 Polyphony
東京都東久留米市東本町 16-2 カーサプランカ久仁 107
TEL・042-430-2199 FAX・042-427-5196
E-mail・polyphony@jcom.zaq.ne.jp

チラシ作成：SAYAKA

