

自分の機嫌を自分でとる方法を考える

# おどろぐばこカフェ

生きづらさや働きづらさについて語り合うテーマトーク会！  
お茶を飲みながらお菓子食べながら気軽にお話しましょう♪



next round

毎月 第1・第3 水曜日開催 13:00～

2025年	2025年	2026年
7月 2日、16日	10月 1日、15日	1月 7日、21日
8月 6日、20日	11月 5日、19日	2月 4日、18日
9月 3日、17日	12月 3日、17日	3月 4日、18日

@CHIBA-LABO (千葉市中央区中央2-5-1 千葉中央ツインビル2号館7F)

timetable

12:45 -	受付開始
13:00 - 15:00	テーマトーク
15:00 - 16:00	フリートーク(任意)

entry fee

1回 ¥500 (飲み物・お菓子付き)  
▶ お支払いは現金のみとなります。

## WRAP ファシリテーター、ひきこもり経験者が運営するお話し会です

米国発祥の WRAP (Wellness Recovery Action Plan, ラップ: 元気回復行動プラン) の要素を取り入れつつ集まった人でテーマを選んで語り合うテーマトーク会です。生きづらさや気分の落ち込みでお悩みの方はもちろん、織細さんの気質がある方、もう少し楽な考え方をしたい方、同じ悩みをお持ちの方の話聞いてみたい方、サポートしたいなど、どなたでもご参加できます。お気軽にお申込みください。

お申し込み



お問合せ



WRAP ファシリテーター はな (石丸 あゆら)



※ おどろぐばこは、千葉市ひきこもりサポート事業の認定を受け運営を行っています。