

第1回WRAP講座が開かれました。WRAPとは、Wellness（元気）、Recovery（回復）、Action（行動）、Plan（プラン）の頭文字をとったもので、簡単に言うと自分の取り扱い説明書を作成することを目的としたものです。

今回は第一回目ということで、WRAPの起源や成立目的を学んだあと、自己紹介をしました。

全部で12名の参加で和気あいあいとしながらも皆さんきちんと学ばれてました。

また、意見を募ると、どんどん発言があり、活気づいた会となりました。

今月から毎月1回、全6回開催されます。