

## 自分のトリセツづくりin盛岡

…WRAP（元気回復行動プラン、アメリカ生まれの自己管理プログラム）の定期クラス。自分らしく生きるためのヒントをみんなで学び合う集まり。

期間： 平成30年11月から令和2年2月まで

会場： ふれあいランド（盛岡市）

開催回数： 16 回

参加人数計： 141 名（延べ）

1回あたりの  
平均人数： 8.8 名/回

## オンライン自分のトリセツづくり

…ZOOMを使ったオンラインでの「自分のトリセツづくり」。オンラインおしゃべり会。

期間： 令和2年5月から令和4年11月まで

開催回数： 29 回

参加人数計： 215 名（延べ）

1回あたりの  
平均人数： 7.4 名/回

## ふらっと寄れる小さな居場所～cocomo～

…自由に過ごせるリアルな居場所。参加者のみんなで安心安全の場をつくっています。

期間： 令和4年6月から現在まで

会場： いわて県民情報交流センター（アイーナ）

開催回数： 31 回 令和7年1月13日 時点

参加人数計： 238 名（延べ） //

1回あたりの  
平均人数： 7.7 名/回 //

## オンラインおしゃべり会～縁が輪～

…オンラインのおしゃべり会。縁側でお茶を飲みながら談笑するような雰囲気です。

期間： 令和5年1月から現在まで

開催回数： 21 回 令和7年1月13日 時点

参加人数計： 121 名（延べ） //

1回あたりの  
平均人数： 5.8 名/回 //