

## | 北海道 | 札幌SORA

## 自助グループ

開催場所	札幌市市民活動サポートセンター（札幌エルプラザ2F） 〒060-0808 北海道札幌市北区北8条西3丁目		
活動日時・頻度	月2回(オンライン1回、対面1回)	参加費用	献金制
対象	当事者	参加(入会)方法	直接（予約・連絡不要）
開催方法	対面 / オンライン	支援先の ホームページ	<a href="https://blog.goo.ne.jp/sapporo-sora-meeting">https://blog.goo.ne.jp/sapporo-sora-meeting</a>
連絡先	FAX 011-728-7280	SNS	

## 活動内容

- ✓ 自由交流・ミーティング（言いつばなし、聞きつばなし等）
- 学習・情報収集（摂食障害への知識を得る）
- 心理教育（専門家による）
- 講演会（専門家による）
- 集団療法
- レクリエーション（作業的な内容）
- その他（ ）

## MEMO

## | 北海道 | 札幌メンタル自助交流会

## 自助グループ

開催場所	札幌エルプラザ 〒060-0808 北海道札幌市北区北8条西3丁目		
活動日時・頻度	土曜日または日曜日、月2回程度開催	参加費用	1000円
対象	当事者・経験者・家族・友人・関係者	参加(入会)方法	会員制（予約・連絡必須）
開催方法	対面	支援先の ホームページ	<a href="https://mental-hokkaido.com/">https://mental-hokkaido.com/</a>
連絡先	MAIL mental.hokkaido@gmail.com	SNS	☒ @mental_hokkaido

## 活動内容

- ✓ 自由交流・ミーティング（言いつばなし、聞きつばなし等）
- 学習・情報収集（摂食障害への知識を得る）
- 心理教育（専門家による）
- 講演会（専門家による）
- 集団療法
- レクリエーション（作業的な内容）
- その他（ ）

摂食障害に限らず、様々な悩みや生きづらさがある方も参加可。

## MEMO