

## | 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

## | 青森 | あおもり摂食障害セルフヘルプグループ こはる凧

自助グループ

開催場所	青森県八戸市	参加費用	無料
活動日時・頻度	第3日曜日	参加(入会)方法	直接(予約・連絡不要)
対象	当事者	支援先のホームページ	<a href="https://ameblo.jp/koharunagi2023/entry-12793886546.html">https://ameblo.jp/koharunagi2023/entry-12793886546.html</a>
開催方法	対面	SNS	
連絡先	MAIL koharunagi.shg@gmail.com		

## 活動内容

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

## MEMO

## | 福島 | 福島お達者くらぶ

自助的な活動の会

専門家のサポート体制あり

開催場所	福島市蓬萊学習センター 〒960-8157 福島県福島市蓬萊町4丁目1-2	参加費用	一家族200円
活動日時・頻度	第2土曜日 14:00~16:00	参加(入会)方法	直接(予約・連絡不要)
対象	当事者・家族	支援先のホームページ	<a href="https://www.fmu.ac.jp/home/comfam/fotassya3/">https://www.fmu.ac.jp/home/comfam/fotassya3/</a>
開催方法	対面	SNS	
連絡先	TEL 070-6622-8026 MAIL f_otassya@yahoo.co.jp		

## 活動内容

- |   |  |
|---|--|
| ✓ 自由交流・ミーティング(言っぱなし、聞きっぱなし等)<br>学習・情報収集(摂食障害への知識を得る)<br>心理教育(専門家による)<br>講演会(専門家による) | 集団療法<br>レクリエーション(作業的な内容)<br>✓ その他(対話型) |
|---|--|

当事者・家族のミーティングを隣り合った部屋で同時並行開催。

## MEMO

| 宮城 | 仙台NABA

自助グループ

開催場所	仙台福祉プラザ 〒980-0022 宮城県仙台市青葉区五橋2丁目12-2	参加費用	献金制
活動日時・頻度	第2火曜日 14:00～16:00	参加(入会)方法	直接(予約・連絡不要)
対象	当事者・経験者	支援先の ホームページ	<a href="https://sendainaba.blog.fc2.com">https://sendainaba.blog.fc2.com</a>
開催方法	対面	SNS	
連絡先	TEL 090-7790-4662 MAIL miki03203939@gmail.com		

活動内容

- ✓ 自由交流・ミーティング(言いつばなし、聞きっぱなし等)
- ✓ 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