

東京 | NABA

自助グループ

開催場所	NABA上北沢事務所 〒156-0057 東京都世田谷区上北沢4-19-12 シャンポール上北沢212	
活動日時・頻度	ミーティング:毎週月曜日・木曜日13:30~15:00 毎週水曜日13:30~15:00、18:30~20:00	参加費用
対象	当事者・経験者	参加(入会)方法
開催方法	対面 / オンライン	支援先のホームページ
連絡先	TEL 03-3302-0710 (月水木金13~16時)	SNS
		入会金3000円、年会費12000円 (月1回会報発行)
		直接(予約・連絡不要) 継続参加希望の場合、会員となる必要あり
		https://naba1987.web.fc2.com/
		✕ @naba1987

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)
- ✓ 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(会報・広報誌発行、電話相談、フォーラムや集いの開催等)

ミーティング以外の時間も事務所をメンバーの居場所として開放(13時~17時)
MEMO 月に1回どんな立場の方でも参加可なオープンミーティング開催。電話相談、お試し参加は無料。

東京 | 東京ともあしの会

自助グループ

開催場所	小松川区民館3F第3会議室 〒132-0035 東京都江戸川区平井4丁目1番1号	
活動日時・頻度	約1~2か月に1回(対面) 奇数月第3土曜日13:00~14:30(オンライン)	参加費用
対象	当事者・家族・パートナー	参加(入会)方法
開催方法	対面 / オンライン	支援先のホームページ
連絡先	MAIL tomoasi_gathering@yahoo.co.jp	SNS
		会場費用の折半(対面) / 無料(オンライン)
		直接(予約・連絡不要)(対面) 連絡先アドレスに申し込み(オンライン)
		https://ameblo.jp/tomoasi/
		✕ @tomoasinokai

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)
- ✓ 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(たまにお出掛け)

基本的に、対面とオンラインの開催は別。神奈川、大阪に会あり。

MEMO

| 東京 | あかりトーク

自助グループ

開催場所	東京ウィメンズプラザ 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-53-67	参加費用	1回500円
活動日時・頻度	第4日曜日	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	https://future-butterfly.net/talk/
開催方法	対面 / オンライン	SNS	
連絡先	TEL 076-256-2548 MAIL infodesk@future-butterfly.net		

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）
 - ✓ 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（ ）

石川・富山・京都にも会あり。オンラインは会員制（予約・連絡必須）。

MEMO