

摂食障害を考える家族の会	
所在地	〒003-0027 北海道札幌市白石区本通16丁目北6番34号
主催者	北海道立精神保健福祉センター 相談支援部
連絡先	TEL:011-864-7000
ホームページ	<a href="http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/index.htm">http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/index.htm</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「摂食障害を考える家族の会」はご家族がお互いの状況や気持ちを話し合い、ご家族の対応を工夫することを目的とした道立精神保健福祉センターが相談支援の一環として主催している相談援助グループです。</li> <li>・センタースタッフは個別相談とグループ活動を平行することで、ご家族の心情に寄り添い、ご家族の抱えている問題について一緒に考えていきます。</li> <li>・入会に際しては、ご家族が当センターの相談を受けていただき、グループ参加が望ましいと判断された場合に「摂食障害を考える家族の会」をご紹介させていただいております。</li> <li>・ご相談をご希望される場合は事前にお電話でご予約いただく必要があります。</li> </ul>

福島お達者くらぶ	
所在地	福島県
代表者	香山雪彦
連絡先	TEL:070-6622-8026 MAIL:f_otassya@yahoo.co.jp
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>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	<p>拒食・過食など摂食の問題に苦しむ人たち、およびその家族の人たちの会です。何の束縛もない、行ってみようかと思った時に行って心に抱えた思いを語れるミーティングを中心に活動しています。他では言えない苦しさを吐き出して楽になり、仲間の存在に励まされます。</p> <p>医師、看護師、心理士の有志が運営スタッフを務めていますので自助グループではありませんが、治療グループではなく、自助の精神を大切にしています。</p> <p>本人、家族、それぞれ月1回のミーティングですが、1992年から一度も欠けることなく行なってきました。ホームページに会の案内や過去の会報、そして私たちからのメッセージが出ていますので、ぜひ開いてみてください。</p>

摂食障害者家族教室「ベルヴィー」	
所在地	〒329-1104 栃木県宇都宮市下岡本町2145-13
主催者	栃木県精神保健福祉センター
連絡先	TEL:028-673-8785 FAX:028-673-6530 MAIL:seishin-hfc@pref.tochigi.lg.jp
ホームページ	<a href="http://www.pref.tochigi.lg.jp/e67/welfare/hoken-eisei/seishin/1282106649278.html">http://www.pref.tochigi.lg.jp/e67/welfare/hoken-eisei/seishin/1282106649278.html</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	<p>摂食の問題を抱えた家族同士が話し合い、体験を共有することで、混乱し孤立した状況から解放され、不安が軽減されることを目的に家族ミーティングを実施します。同時に学習会を通じて、摂食障害への理解や家族の対応などの理解を深めていきます。</p> <p>栃木県精神保健福祉センターで個別相談(要予約)を受けた方で、家族教室への参加が適当と思われるご家族が対象となります。</p> <p>※ご本人が医療機関で治療を受けている場合は、個別相談にあたり医師からの紹介状をご持参いただきます。</p>

摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコ 水戸	
開催場所	水戸市社会福祉協議会(水戸市赤塚1-1(ミオス内))
主催者	摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコ
連絡先	TEL:080-3699-6102 FAX:043-234-6102 MAIL:pokoapoko@mbh.nifty.com
ホームページ	<a href="http://pokoapoko.b.la9.jp/">http://pokoapoko.b.la9.jp/</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコの水戸支部です。第4火曜日13:30~16:30に開催しています。

<b>梓の会</b>	
所在地	〒330-0074 埼玉県さいたま市浦和区北浦和4-9-3
主催者	JCHO埼玉メディカルセンター 心療内科 中本智恵美
グループの紹介や問い合わせの注意事項	会員制(摂食障害患者を持つ家族のみ)

<b>ざりがに</b>	
開催場所	所沢市男女共同参画推進センターふらっと 〒359-1122 埼玉県所沢市寿町27番7号 コンサートタワー所沢2階(会場への問い合わせ不可)
主催者	石井裕子
連絡先	TEL&FAX:04-2925-3207 MAIL:yuuko-mu@nifty.com
ホームページ	<a href="http://zarigani.life.coocan.jp/index.htm">http://zarigani.life.coocan.jp/index.htm</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	基本的に家族のための自助グループです。もし、ご本人や援助職の方が参加を希望される場合は、その旨をご承知の上、ご本人はある程度回復が進んで、家族の立場の声を静かに聴いてみたいという場合に限らせて頂きます。援助職の場合は、参加目的を、あらかじめお知らせ下さい。突然の参加でメンバーが混乱するのを避けたいと思います。

<b>摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコ</b>	
所在地	〒264-0023 千葉県千葉市若葉区都賀5-2-11 アルファ都賀105
主催者	摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコ
連絡先	TEL:080-3699-6102 FAX:043-234-6102 MAIL:pokoapoko@mbh.nifty.com
ホームページ	<a href="http://pokoapoko.b.la9.jp/">http://pokoapoko.b.la9.jp/</a>

<b>摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコ 若葉</b>	
開催場所	千葉市若葉保健福祉センター4F (千葉市若葉区貝塚2-19-1)
主催者	摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコ
連絡先	TEL:080-3699-6102 FAX:043-234-6102 MAIL:pokoapoko@mbh.nifty.com
ホームページ	<a href="http://pokoapoko.b.la9.jp/">http://pokoapoko.b.la9.jp/</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコの若葉支部です。 第3土曜日13:30~16:30に開催しています。

<b>摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコ 柏</b>	
開催場所	柏近隣センター アミュゼ柏 会議室A(千葉県柏市柏6-2-22)
主催者	摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコ
連絡先	TEL:080-3699-6102 FAX:043-234-6102 MAIL:pokoapoko@mbh.nifty.com
ホームページ	<a href="http://pokoapoko.b.la9.jp/">http://pokoapoko.b.la9.jp/</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコの柏支部です。 月1回開催しています。

摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコ 飯田橋	
開催場所	東京都千代田区飯田橋3-7-5 池田ビル4F
主催者	摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコ
連絡先	TEL:080-3699-6102 FAX:043-234-6102 MAIL:pokoapoko@mbh.nifty.com
ホームページ	<a href="http://pokoapoko.b.la9.jp/">http://pokoapoko.b.la9.jp/</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコの飯田橋支部です。月1回開催しています。

あんだんて	
開催場所	援助修道会 東京都新宿区市ヶ谷田町2-24 (会場への問い合わせ、郵便送付不可)
連絡先	TEL:044(822)1192(事務局) MAIL:andante_1996@mbr.nifty.com
グループの紹介や問い合わせの注意事項	1996年より活動しています。家族が今の気持ちや不安などを話し合い、共感や時には具体的な対処法などもアドバイスしあって回復を目指します。問い合わせは上記のメールまたは事務局への電話で対応します。(ただし非通知設定の電話は受付ませんのでご了解ください)

EATファミリーサポートの会	
開催場所	東京都港区六本木 政策研究大学院大学(ミーティング場所・会場への問い合わせ不可)
主催者	鈴木真理・小原千郷・菅原彩子
ホームページ	<a href="https://eatfam.com/index.php/familysupport/eatfami/">https://eatfam.com/index.php/familysupport/eatfami/</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	※現在は主に既存会員の方を対象に運営し、新規の会員の方の受け入れを主催者の関連施設の方に限定させていただいております。誠に勝手ながらご了承くださいませ。 ※主催者らは日本摂食障害協会にて、家族向けの講演会／勉強会を実施しておりますので、ご興味のある方はそちらへの参加をご検討下さい。 ※家族会の内容を、ホームページにて一部公開しておりますので、ご参考になれば幸いです。

摂食障害克服のための相談・勉強会	
所在地	〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂2-15-1 ノア道玄坂123号 お問合わせ、郵送物可
主催者	メンタルオフィスSINBI
連絡先	TEL:03-5201-3847 FAX:03-5201-3712 MAIL:info@sinbiz.jp
ホームページ	<a href="https://www.sinbiz.jp/">https://www.sinbiz.jp/</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	摂食障害を抱えるご本人とご家族向けに、摂食障害に関する様々な情報をお届けすることと同時に個別のご相談なども承っております。

やどかり	
所在地	〒156-0057 東京都世田谷区上北沢4-19-12 シャンボール上北沢 212
連絡先	TEL:03-3302-0580(毎月第2,4火曜13時~16時) TEL:03-3302-0710(NABA)でも情報提供を行なっている。
ホームページ	<a href="http://naba1987.web.fc2.com/">http://naba1987.web.fc2.com/</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	やどかりは、摂食障害の家族・友人の自助グループです。本人のグループNABAに「宿を借りる」ことで、1994年に発足しました。参加には予約・費用等がかかりません。ミーティング(毎月第一、第三火曜日の13時~16時)。電話相談(第二、第四、第五火曜日の13時~16時)。

**摂食障害家族、当事者、治療者の会「Ohana(絆)」～食行動異常研究会part II**

開催場所	神奈川県
主催者	渡邊直樹
連絡先	MAIL:n2watan@gmail.com(渡邊直樹)
ホームページ	<a href="https://shokukoudouijyou-kenkyukaijimdosite.com/">https://shokukoudouijyou-kenkyukaijimdosite.com/</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	当会の趣旨は、摂食障害に悩む患者さんと家族の方々、また治療にかかわっている人たちそして摂食障害に関心をもつ人たちが一同に会し、対等の立場で情報交換を行い、様々な立場で遭遇する問題点に対処していこうとするものです。

**摂食障害 親の会**

所在地	〒232-8555 神奈川県横浜市南区六ツ川2-138-4
主催者	神奈川県立こども医療センター 児童思春期精神科
連絡先	TEL:045-711-2351 FAX:045-721-3324 MAIL:kokoro-kt@kcmc.jp
グループの紹介や問い合わせの注意事項	当科に通院または入院中のお子さんの御家族を対象に、摂食障害の知識の伝達とご家族同士の話し合いをしています。 小児専門病院の特色を生かし、精神科医師、看護師、心理士、栄養士、精神保健福祉士といった多職種が参加するほか、年に1回、小児内分泌医の講演も行っています。月1回程度の開催で、数名から10人ほどの参加があります。

**摂食障害家族教室**

所在地	〒232-0024 神奈川県横浜市南区浦舟町4-57
主催者	公立大学法人横浜市立大学附属市民総合医療センター 精神医療センター(児童精神科)
連絡先	TEL:045-261-5656(代)
グループの紹介や問い合わせの注意事項	・御参加は、当院通院(入院)中の患者様の御家族に限らせていただいております。 ・主に心理教育に特化した会です。

**のびfamily's**

所在地	〒236-0016 神奈川県横浜市金沢区谷津町339 斎田ビル4A-4F
主催者	特定非営利活動法人のびの会 相談室
連絡先	事務局 TEL&FAX:045-787-0889 MAIL:info@nobinokai.or.jp 相談室 TEL&FAX:045-791-5108 MAIL:ren@nobinokai.or.jp
ホームページ	<a href="http://www.nobinokai.or.jp">http://www.nobinokai.or.jp</a>

**ひだまりカフェ 家族の会**

所在地	アートフォーラムあざみ野(男女共同参画センター横浜北) 〒225-0012横浜市青葉区あざみ野南1-17-3
主催者	ひだまりカフェ
連絡先	TEL:045-910-5700 (男女共同参画センター横浜北・自助グループ支援担当)
ホームページ	<a href="https://sites.google.com/view/hidamaricafe-azamino/">https://sites.google.com/view/hidamaricafe-azamino/</a>

**摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコ 鶴ヶ峰**

開催場所	ぱれっと旭(横浜市旭区社会福祉協議会)(横浜市旭区鶴ヶ峰1-6-35)
主催者	摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコ
連絡先	TEL:080-3699-6102 FAX:043-234-6102 MAIL:pokoapoko@mbh.nifty.com
ホームページ	<a href="http://pokoapoko.b.la9.jp/">http://pokoapoko.b.la9.jp/</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコの鶴ヶ峰支部です。 第4金曜日13:30~16:30に開催しています。

摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコ 相模原	
開催場所	おださがプラザ(相模原市南区南台3-20-1 ラクアル・オダサガ4F)
主催者	摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコ
連絡先	TEL:080-3699-6102 FAX:043-234-6102 MAIL:pokoapoko@mbh.nifty.com
ホームページ	<a href="http://pokoapoko.b.la9.jp/">http://pokoapoko.b.la9.jp/</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコの相模原支部です。 第4木曜日13:30~16:30に開催しています。

ペルの会(摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコ)	
開催場所	横浜市社会福祉協議会 ボランティアルーム9F(JR桜木町)
主催者	摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコ
連絡先	TEL:080-3699-6102 FAX:043-234-6102 MAIL:pokoapoko@mbh.nifty.com
ホームページ	<a href="http://pokoapoko.b.la9.jp/">http://pokoapoko.b.la9.jp/</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコ主催のペルの会です。 第2水曜日13:30~17:00に開催しています。

ABCの会	
開催場所	新潟市総合福祉会館
主催者	浅見裕子
連絡先	TEL:025-283-5647 FAX:025-283-5647 MAIL:asami-ori7-hime7@mtf.biglobe.ne.jp
グループの紹介や問い合わせの注意事項	・摂食障害を抱える家族と本人だけの集まりなので、他の方は参加できません。 ・参加する方には会員となって頂いて、会員登録していただく事になり、一年ごとの契約となります。

摂食障害親の会・向日葵の会	
開催場所	〒940-0033 新潟県長岡市今朝白1-10-27 坂之上コミュニティセンター
主催者	中田登志美
連絡先	TEL:090-5422-9967 MAIL:a-momo-051015@docomo.ne.jp
ホームページ	<a href="https://s1butterfly.com/">https://s1butterfly.com/</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	お母さん達の心が助かっていくこと~お母さんが安心して生きれば病んでいる子供に向き合うことが出来ます~主体はお母さんです。 子供の摂食障害を通して母親自身の心の内も見つめていくことが大切です。 詳細についてはお問い合わせ下さい。

長野県摂食障がい自助グループ「パステル・ポコ」 家族会	
所在地	長野県東御市県288-4
主催者	柳橋登美枝
連絡先	TEL:090-4522-5785
ホームページ	<a href="https://pastelpoko-tomi.localinfo.jp/">https://pastelpoko-tomi.localinfo.jp/</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	月2回開催しています。本人の会と家族の会別室で行っています。摂食障害からの回復を願う人のためのミーティングです。仲間と互いに病気の症状や不安などを分かち合えればいいなと思います。参加費 200円

親と子の茶話会	
主催者	あかりプロジェクト
連絡先	FAX:076-224-6123 MAIL:infodesk@future-butterfly.net
ホームページ	<a href="https://future-butterfly.net/sawakai/">https://future-butterfly.net/sawakai/</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	石川のほか、富山でも開催しています。 【石川】 日時:毎月第3土曜日 10:00~12:00 場所:金沢市女性センターなどの公共施設 参加費:1,000円 親や関心のある関係者、子(経験者)とで、知恵や気持ちをわかち合う集まりです。 【富山】 日時:毎月第4土曜日 10:00~12:00 場所:真生会富山病院 参加費:1,000円 親や関心のある関係者、子(経験者)とで、知恵や気持ちをわかち合う集まりです。

こぶしの会	
開催場所	HPからご確認下さい。
主催者	代表 森田一夫 事務局 西村町子、石川ゆり子
連絡先	メール問い合わせはHPから <a href="https://anotherworldfly.amebaownd.com/pages/539826/contact">https://anotherworldfly.amebaownd.com/pages/539826/contact</a> TEL:090(5172)2240 へのショートメールでもかまいません。
ホームページ	<a href="https://anotherworld-fly.amebaownd.com/">https://anotherworld-fly.amebaownd.com/</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	・毎月の例会参加は本人・家族、関心のある方、OKです。 ・現在は、本人の部屋の用意はありません。ロビーにて個別対応は行っています。

ばんびの会	
所在地	〒918-8540 福井県福井市西木田2丁目8-8 福井県福井健康福祉センター地域保健課内
主催者	ばんびの会
連絡先	TEL:0776-36-6810 (平日日中 福井健康福祉センター)

マーサウの会	
所在地	〒400-0851 山梨県甲府市住吉4-10-32
主催者	住吉病院 大河原昌夫
連絡先	TEL:055-235-1521 FAX:055-235-1507 MAIL:ohkawara@seleil.ocn.ne.jp
ホームページ	マーサウの会だけのHPではなく、住吉病院のHPから入るとマーサウの会の説明があります。 住吉病院HP : <a href="http://www.sumiyoshi-kaisei.jp/s-sessyoku.html">http://www.sumiyoshi-kaisei.jp/s-sessyoku.html</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	摂食障害を持つ家族、友人、どなたでも参加出来ます。ご本人が当院に結びついていない方も歓迎です。会の約束は「そこでの感想・気づきを本人に伝えるのはよい、しかし、聞いたこと(他の家族の秘密)は、自分の家族にも誰にも言わない」。 参加希望の方は一度、主催者にお電話下さい。

静岡・摂食障がい者の親の自助グループ「ぬくもり」	
所在地	〒421-1217 静岡県静岡市葵区羽鳥本町6-60
主催者	会長 水谷澄子
連絡先	TEL:054-278-0345(水谷) FAX:054-278-0345 MAIL:chabatake660@na.commufa.jp
グループの紹介や問い合わせの注意事項	摂食障がい者の家族同士が、自分の思いを正直に分ち合いながら、各々の成長と回復をめざしています。この病気に対して親はどう向き合ったらいいか考え、自分自身の問題にも気づいて学び合う会です。また、摂食障がいについての講演会などの広報活動も行なっています。

摂食障害家族教室	
所在地	浜松医科大学医学部附属病院
主催者	浜松医科大学 精神医学講座
グループの紹介や問い合わせの注意事項	浜松医科大学精神科に入院または通院している(過去していた)患者様のご家族のみを対象とした心理教育グループです。

摂食障害家族教室／富士家族交流会	
開催場所	三島商工会議所／富士市交流プラザ
主催者	静岡県摂食障害治療支援センター
連絡先	053-435-2635(浜松医科大学精神科外来受付)
ホームページ	<a href="http://www.shizuoka-ed.jp/">http://www.shizuoka-ed.jp/</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	摂食障害家族教室は、定員10家族の心理教育グループです。3セッションで構成されていて、毎年1クール実施しています。県外の方でも参加可能です。富士家族交流会は定員10家族で、家族同士の交流とピアサポーターの体験談も聞ける形のミーティングを行っています。こちらも県外の方でも参加可能です。

摂食障害家族教室	
所在地	〒420-0821 静岡市葵区柚木1014番地
主催者	静岡市こころの健康センター 静岡県摂食障害治療センター(浜松医大)との共催事業
連絡先	TEL:054-262-3011

摂食障害家族サロンひまわり(浜松市精神保健福祉センター)	
所在地	静岡県浜松市中区中央1丁目12-1県浜松総合庁舎4階
主催者	浜松市精神保健福祉センター
連絡先	TEL:053-457-2709(土日祝除く、8:30~17:15まで)
ホームページ	<a href="https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/sei-hokenc/tayori.html">https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/sei-hokenc/tayori.html</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	摂食障害をかかえる方のご家族同士で、わかちあい、情報交換する交流会を行っています。安心してお話していただくためにスタッフが進行役をつとめ、会を進めています。原則、奇数月の第4土曜日の午後1時30分から行っています。参加をご希望の方は、開催前日までにお電話でお問い合わせください。詳しくはホームページをご覧ください。 ※「摂食障害ってなに?」「どう接したらいいの?」などをテーマに、ご家族同士で一緒に学ぶ家族教室(全4回)も行っています。

<b>親の会</b>	
所在地	〒465-0025 愛知県名古屋市名東区上社1-704
主催者	西山クリニック 西山 仁
連絡先	TEL: 052-771-1600 FAX: 052-771-1662 MAIL: nisiyamacl@sepia.ocn.ne.jp
グループの紹介や問い合わせの注意事項	受診をしてカルテを家族も作ります。

<b>家族の会</b>	
所在地	〒467-0066 愛知県名古屋市瑞穂区洲山町1-49
主催者	医療法人和心会あらたまこころのクリニック
連絡先	TEL: 052-852-8177 FAX: 052-852-8177
ホームページ	<a href="http://www.mentalclinic.com">http://www.mentalclinic.com</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	当グループは医療機関内で行なっているため、参加希望の場合は、当院受診されている方のみとなっています。家族のみの相談も受付けていますが、受診していただいた上となりますので、一度御連絡下さい。

<b>摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコ 名古屋</b>	
開催場所	名古屋市北生涯学習センター(名古屋市北区黒川本通2-16-3)
主催者	摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコ
連絡先	TEL: 080-3699-6102 FAX: 043-234-6102 MAIL: pokoapoko@mbh.nifty.com
ホームページ	<a href="http://pokoapoko.b.la9.jp/">http://pokoapoko.b.la9.jp/</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコの名古屋支部です。月1回開催しています。

<b>摂食障害家族会 マカロン</b>	
開催場所	三重県四日市市 四日市文化会館2階
連絡先	TEL: 090-2158-5527 MAIL: kobakomono@yahoo.co.jp
ホームページ	<a href="http://ameblo.jp/mie-macaron/">http://ameblo.jp/mie-macaron/</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	参加資格は家族又は支える人。会員制、予約制ではありません。 『摂食障害の正しい理解を深め心の安定に！』 事前問い合わせ・個人相談の対応は致します。

<b>らくの会</b>	
所在地	〒600-8269 京都府京都市下京区七条通猪熊東入西八百屋町136番地ランドビル2階
主催者	らくの会世話人(NPO法人SEEDきょうとと連携)
連絡先	TEL & FAX 075-748-7834 E-mail: info.rakunokai@gmail.com
ホームページ	<a href="http://seedkyoto.net/wordpress/rakunokai/">http://seedkyoto.net/wordpress/rakunokai/</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	できるだけメールでお問い合わせください。



あゆみの会	
所在地	〒556-0014 大阪府大阪市浪速区大国1-10-3 なにわ生野病院心身内科気付
主催者	あゆみの会世話人(世話人は会員の中より選出)
連絡先	MAIL: ayuminokai@yahoo.co.jp
ホームページ	<a href="https://ayuminokai2014.wixsite.com/ayuminokai">https://ayuminokai2014.wixsite.com/ayuminokai</a>
グループの紹介や問い合わせの注意事項	年に4回の学習会と毎月(基本は第4土曜日)のおしゃべり会 (*最終更新2019年 現在確認中)