



Addiction(嗜好^{しへき})からの **R**ecovery(回復)への **B**ridge(架け橋)
 アルコール・ギャンブル・ゲーム・薬物・・・ 仲間と共に歩いていく回復^{みちのり}の道程

ARBってなんだろう？ どんどころだろう？ 独りじゃ大変そうな依存症克服

同じ悩みを持つ仲間同士が集い、痛み・苦しみを分かち合ったり、励まし合ったり、気楽に語り合える『スペース』、
 ホッと出来る『時空間』でありたいと我々は思っています。和気あいあいをモットーに意見交換や近況報告・・・
 お互いの回復を願い、励まし合いながら活動している「セルフヘルプ・グループ（自助会）」です。

ARBは北九州市立精神保健福祉センター主管のエリアネットワーク「北九州セルフハート会議」に参加、活動しています

八幡厚生病院での学習プログラムや12ステップ等をベースに、
 依存症からの回復や悩みに対処する力を身に付けていきたい
 と、皆で取り組んでいます。医療機関退院後の孤独な状態を
 避けるための『交流会』『憩いの場』『居場所のひとつ』
 でありたい。ARBメンバーの総意だと思います。

会則や参加資格などはありませんので
 ご本人はもとよりご家族、知人などが
 依存症でお悩みの方々も気楽に
 ご参加ください。

 ミーティング日時
毎週 木曜日

基本 年中無休で開催予定

19:00～20:40

 ミーティング会場
若松生涯学習センター

(若松市民会館内 2F 第二集会室)

〒808-0034 北九州市若松区本町 3-13-1

TEL 093-751-8683



会場アクセス

- * JR 若松駅から徒歩 1 分
- * サンリブ若松 ウラ
- * 若戸渡船・若松渡場から徒歩 8 分

第一駐車場：若松生涯学習センター南側
 第二駐車場：JR 若松駅南側（洞海湾側）
 施設正面玄関周辺のロータリー部分は駐車禁止です