

佐久女性ミーティング会場（第2火曜日）  
 佐久市福祉総合センター  
 19:30～20:30  
 ・JR小海線北中込駅から徒歩 約15分  
 ・駐車場は約20台 祝日はお休みになります



初めてAAに来られたあなたへ

- ①ミーティングは原則として、言いつばなしの聞きっぱなしです。  
 ここは討論や質問またはディスカッションして、何かの結論や答えを導くために話し合う場所ではありません。
- ②ミーティングで誰がどのように話そうとも、それはあくまでその人の考え方、意見であり、グループやAAを代表する意見ではありません。
- ③我々はお互いのプライバシーを尊重し、アノニミティー（匿名・無名性）を大切にします。  
 無名であることは、グループにおいては、すべてのメンバーが平等であることを意味しています。新しく来られた仲間も、以前からのメンバーもみんな平等です。
- ④ミーティング内で知った個人のプライバシーを他人に話すことは、アノニミティーに対する違反行為です。  
 仲間の秘密はミーティング会場に置いてきて下さい。そして自分のプラスになるものをご自由に持ち帰ってください。

お酒とさよならする今のチャンスを大切に！

《AA ミーティング参加をお考えの方へ》

会場都合の為、ミーティングが開催できない場合があります。  
 参加していただく前に、関東甲信越セントラルオフィスへお問い合わせください。  
 直接各会場施設へ問い合わせるのはおやめください。  
 AA 関東甲信越セントラルオフィスのHPで最新のミーティング開催情報を見る事が出来ます。



AAに関するお問い合わせは

AA関東甲信越セントラルオフィス  
 170-0005 東京都豊島区南大塚3-34-16  
 オータニビル3F  
 Tel.03-5957-3506  
 Fax.03-5957-3507  
 (10:30～17:30 木・日曜日休み)  
<http://aa-kkse.net/>  
[mail:aa-kkse@h9.dion.ne.jp](mailto:aa-kkse@h9.dion.ne.jp)



NPO法人AA日本ゼネラルオフィス  
 170-0014 東京都豊島区池袋4-7-10  
 土屋ビル4F  
 Tel.03-3590-5377  
 Fax.03-3590-5419  
 (10:00～18:00 土日祝休み)  
<http://www.aajapan.org/>  
[mail:aa\\_jso@yahoo.co.jp](mailto:aa_jso@yahoo.co.jp)

アルコールクス・アノニマス  
 AA長野地区ミーティング会場案内



2023年  
 (令和5年)  
 9月現在

AA長野地区委員

アルコールクス・アノニマス®

序文

アルコールクス・アノニマス®は、経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、他の人たちもアルコールリズムから回復するように手助けしたいという共同体である。

・AAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、飲酒をやめたいという願いだけである。会費もないし、料金を払う必要もない。私たちは自分たちの献金だけで自立している。

・AAはどのような宗教、宗派、政党、組織、団体にも縛られていない。また、どのような論争や運動にも参加せず、支持も反対もしない。

・私たちの本来の目的は飲まないで生きていくことであり、ほかのアルコールも飲まない生き方を達成するように手助けすることである。

(AA グレープバイン社の許可のもとに再録)

週間ミーティング スケジュール

| 曜日 | 開始    | 会場   | 第1週 | 第2週  | 第3週   | 第4週   | 第5週   |
|----|-------|------|-----|------|-------|-------|-------|
|    |       |      | 1-7 | 8-14 | 15-21 | 22-28 | 29-31 |
| 日  | 19:30 | 岩村田  | オ   | (休)  | (休)   | (休)   | (休)   |
| 月  | 19:30 | 小諸   | オ   | オ    | ク     | オ     | オ     |
|    | 19:30 | 南松本  | オ   | オ    | オ     | オ     | オ     |
| 火  | 19:30 | 篠ノ井  | オ   | ク    | ク     | ク     | ク     |
|    | 19:00 | 臼田   | オ   | オ    | オ     | オ     | オ     |
|    | 19:30 | 佐久女性 | (休) | ク    | (休)   | (休)   | (休)   |
| 水  | 19:30 | 東松本  | オ   | オ    | オ     | オ     | オ     |
|    | 19:30 | 上田   | オ   | ク    | ク     | ク     | ク     |
|    | 19:30 | 池田   | (休) | オ    | (休)   | オ     | (休)   |
| 木  | 19:30 | 諏訪   | オ   | オ    | オ     | オ     | オ     |
|    | 19:30 | 長野   | オ   | オ    | オ     | オ     | オ     |
|    | 19:30 | 飯田   | オ   | (休)  | オ     | (休)   | (休)   |
| 金  | 19:30 | 軽井沢  | オ   | オ    | オ     | オ     | オ     |
|    | 19:30 | 千曲   | オ   | ク    | ク     | ク     | ク     |
|    | 19:30 | 岩村田  | ク   | ク    | ク     | ク     | ク     |
| 土  | 19:00 | 駒ヶ根  | オ   | オ    | オ     | オ     | オ     |
|    | 19:30 | 塩尻   | オ   | オ    | オ     | オ     | オ     |
| 土  | 19:30 | 諏訪   | オ   | オ    | オ     | オ     | オ     |

AAミーティングの種類

|     |   |
|-----|---|
| オ   | <b>オープン・ミーティング</b><br>オープンという言葉が示すとおり、アルコールク（アルコール依存症者）本人だけでなく、その家族や友人、その他飲酒問題に関心を持っているどなたでも出席可能です。話すのは通常AAメンバーです。              |
| ク   | <b>クローズド・ミーティング</b><br>クローズド・ミーティングに参加できるのは、アルコールク（アルコール依存症者）本人に限っています。メンバー同士にしか理解しあえないような、過去の飲酒パターンや、安定して飲まないための試みや方法を話し合う場です。 |
| 女性  | <b>女性ミーティング</b><br>参加できるのは女性だけです。   |
| (休) | この週のミーティングはお休みです。   |

『AA日本の広報資料』を基に作成

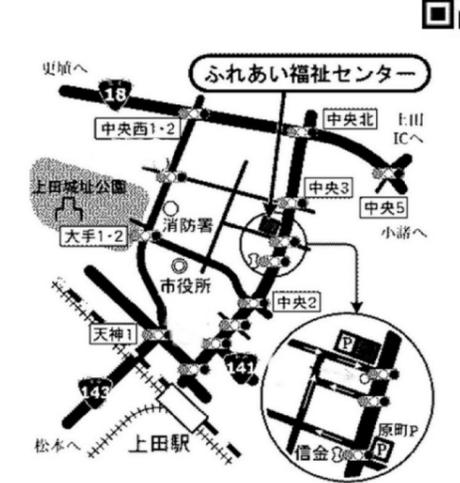
長野会場（木曜日） 長野めぐみ教会  
 長野市東和田 9 0 8 - 1 6 【長野グループ】  
 19:30~21:00  
 ・長野電鉄バス平林線「柳原営業所・市民病院」行  
 「中和田」下車徒歩約5分 駐車場あり



小諸会場（月曜日） 小諸市人権センター  
 小諸市御幸町 1 - 1 0 - 1 1 【らいでんグループ】  
 19:30~21:00  
 ・JR小海線東小諸駅より徒歩 約5分



上田会場（水曜日） 上田市ふれあい福祉センター  
 上田市中央 3 - 5 - 1 【上田グループ】  
 19:30~21:00  
 ・駐車場あり。一方通行にご注意ください  
 ・新幹線・しなの鉄道上田駅より徒歩 約15分



池田会場（第2・4水曜日） 池田町総合福祉センター  
 （やすらぎの郷）  
 池田町池田 2 0 0 5 - 1 【あがたの森グループ】  
 19:30~20:30  
 ・JR大糸線信濃松川駅から徒歩 約15分



諏訪会場（水・土曜日） カトリック諏訪教会  
 諏訪市湖岸通り 4 - 1 - 3 6 【諏訪グループ】  
 19:30~20:15  
 ・JR中央線上諏訪駅から徒歩 約10分



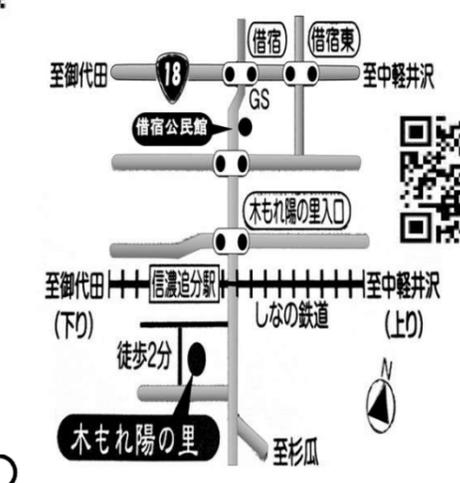
篠ノ井会場（火曜日） カトリック篠ノ井教会  
 長野市篠ノ井布施高田 6 5 2 - 5 【長野グループ】  
 19:30~21:00  
 ・JR篠ノ井駅から徒歩 約15分



岩村田会場（金曜日・第1日曜日） 佐久市浅間会館  
 佐久市岩村田 5 4 3 【らいでんグループ】  
 金曜日 19:30~21:00  
 第1日曜日 19:30~20:30  
 JR小海線岩村田駅から徒歩 約9分



軽井沢会場（木曜日） 軽井沢町保健福祉複合施設  
 （木もれ陽の里）  
 北佐久郡軽井沢町長倉 4844 - 1 【軽井沢グループ】  
 19:30~20:30  
 ・しなの鉄道信濃追分駅より徒歩 約2分  
 （北陸新幹線軽井沢駅から信濃追分駅まで 約8分）



東松本会場（火曜日） あがたの森文化会館  
 松本市東 3 - 1 - 1 【あがたの森グループ】  
 19:30~21:00  
 ・JR松本駅から徒歩約15分  
 ・月曜が祝日になる場合は、第三地区公民館で開催  
 松本市中央 4 - 7 - 2 8



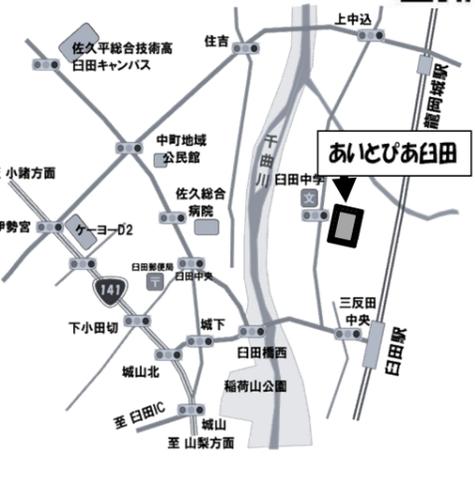
駒ヶ根会場（金曜日） 障がい者センター「高砂園」  
 駒ヶ根市赤須東 2 - 12 【アルプス中央グループ】  
 19:00~20:00  
 ・JR飯田線駒ヶ根駅から徒歩 約5分  
 ・駐車場 約20台



千曲会場（金曜日） 千曲市植生公民館  
 千曲市桜堂 5 7 0 【長野グループ】  
 19:30~21:00  
 ・第1がオープン、他はクローズです  
 ・屋代駅から徒歩 約15分



白田会場（火曜日） 白田総合福祉センター  
 （あいとびあ白田）  
 佐久市下越 1 6 - 5 【こすもグループ】  
 19:00~20:00  
 ・JR小海線 白田駅より徒歩 約10分



南松本会場（月曜日） なんなんひろば  
 松本市芳野 4 - 1 【松本グループ】  
 19:30~21:00  
 ・JR南松本駅から徒歩 約5分  
 ・祝日はお休みになります



塩尻会場（金曜日） 塩尻市総合文化センター  
 塩尻市大門 7 番町 4 - 3 【塩尻ピックアップグループ】  
 19:30~21:00  
 ・JR中央線塩尻駅から徒歩 約10分  
 ・駐車場は周辺の市民駐車場をご利用ください



飯田会場（第1・3木曜日） さんとびあ飯田  
 飯田市東栄町 3 1 0 8 - 1 【飯田グループ】  
 19:30~20:30  
 ・JR飯田線飯田駅から徒歩 約25分  
 ・駐車場 約50台

