

回想法による認知症予防

# 思い出カフェ



お茶を飲みながら懐かしい話で楽しい時間を過ごし  
脳を活性化して認知症予防!!

**開催日: 第1第3木曜日 10時~11時**

**対象: 認知症を予防したい方  
物忘れが気になる方**

**参加費: 1000円 (ケーキや季節の和菓子  
飲み物付き)**

2026年

4月2日 4月16日

5月7日 5月21日

6月4日 6月18日

7月2日 7月16日



## 回想法の効果

- ★認知機能の向上: 昔の記憶を思い出し、言葉にすることで脳が活性化し、集中力や自発性が向上します。
- ★精神的な安定: 懐かしい話題を共有することで、孤独感や不安が軽減され、うつ症状の改善にもつながります。
- ★コミュニケーションの促進: グループでの回想法では、参加者同士の交流が深まり、社会的なつながりが生まれます。
- ★自己肯定感の向上: 自分の人生を振り返ることで、自己の存在意義を再認識し、前向きな気持ちになれます。

思い出カフェは回想法に熟知した専門スタッフが担当しますので  
お話が苦手な方も、認知症の方も、楽しく参加できます



045-884-0246

協力: 泉区役所高齢障害支援課

NPO法人宮ノマエストロ

横浜市泉区中田東4-59-41