

思い出カフェ

懐かしい思い出を楽しくおしゃべりするだけで脳が元気に♥
認知症・介護予防にも効果が期待される「回想法」を使った
笑い声が絶えない認知症カフェです

対象：物忘れが気になる方
認知症の方
そのご家族

楽しい認知症カフェ

開催日：第1第3木曜日

2026年1月15日

2月5日 19日

3月5日 19日

4月2日 16日

5月7日 21日



★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楽しく参加できます



お問い合わせ：045-884-0246

NPO法人宮ノマエストロ
横浜市泉区中田東4-59-41