

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しましょう

最近もの忘れが
気になるなあ

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 新クールスタート

8月20日 9月3日

9月17日 10月1日

10月15日 11月5日

11月19日 12月3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

NPO法人宮ノマエストロ

協力：泉区役所高齢障害支援課

横浜市泉区中田東4-59-41