回想法による認知症予防

思い出カフェ

宮前テラス Terrace

最近もの忘れが
気になるなぁ

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

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】

10月　1日　10月15日　11月　5日
11月19日　12月　3日　12月17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