

昔の記憶に語りかけ 心を開く心理療法「回想法」

## 回想法を見学・体験できる場が 横浜に誕生！！

# よこはま思い出サロン

・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心理療法「回想法」

— ちょっと気になる方へ、  
回想法「よこはま思い出サロン」が  
お待ちしております



**開催日(毎月第3水曜日)**

Aクール:2025年 ①7/16 ②8/20 ③9/17 ④10/15 ⑤11/19 ⑥12/17

Bクール:2026年 ①1/21 ②2/18 ③3/18 ④4/15 ⑤5/20 ⑥6/17

**開催場所**

かながわ県民活動センター  
横浜市神奈川区  
鶴屋町2丁目24-2  
横浜西口徒歩5分

**タイムテーブル**

- 9:50 受付開始
- 10:10 回想法セッション
- 11:10 振り返り(※見学者のみ)
- 11:30 終了

**参加スタイル(いずれかを選択)**

**見学**

(各回ごと)／定員10名

こんな方におすすめ:

- 回想法ってどんなもの？
- 高齢者と関わる活動に興味あり
- ファシリテーターの技術を知りたい

**参加費:1回3,000円**  
(茶菓子付き)

**体験** (6回連続)／定員8名

Aクール満席 Bクールのみ募集中

こんな方におすすめ:

- ずっと元気でいたい
- 楽しくおしゃべりたい
- 物忘れが気になる…

**参加費:12,000円(全6回・茶菓子付き)**  
 活動の様子は録画・撮影し、後進のため講座内・SNS等で活用させていただきます。  
※送迎なし・付き添い者同伴可

主催: 回想法プランニング ～認知症になっても住みよい社会へ～  
お申し込み☒: [infokaisoho@gmail.com](mailto:infokaisoho@gmail.com)

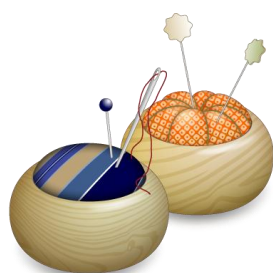
※参加か見学希望とメールをお送りください。折り返し申し込みフォームをお送りします。



## 💡 回想法について

幼い頃に過ごしたふるさと。日暮れに気づかないほど夢中になった遊び。学校の思い出・・・。

そんな懐かしい思い出を語り合うことで、脳を活性化し、心を安定させ、認知症予防・介護予防に効果的と言われる『回想法』が今注目されています。



## 🌸 「よこはま思い出サロン」について

回想法セッションを実際に見学できる場所は少なく、実際のセッションを見る機会が無いのが現状です。

回想法のセッションをちょっと見てみたいけど、というご要望にお応えする形で、参加者の方のご協力を得て、開催することができました。

20年以上にわたり回想法を実践してきた当団体の代表や経験豊富なトレーナーがファシリテーター(リーダー)を務める当団体の直営サロンです。

## 🌸 主催する回想法プランニングについて

非営利組織として回想法を使った認知症予防・認知症周辺症状の改善に取り組み、講習指導実践を行っています。

神奈川県と連携したコミュニティカレッジでの講座をはじめ、県内外の行政、社会福祉協議会等で講座を開催し、多くの回想法リーダーを輩出しています。

福祉専門職を中心としたスタッフは豊富な経験を活かして、回想法トレーナーとして老人福祉施設等で回想法を指導、地域サロンの立ち上げ協力を行っています。

開催する講座は認知症ケア専門士の単位取得講座にも認定されています。



公式ホームページ



フェイスブック



インスタグラム



フォローお願いいたします。