

／認知症予防・改善に効果があるとされています／

懐かしい思い出を語り合う

# 回想法サロン 体験会

見学だけでもOK!!



## 回想法とは？

子どもの頃の暮らしの道具や遊び、歌や食べ物などを思い出し話題にすることで高齢者の認知症予防、改善に効果があるといわれる心理療法・介護技法の1つです。

## 回想法の効果

懐かしい記憶の思い出し行動やおしゃべり体験により脳の血流が活発になる

▶▶▶ 脳の活性化に

その頃のワクワクした気持ちがよみがえる  
自分の話を聞いてもらった満足感が得られる

▶▶▶ 心が元気に

少人数で語り合うことで理解や共感が深まり  
不安や孤独感が和らぐ

▶▶▶ 仲間づくりに



日時 2026年  
**1月17日** 14:00  
16:00

定員 先着 **16名** 費用 **無料**

会場 八王子市市民活動支援センター  
八王子市旭町12-1ファルマ802ビル5階

## 団体紹介

### 思い出トークカフェ ROKUMARU

主に1960年代を中心に懐かしい頃の思い出を語り合うことで、ますます元気になる場を目指しています。

一般市民を対象にした回想法基礎講座や、八王子や府中で思い出トークカフェ（回想法サロン）などを開催しています。

主催：八王子市市民活動支援センター

〒192-0083 八王子市旭町12-1ファルマ802ビル5階

TEL：042-646-1577 FAX：042-646-1587

メール：npo802@shiencenter-hachioji.org

お申込みはこちらから ▶  
八王子市市民活動支援センターの  
ホームページよりお申込みください。  
（詳細は裏面をご覧ください）



日時：2026年1月17日(土) 14:00～16:00

場所：八王子市市民活動支援センター

## 【プログラム内容】

- ①回想法について紹介します。
- ②少人数グループに分かれて、回想法グループワークのトレーニングを受けたリーダーの進行で、回想法による語り合いを行います。
- ③体験後に感想・意見交換を行います。

## 【お申し込み方法】

### ●インターネット

八王子市市民活動支援センターのホームページよりお申込みください。  
<https://shiencenter-hachioji.org/>



### ●メール

下記を記入して、メールアドレス [npo802@shiencenter-hachioji.org](mailto:npo802@shiencenter-hachioji.org) へ送信願います。  
・件名：回想法サロン体験会  
・氏名（ふりがな） ・電話番号 ・メールアドレス

### ●FAX

下記を記入して、FAX番号 042-646-1587 へ送信願います。  
・件名：回想法サロン体験会  
・氏名（ふりがな） ・電話番号/FAX番号 ・メールアドレス

上記記載の方法でお申込み後、3日を過ぎても返信がない場合は、お手数ですが電話でお問合せ下さい。  
ご記入いただいた情報は、八王子市市民活動支援センターからのお知らせ以外には使用しません。

八王子市市民活動支援センターは、  
市民活動やNPOなど公益的な活動  
を応援している公設民営の施設です

## 主催・お問い合わせ

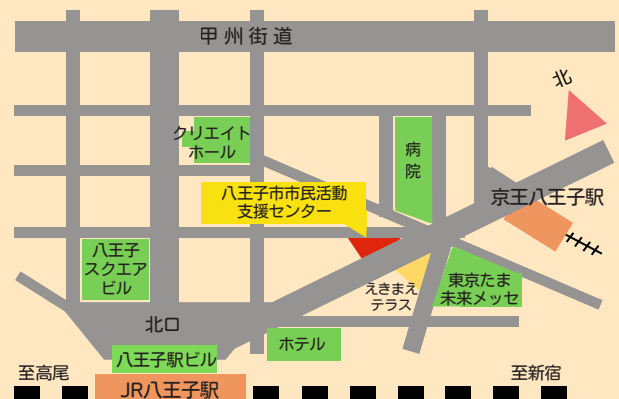
八王子市市民活動支援センター

〒192-0083

八王子市旭町12-1ファルマ802ビル5階

TEL：042-646-1577 FAX：042-646-1587

メール：[npo802@shiencenter-hachioji.org](mailto:npo802@shiencenter-hachioji.org)



会場：八王子市市民活動支援センター

八王子市旭町12-1ファルマ802ビル5階

JR八王子駅北口から徒歩5分／京王八王子駅から徒歩3分