

回想法を楽しもう！

～思い出話に花を咲かせましょう～

●プログラム:全5回

| | 日 時 | 内 容 |
|-----|-------------------------|-------------------------------------|
| 第1回 | 2月24日(金) 10:30～12:00 | 回想法とは?(辻先生) 昔懐かしい道具 |
| 第2回 | 3月 3日(金) 10:30～12:00 | ひな祭りの思い出 思い出の味 |
| 第3回 | 3月10日(金) 10:30～12:00 | 懐かしい歌をみんなで歌おう(森谷先生) |
| 第4回 | 3月17日(金) 10:30～12:00 | 小学校時代(卒業式の思い出) 学校の様子(校舎・教室・先生など) |
| 第5回 | 3月24日(金) 10:30～12:00 | 振り返り(辻先生) 心に残った話 他 |

●定 員: 12名(先着順に申込受付中!)

●対 象: 60歳以上の方(名古屋市在住)

●会 場: 守山福社会館 多目的室



●参加費: 無料

回想法とは、昔の思い出を振り返り、楽しく語り合うことで、脳を活性化し、心を元気にする心理療法です。仲間づくりにもつながり、認知症予防にも効果があります。

☆参加の前後に簡単なアンケートにお答えいただきます。

●申込み・問合せ: 守山福社会館事務室 TEL 793-6330