

脳活サークル10月定例会

“回想法”を利用した

「横浜散策(みなとが見える丘公園・赤レンガ倉庫)」

＜回想法とは＞

高齢者が「楽しいと思う記憶」を蘇らせ、脳や心の活性化を促すことで、認知症の予防を行うこと。(旅をすること、散策をすること、古い建物などの見学をすることなど)

- ① 5感をフルに刺激する（使う）：見る・聴く・味あう・嗅ぐ・触れる
- ② 集団で行うこと：人と話をしながら記憶を整理すること
- ③ 懐かしの昭和レトロ感じる（旅）をすること

1. 日時・集合場所：10月24日（月）

所沢駅改札内 8 時 50 分集合

又は秋津駅ホーム 9 時 00 分集合



2. 行程

9:02 所沢駅発→秋津駅 9 時 05 発→元町・中華街駅 10:30 着

10:40～アメリカ館～イギリス館～11:30—>11:43 発バス（あかいくつ）利用

12:03 着赤レンガ倉庫～見学～13:00～昼食（フィッシャーマンズレストラン）と

楽しい会話～ 14:00～赤レンガ倉庫の自由見学と買い物～15:00 15:18 赤レンガ倉庫発
バスにて 15:29 着元町入口→15:49 元町・中華街駅発→所沢駅 17:04 着



＜申込み・連絡先＞

山本 : 2995-0876

本橋 : 2944-1555

加曾利：2939-2308

