

回想法体験イベント

「なつかしい」は脳に効く！？



回想法は、昔なつかしい写真を見たり音楽を聞いたりしながら、「なつかしさ」を**グループ**で語り合うことで、**脳を活性化**させる方法です。

繰り返し行うことで認知症予防につながるともいわれています。楽しく思い出することで脳に刺激を与える－**回想法**を体験してみませんか？

日時：令和7年3月7日(金曜日)午後2時から4時まで

場所：世田谷区立中央図書館3階「ぎんが」

対象：一般 定員：先着30名

★申し込み：2月15日 午前10時受付開始
「回想法希望」と電話でお申込みください。

申込・問合せ先：中央図書館

電話：3429-1811 FAX：3429-7436

協力：郷土資料館