

脳の活性化ワークショップ! 思い出ノートを作ろう!

～認知症の理解と回想法による予防～

“自分史を作りながら、脳を活性化!”

自分史を書く、半生を一度棚卸することは、ご自身の軌跡を記録するだけではなく、自分の人生を見つめ直すきっかけとなり、日々の生活への意欲を回復させることにもつながります。また昔を思い出すことは認知症予防に資する回想法にもつながり、脳の活性化が図れます。

長い文章は苦手、昔の事を思い出すキッカケがない、そんな方々の為に開発されたのが「思い出ノート」です。100の質問に答えて行くと自然と自分史が出来上がります。

一緒に自分史を作ってみましょう!

参加者お一人様につき

「思い出ノート」を1冊ご用意いたします。

● 参加費・定員

参加費 **1000円**(自由席)／定員 **30名**

- 参加費は講座当日に会場受付にてお支払いください。
- 参加者お一人様につき「思い出ノート」を1冊ご用意いたします。
- 開始間際は受付が混雑する場合がございますので、お早めにご来場の上、ご希望のお座席の確保をお願いいたします。

● お申込み・お問合わせ

成城ホールまで電話または来館にてお申込みください。

2026年**4月3日(金)9時**より参加受付開始

本講座は【**先着順・事前申込制**】

【**2日間参加可能の方限定**】です。

成城ホール事務室 (〒157-8501 世田谷区成城6-2-1)

 **03-3482-1313** ※受付9時～20時
成城ホール

- 参加申込後のキャンセルはお早めに成城ホール事務室までご連絡ください。

2週連続講座

2026年

1週目

5月23日 土

2週目

5月30日 土

開催時間

14時～16時
(受付 13時30分)

※進行状況により終了時間は前後する場合がございます。

会場

**成城ホール
4階集会室E**

● 講師



椎原 洋 / Hiroshi Shiikara

公益財団法人認知症予防財団 講師
一般社団法人ミライフル 理事

1997年毎日新聞社入社。出版局、社長室などを経てシニア事業を担当後に独立。現在は自分史づくりのアドバイザーとして全国各地でセミナーを開催する傍ら、自分史専門図書館「思い出図書館」の館長を務める。また公益財団法人認知症予防財団の講師として認知症予防に関する啓蒙活動に力を入れている。

● 会場アクセス

電車…小田急小田原線「成城学園前」駅下車 徒歩約5分
バス…小田急バス・東急バス「成城学園前駅西口・南口」又は「成城学園前」駅下車 徒歩約5分

- ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。