

◆ フォレストの特徴

✓少人数で丁寧にサポート

1人ひとりの状態にあわせた、きめ細かな運動サポート。

大人数が苦手な方でも安心して参加できます。

✓アットホームで過ごしやすい空間

スタッフとの距離が近く、温かい雰囲気のリハビリティ。緊張せず、ご自分のペースで取り組めます。

✓無理のない“緩やかなりハビリ”

身体への負担を抑えつつ、必要な機能をしっかり鍛えます。

✓リラクゼーションも充実

リラクゼーションマッサージや水を使わない足温器を導入。

運動後の心と身体をやさしく整えます。

✓半日型で気軽に参加

午前・午後の選べるコースで、生活リズムにも合わせやすい。

■ ■ ■ アクセス

相鉄いずみ野線「いずみ野駅」より徒歩22分

または

相鉄いずみ野駅北口より相鉄バス
「いちょう団地右循環 中屋敷
行」乗車(2駅)
「上飯田団地」バス停下車 徒歩
2分



お問い合わせ・見学随時受付中
「まずは見学だけ」「体験してみたい」など、いつでもご相談ください。



“無理なく・楽しく・
続けられるリハビリを”

* · · · * · · · * · · · * · · · *

〒 245-0018

神奈川県横浜市泉区

上飯田町2196-1

TEL 045-800-4551

FAX 045-800-4552

活動範囲：横浜市泉区、瀬谷区、
戸塚区全域

営業時間：午前の部／午後の部

定休日：日曜、年末年始

1日の流れ（半日コース）

①ご自宅へお迎え

スタッフがご自宅までお迎えに伺います。

②到着・健康チェック

到着後、まずは血圧・脈拍・体調の確認を行います。

③ウォーミングアップ（準備体操）

軽いストレッチで体をほぐし、無理なく運動へ入っていけるよう準備します。

④個別リハビリ・マントレーニング

その日の体調や目標に合わせた運動をご提供。

⑤クールダウン・水分補給

運動後は体をゆっくり整えます。水分補給をしながら、ゆったりと休憩。

⑥ご自宅へお送り

リラックスしたまま、スタッフが安全にご自宅までお送りします。

◆サービス内容

◆ストレッチ

専門のスタッフのサポートのもと、無理のないストレッチで柔軟性を高め、身体の軽さを取り戻します。

◆集団体操

仲間と一緒に身体を動かす、フォレストでも人気のプログラム。
筋力維持・転倒予防・姿勢改善に効果的です。

◆油圧マシン

負担が少なく、安全性の高い油圧式トレーニングマシンを使用。
筋力アップ・関節の可動域の改善・姿勢改善に効果的です。

◆リラクゼーションマッサージ

筋緊張を和らげ、血行を促進し、疲労回復。リラックス効果を高めます。

◆脳トレ・手指体操

楽しみながら行う脳トレや手指体操を通して、考える力や指先の動きを保ち、日常生活をいきいきと過ごしていただけるよう支援します。

◆暖暖フット

水を使わない新感覚の足温器。温めたセラミックボールが遠赤外線を放射し、足先から全身を温める“足ツボ刺激+温熱”の相乗効果が特徴です。

◆DENBAヘルス

体内の水分子を活性化させると言わ
れている今話題の機器を導入。
リハビリのサポートだけでなく、体
調管理やリラックス効果にも活躍す
る注目の設備です。



《料金表》 介護保険自己負担額の目安です。

介護度	1割負担	2割負担	3割負担
要支援1/週1	1,982円	3,855円	5,783円
要支援2/週2	3,882円	7,764円	11,646円
要支援2/週1	1,982円	3,855円	5,783円
要介護1	446円	892円	1,338円
要介護2	513円	1,025円	1,538円
要介護3	579円	1,158円	1,737円
要介護4	644円	1,287円	1,930円
要介護5	711円	1,422円	2,133円

※要支援の方：週1回、2回利用／月額料金

※要介護の方：1回あたりの利用料金