

診察時間のご案内

《平日》 10:00 ~ 13:00
 15:30 ~ 20:00
(平日の10:00-13:00の期間は予約のみ予約は当日でもOKです)
 《土曜》 10:00 ~ 15:00
 《定休日》 日曜日・祝祭日

TEL 011-866-8255

ほりお鍼灸接骨院

ほりお接骨院

検索



horIQ通信

お任せください！ 頭痛、めまいで
 お困りのあなた施術歴25年の信頼、
 実績とプロスポーツ選手も推薦する確かな
 施術であなたの辛い悩みを改善します

2017年
 12月号

特集

【猫背で悩んでいるあなたに朗報です〜】

【ストレッチポールの販売再開しました!】 PICK UP TITLE

ほりお鍼灸接骨院では目的が2つあって使っています

①猫背になっている方が硬くなっている
 肩甲骨周りの筋肉を緩めること

1つ目は長時間のデスクワーク、車の運転
 そしてプライベートでスマートフォンの使用
 によって頭の重さ(5~6kg)を支え続ける
 ことによって猫背になってくると思っています
 あなたが硬くなっている
 肩甲骨周りの筋肉を緩めること
 縮こまっている胸の前の筋肉を伸ばすこと



②ストレッチポールで痛みの引き金になっ
 ている硬くなっている場所(トリガーポイント)
 への

圧迫を加えたマッサージ(筋膜リリース)を
 しっかりとあなたにオーダーメイドした
 やり方をお伝えします!

ポール(やり方付で6260円です)



ごあいさつ

GREETING

今年も全員打ちました〜!

当院では
 今年はワクチンが少ないという情報が入ったので11/6,7に
 インフルエンザ予防接種を
 スタッフ全員打ちました!
 そして、いつもあなたにお伝えしている
 換気、加湿、キープC(ビタミンC)をして
 あなたにいつも
 元気な笑顔を届けられるように
 早め早めの対策をしています^_^
 あなたも早め早めの
 辛くなる前や
 痛くなる前の
 メンテナンスを受けに来ませんか?^_^



これでもお腹広げてます!お試しあれ〜

2017年インターハイ400m自由形で
 全国大会2位になった中島涼選手が見本見せてくれています

今月のできごと MONTHLY NEWS

【お腹広げていますか?】(ホリキューチャンネル動画です)
 冷えや、むくみ便秘、お腹が緩いあなた
 長時間のデスクワーク、車の運転
 そしてプライベートでスマートフォンの使用によって
 猫背を取り続けていると上半身の重さが骨盤とサンドイッチされます
 その中に入っている内蔵や血管が慢性的に圧迫される事が
 冷えやむくみ、お腹の症状の原因だと私は思っています!
 だからお腹を広げるのです!その方法を紹介いたします
 このように腿の前を伸ばす+お腹を広げるようにします
 ポイントはお腹の間の隙間の空間(ふくう)といいますが
 腹部を広げ内臓の圧迫をとる!詳しくはHPの初めての方を当覧ください



パーソナルトレーナー
 堀尾邦彦

「HORIQチャンネル」

お腹広げていますか?



体験者の声

【癌を克服して『プロサッカー選手』になれました』と来院してくれました〜^o^】大津一貴選手(タイリーグ)



中学の頃から通ってくれていた大津一貴選手が来院してくれました！青森山田高校へサッカー留学をしその後、関東学院大学へ行きプロにはなれず社会人になっていたのは聞いていたのです！そこからが凄いです！社会人になり、すぐに癌が見つかり手術し癌を克服しそこから人生観が変わり一番大事な大好きなサッカーをやりたい事として、黙々とリハビリをしモンブルに単身乗り込みプロサッカー選手の扉をこじ開けました！そして昨年タイリーグで1年間過ごし昨日メッセージで『堀尾さん！挨拶行きたいんですけど』と連絡が来て来院してくれ『練習着なんですけれど』とタイリーグチームのユニフォームをプレゼントで持って来てくれました！『飾らしてもらってね』と言ったら大津選手は『夢が一つ叶いました〜』と言ってくれ本当に、この仕事していい良かった瞬間です^o^(泣)これからも、君の夢をあなたの子どもの夢をサポートし続けます^o^と強く思う日になりました

プレミアムサタデー スタッフの笑顔

【また東京に遊びに行ってきました！】
やはりこの時期でも東京は暑かったです(>-
そんななか原宿や渋谷に
行って来たんですが
洋服屋さんも飲食店も
激戦区なのがヒシヒシと
伝わってきました。
この中でお客さんを
ゲットするには店員さんの笑顔は
必要不可欠だと感じました(^^)
ぼくもさらなる笑顔で
みなさんをお出迎えしていきます
(*^^*) ↓ (野村 渉)



あなたに元気な笑顔で迎えられるようにリフレッシュ休暇を取っていただいています(堀尾)

【連休で最後の走り納めをしてきました!!】

今回は自転車
行き先はくるるの杜！
往復で行くと約30キロ前後でしたが、坂が多く大変でした！くるるの杜でランチバイキングも堪能し、楽しい連休となりました！久しぶりに身体を動かしましたが、とてもすがすがしいです！皆さんもお忙しいとは思いますが、しっかりと身体を動かすようにして下さいね(▽▽)
← (成田航)



【積丹ブルーでリフレッシュ！人気の海鮮丼屋さんの秘密もこっそり教えます(^^)】
積丹ブルーに癒され海鮮丼(→)を堪能して心身共に充電バッチリです!(^^)人気の海鮮丼屋さん「中村屋」さん(←)説明の時点でもうよだれがダラダラ！「今朝捕れたばかりの〇〇です！」商品の付加価値を付けるコメントにはやられました(^^) ↓ 堤慎司



【発行】

↓【今月の堀尾アーチです】Horio arch【この翌日、雪が降り積もりました〜】



札幌市白石区南郷通13丁目南1-20
まずはほりお鍼灸接骨院→でHP検索
問い合わせは 011-866-8255まで
「チラシをみて電話したのですが」と
お伝えください

平日
10:00~13:00 予約制
15:30~20:00 予約優先
土曜
10:00~15:00 予約優先
定休日 日祝日