

診療時間のご案内

《平日》 10:00 ~ 13:00
15:30 ~ 20:00
(平日の10:00~13:00の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



horio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26年の信頼の
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症状を改善します

2018年
2月号

特集 【堀尾のメンター(師匠)木場克己トレーナーから学びました！】

PICK UP TITLE

私、堀尾がJリーグトレーナー時代のライバルチームFC東京のトレーナーだった木場克己トレーナーが私のメンター師匠です！今ではサッカー日本代表の長友佑都選手やリオ五輪代表競泳の池江璃花子選手などのパーソナルトレーナーをつとめ

そしてテレビでは『世界一受けたい授業』など多数メディアにも出る事や本も多数出版するほど有名人になってしまいました(笑)そんな木場克己トレーナーが

1月14日に札幌で体幹トレーニングのセミナーを開いてくれました！久しぶりに札幌で飲みに行きました！

木場克己トレーナーは雪道で後ろへ激しい転倒をしてその場は大丈夫でしたが

おち打ち症状で翌日は首が回らず、この表情です(笑)そしてセミナーでは

新たに教える方のコツを教わりましたので当院の体幹トレーニングもより効果が上がること間違いなしです！

ちなみに体幹トレや猫背をあっという間に矯正する新たなコツとは！

・〇〇の位置がブレない事！
・「気を付け」の姿勢をした時の〇が猫背の人は出てしまう癖とは？
・ドローイン(体幹の筋肉を使っている状態)が正しく出来ているかの目安とは？などなど、目から鱗の気づきをメンター木場トレーナーから

教わりました～以上の事などを踏まえぜひ、あなたも6回ぐらい受けていただくと(ベストは週2回×3週間 計6回)腰の痛みはもちろん競技力向上になる体幹筋肉がしっかり身につきます！

あなたにトレーニングが習慣になるまで一緒に寄り添いますのでぜひ受けてみてください！体幹トレーニング(約10分)1620円(税込)

プロアスリートも絶賛!!

マツダ公式サイトにて公開中「体幹バト」動画でも使用されています！



ごあいさつ

GREETING【今年もついています!】

こんにちは堀尾です！
母の誕生日祝いと父の命日、ご先祖様の供養に東京に久しぶりに行ってきました！天気も良くついででした！翌日1・22は大雪が東京はふりました～これからも以下の言葉のようにコツコツ運がつくような行いを積み重ね続けていこうと思います！

心ひとつで運気は変わる
『もう』と嘆くな
『まだ』と踏ん張れ



今月のできごと MONTHLY NEWS

【いつは、ほりお鍼灸接骨院公式メルマガが動画にプロ選手達に出演してもらっているんです！】



バドミントン
塚本光希選手



競泳 中島涼選手

あなたにお伝えしているリハビリやストレッチ、日常生活の工夫は私、堀尾がJリーグのトレーナー時代の技術、知識、智恵を使っています！それを証明するためにプロ選手やトップアスリートに動画出演してもらいました！あなたにお伝えしている事と同じですよ～ぜひ、動画を見て続けてくれると嬉しいです！



ボウリング
寺下智香プロ

お客様の声 ☆交通事故に遭いましたがクリスマスにデートに間に合いました！

VOICE

石田 祐揮様 白石区



私は医療系の仕事をしている者です。自転車で帰宅途中に車に接触され、病院で診察したところ首と腰の捻挫でした。最初は仕事に支障が出るくらい辛い思いをしていました。ホームページを見てほりお鍼灸接骨院に通いました。痛みはすぐに消えて仕事も普段通りにする事が出来ました！保険会社とのやり取りも私の代わりに行って頂けました。自宅でのリハビリも教えて頂いた事もあり痛みがすぐに消えていきました！彼女ともクリスマスにデートができ、ほりお鍼灸接骨院に通って良かったなと思いました！

今月のスタッフのプライベート

成人の日のスタッフの笑顔

【全国の食べ物が集まるイベントに行ってきました(^ ^)】

成人の日は大丸でやっていた全国の食べ物が集まるイベントに行ってきました(^ ^) スイーツから惣菜までさまざまなものがあった美味しかったです！ちなみに梅ひいきを買ったので、ごはんにのけて食べます！(笑) 街には新成人の人たちがたくさんいて活気に溢れていました！ぼくも負けないくらいパワフルに今週もがんばります(^ ^) (野村渉)→



【〇年前のツツミです！ 当時は怖いもの知らず！ 笑】

新成人のみなさん おめでとうございます！ 去年は20歳の時の写メを投稿させて頂きました。一番調子に乗っていた時です。笑 今年はその後1、2年経った写メです！少し落ち着きました！(^ ^) 周りの方々のおかげで今があると改めて感じました～ 感謝の気持ち忘れず笑顔で頑張ります！(^ ^) (堤慎司)↑

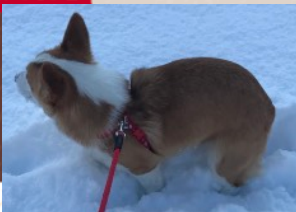


【連休は温泉巡りに使わせて頂きました！】

土曜日：湯の花さん
日曜日：森のゆさん
月曜日：たまゆらさん
毎回毎回お伝えしていますが、お風呂に入ると筋肉が柔らかくなり身体も心もリラックス出来ます！そしてお風呂上がりの牛乳は血液の量を増やしてくれるのでおすすめです(^ ^) なお残念ながら成人式の写真を見つけることが出来ませんでしたm(_ _)m 次回の成人の日までには見つけますので楽しみに待っていて下さい！笑 (成田航)→

【発行】

↓【今日の堀尾アーチです【Horio arch】♪犬も、お外で丸くなる～♪ (^ ^)】



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

■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

「通信をみて電話したのですが」とお伝えください