

●よろこびの声【3度目の挑戦!北海道マラソン、完走しました!❤️】

白石区 岡田朋子様
マラソンを本格的に始めて4年ほど。が
チガチに硬い身体が何よりもの課題
でした。三度目の挑戦でしたが、感動
のゴールができました😊
治療もそうですが、ストレッチに体幹ト
レーニングに加圧トレーニングの気持ち
のサポートも。おかげさまで、痛くない、
疲れない身体に。メンテナンスの大切さを
痛感しています。



敬老の日の笑顔



【陶芸体験して来ました!】

この体験で学んだ事は「良い所を見る事」でした。いびつでグチャグチャでも「味があるね」とポジティブにアドバイスいただいてすごく楽しかったです(^^) 見習います! 大きな変化は無くてもあなたが努力したりハビリの苦勞をしっかり受けとめて寄り添います!(^^) **堤慎司**



【厚別競技場のトレーニングルームで筋トレしてきました!】

なぜ筋トレをしているのかというと、身体を大きくして来年9月までに体重65kgまで増やすことを目標にしているのと、今年復帰した走り高跳びで来年に現役当時の記録まで戻し、3年以内に2mを跳ぶという目標があるからです! 目標は具体的にいつまでに、どれくらいと数値化すると、そこまでやるべきことが明確になって達成しやすいです! 皆さんは目標ありますか? 目標があれば辛いことでも面倒くさいことでも続けられます! 皆さんの痛み先の先にある幸せ、目標が達成できるように明日からも全力で寄り添います! 一緒に頑張りましょう!(^^)

ハ谷健太郎



【患者さんオススメのカフェ!】

患者さんから教えていただいた、南郷18丁目駅の近くの「コーヒースタンド28」にいました! 店内は落ち着いた雰囲気です。とても和みました! コーヒーの他に、手作りのケーキやお菓子もあってすごく美味しかったです(^^) コーヒーやカフェが好きな方は、すごくいいと思うのでぜひ行ってみてください!(^^)

野村涉



←【今月の堀尾マーチ! 私にもちようだーい~(^^)】

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