

2013年  
10月号

# horiq通信

～大切なあなたとご家族の笑顔と  
健康のための情報誌～  
バックナンバーもホームページで見れます→

TEL 011-866-8255

スポーツ選手多数来院 夜8時まで受付  
健康保険取り扱い 労災・交通事故随時受付  
Jリーグ選手から一般の方までリハビリお任せ下さい!

ほりお接骨院

ほりお接骨院

検索



リハビリ公開しちゃいます(^o^)

## PICKUP!! リハビリ公開しちゃいます(^o^)

HPに  
なんと有料のリハビリのメニューを  
動画で公開します

何回見ても無料です!「リハビリ公開  
しちゃいます(^o^)」をクリックして  
ください!

スタッフが一生懸命笑顔で説明し  
ていますので私は凄くうれしかった  
です

感謝です!

どうぞよかったら見て

実践してみてください

ストレッチは10秒  
繰り返し  
痛くない程度すると  
必ず効果が現れます!  
是非お試し下さい!^^

スタッフ久保 手首、肘の痛みで癒しリハビリをうけたいあなたへ  
久保 手、肘リハビリ



スタッフ堀 足首の痛みで芸人ばりの説明でリハビリをうけたいあなたへ  
堀 足首リハビリ



スタッフ小林 肩、首で痛みの癒しリハビリをうけたいあなたへ



スタッフ田中 腰痛で癒しリハビリをうけたいあなたへ



スタッフ平松 膝の痛みの丁寧な説明でリハビリをうけたいあなたへ



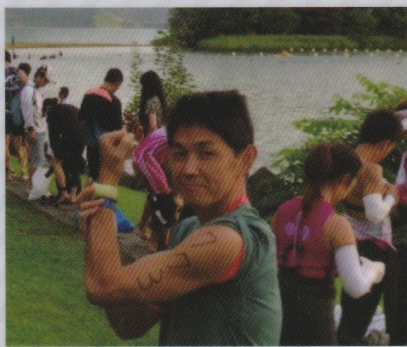
スタッフ久保 手首、肘の痛みで癒しリハビリをうけたい

## GREETING

ついにアイアンマンになりました!!

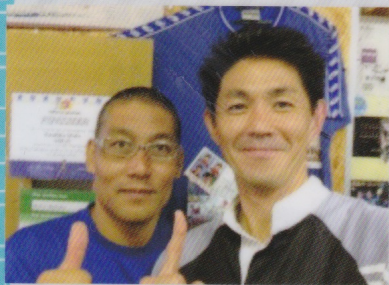
無事!

自分史上最大の体力勝負第三弾15時間11分  
洞爺湖アイアンマントライアスロンを完走しました  
8・25第二弾北海道マラソン四時間切りクリアしたものの  
8・31の当日まで6日間でどれだけ体力が回復するのがカギでした  
疲れましたが交替浴、ストレッチ、メダリスト補給でバッチリです!  
こんな事を続けるとカラダはきちんと応えてくれます





## VOICE ☆野村裕え様からアイアンマンになれたと喜びの声頂きました～!



野村裕え様はデスクワークが6時間以上もあり

めまいや時々、頭痛、眼精疲労があり

私から言わせると、とても運動している場合ではない状態でした

体のケアの大切さ、水分補給の大切さを覚えて頂きました(笑)

野村裕え様(47歳) 札幌市在住 詳しくはブログ9月8日まで

## RECIPE ☆東京自由が丘モンサンクレール編!



秋分の日について生き方、考え方を  
尊敬しているカリスマ  
パティシエ辻ロ博啓シェフの  
経営する洋菓子店モンサンクレールまで  
足伸ばしてきました～美味しかったです  
アイアンマン完走まで  
辻ロシェフの目標や夢から逆算する考え方を  
多いに参考にさせていただきました!それにし  
てもやっぱり美味しさです^\_^



## INFO

「リハビリ公開しちゃいま  
す(^o^)」動画  
トップバッターの  
小林優花です  
秋分の日連休中、  
コンサドーレ  
フリークの私は試合を  
見に行ってきました-  
(^o^)  
写真でも分かります  
ぞく

天気が良かったです  
試合は1-0と勝ちまし  
た!!  
やっぱり勝ち試合は  
盛り上がりますね(^-^)/  
笑顔が自信ありますと  
いうことと新しいiPhone  
と  
コンサドーレ札幌のこと  
なら  
おまかせください!

スタッフ小林 肩、首で痛みの癒しリハビリをうけたいあなたへ

小林 首、肩リハビリ



サプライズで息子も来てくれ  
一緒にゴールテープを切り、  
そして  
スタッフもこんなに  
応援してくれているのを後から知ったんで  
すが感動して涙が出ました  
最近、涙もろいです^\_^  
最高に濃い一週間でした~^\_^



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

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