

2020年
4月号

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28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

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の診療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



特集

【コロナに負けないカラダゲット
特別企画！20周年感謝祭
緊急プリカセール開催！】

こんにちは！堀尾です！
このHORIQ通信も9年目です！
2000年4月17日から開業して20年！
21年目に突入です！
あなたのおかげで、ここまですべて
こられています！ありがとうございます！
これからも、あなたにもスタッフ間にも
相手の目を見て笑顔でお話しをすること！
たくさんのありがとう・助かった・笑顔を
いただく行動を目指します

20周年感謝祭

4月16日(木) ~ 4月18日(土)

プリカポイント2倍セール

限定
100枚のみ

3日間限定

プリペイドカード
梅: 15,000 → 15,900 → 16,800
竹: 30,000 → 32,400 → 34,800
松: 50,000 → 55,000 → 60,000

梅15,000円で→1,800円分お得！(有効期限3ヶ月)
竹30,000円で→4,800分お得！(有効期限6ヶ月)
松50,000円で→10,000分お得！(有効期限1年)
同居ご家族間使用OK！,
3万円と5万円はクレジットカード使えます！
プリカだけでも、ぜひ買いに来て下さい！

コロナに負けないカラダにするためには免疫力を上げるために修復と回復が行われるのは睡眠中なので睡眠を深くすることが大事だと思っています！睡眠にいろいろな物質メラトニンの原材料がセロトニンなのでセロトニンを出すために行動は

- ①朝日を浴びる ←私、堀尾も毎日してます！いつも元気～！
- ②リズム運動(散歩、咀嚼「噛むこと」)
- ③グルーミング(触れ合い、マッサージ、ペットや子供さんと遊ぶ)です！



やはりコロナが怖くて来れないあなた！
LINEの画面開きコチラでと自分で出来る
ストレッチ、リハビリ動画配信中です！

ぜひ！お試しください

公式HP
交通事故にあつたあなたへ
スタッフ紹介&ストレッチ
ホリキューチャンネル

● よろこびの声

【膝がくの字に曲がり 足を引きずっていましたが登山ができるようになりました〜^o^】



白石区 澤田実千穂様

雨模様の8月の末 友達のマンション 後3段とい
うところで滑り落ち 右膝靭帯損傷になってしま
いました。 私は仕事柄 休むことなく足をつか
い そのうえ年齢的なこともありなかなか治りずら
かったと思います。初めは膝がくの字に曲がり 足
を引きずっていましたが 今は7~8千歩までほと
んど自然に歩けます。 何より嬉しかったことは
山岳会員なので2月始め円山登山ができるよう
になったことです。 今後の目標は お茶をやっ
てるので 正座ができるようになりますように。

春分の日の笑顔



【我が家に新しいワ
ンちゃんが増えたま
した!】
まだ半年で女の子
のフレンチブルドッ
グです!
名前は今までサザ
エさん一家できて
いたので「ワカメ」に彼
女が決めたんですが、
僕は反対してま
す!笑
かっこいい名前募集
中です!
ペットと触れ合うだ
けでオキシトシンと
いうホルモンが出て
ストレスが緩和され
癒されます!
コロナウイルスで外
にも出れずに精神的
に疲れている方は動
物と触れ合ってみ
てください!!^o^

←ハ谷健太郎

【東苗穂にある蔵の湯でゆっくり休
ました〜】

体調ベストコンディションで
コロナに負けない抵抗力を!(^^)

あなたも抵抗力上げて下さいね!
まずは、しっかり睡眠です!
睡眠の質を上げるために
寝る90分前の入浴をオススメします!
入浴後、徐々に体温が下がって
約90分後に入眠にベストな
タイミングです!(^^)

普段寝付きの良くない方は
是非お試しあれ~(^^)

堤慎司→



【弟の引っ越しの手伝いに
いってきました!】

重いもの持つと腰にきますね〜
みなさんも重いもの持つときは
腰痛めないように
お腹にかいれて膝曲げて
上げ下ろししましょう!(^^)

野村渉→



【久しぶりにドラムを叩いてきました!】

スタジオは個室で多くの人と接する事はありませんが
やはり人が出入りする所なので僕はかみを噛んで予防しながら叩いてました!
口を開いて噛めばしっかり鼻呼吸になりますし
唾液が出てウイルス予防になるんです!
みなさんも是非通勤通学の際試して下さいね!
あと手洗いうがいもお忘れなく!

→戸良→



←【今日の堀尾マーチ! 本日中に食べられる〜(^^)ママにちよされてばかり〜】



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