

horiq通信

2021年
1月号

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症状を改善します

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の施術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



JOYトレ通い放題 (追加募集)

一年の計は元旦にあり

ジョイトレはダイエットやくびれを出すのに効きます
姿勢が良くなることにより

「若々しくなったね」「スリムになったんじゃない？」

年こそ言われませんか^_^

もちろんぜひこの機会にお試しください^_^



★☆☆JOYトレ通い放題追加募集 ★☆☆

通常1回3,960円が

1ヶ月通い放題で**9,800円8名様限定**です

・現金のみ・次回予約まで出来ます！



柔軟性の高い筋肉で
怪我や痛み知らずに！

JOYトレ



2年連続
お正月
チャリで
東京見物～
今年は
コロナ渦で
残念～



東京五輪無事やってほしい～



ロードバイク転倒から学んだこと
・人をよしながらバイク乗らないこと
・自分の年齢、スキル、努力量を意識して
少しでも悪路の場合無理しない
・マイペースのスピード
・大怪我しなくて良かったと感謝すること

IRONMAN 70.3 JAPAN OCTOBER 18TH 2020 02:42:22

●今年もどこも痛くないと色々なことにトライできる事を証明したいと思います●

2020年ニュース(52歳になりました！自分史上体力勝負クリア～)

①10/18 アイアンマンセントレア7年連続完走スイム1.9km バイク90

km(途中事故で21kmでバイクパート中止) ラン21.9km(自己新～)

②北海道トライアスロン&北海道マラソンコロナ渦ため中止

③9/5トライアスロン合宿中 バイクパート転倒！擦り傷で済む

A happy new year

昨年一年大変お世話になりました！
ありがとうございました！

うし年だワン！by arch!

アーチ4歳

今年も私も自分のペースで
睡眠・水分・お風呂・同じ姿勢をしない
ことをコツコツと積み重ねながら
健康が当たり前でないということを意識
しながら あなたに伝えていきたい
と思います 堀尾邦彦

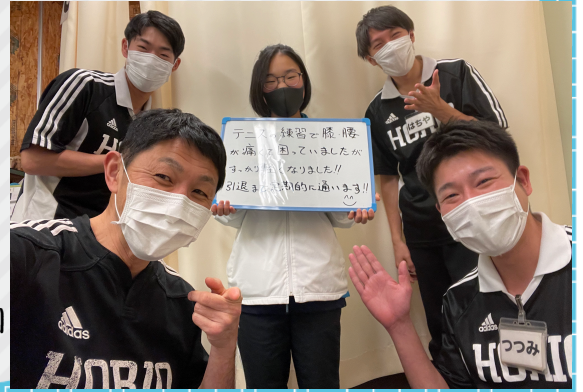
2021

☆【テニスのハードな練習で痛めた膝、土踏まず、腰が痛みが楽になりました！】

VOICE

白石区 宇高仁琴選手

去年の夏、部活のテニスの練習がハードで膝を痛めてしまいました。そこから冬にかけて少し練習も少なくなっていました。今年、夏から秋にかけてまた同様の痛みが続き、土踏まず、腰も痛くなってしまいました。的確な治療はもちろん、痛みの原因の説明や、家でできるストレッチの方法なども教えていただきました。そのおかげで腰の痛みは取れ、膝の痛みもすっかり軽くなりました。引退まで通院します！



Xmas月間のスタッフの笑顔



【ちょっと早いクリスマスパーティーしました！】

今年は外に出掛けたりお買い物もあまりできなかったのでもうケンタッキーと妻がブッシュドノエルを作ってくれて食べました！最近よくプリン作りにもハマっててふだんやらないことにチャレンジするの楽しいなとおもってます！

どんどん新しいことにチャレンジしてドーパミンたくさん出せます(^^) /

←野村涉



↓戸良一

【スタジオに行って1人でドラムを叩いてきました！】

好きなことで集中すると悪い姿勢でも気づかずそのままって事もあるので数分事に休憩をとりながら楽しみました！寒い日が続いているので湯船に入る、ストレッチ、同じ姿勢をなるべくしないようにして寒い冬を怪我等と一緒に乗り越えましょう！

【12月15日に入籍致しました〜^_^】

今回はご報告があります！もう院に来ている方には何人かお伝えしましたが、12月15日に入籍致しました〜^_^これから怒られ続けながらも犬と猫と一緒に頑張っってやっていきたいと思ひます！

ちなみに12月15日に意味はありません！コロナのせいで色々計画狂いしました〜^_^

←堤 慎司

ハ谷健太郎→



【映画「Fukushima50」を観て感動と感謝の日でしたー！】

福島第一原発事故の現場では何が起っていたのか？被爆の恐怖や理不尽な要求から決死の覚悟で、それらに立ち向かう姿に号泣でした！泣いて、癒しホルモンオキシトシン出まくり！非号泣して下さい！(^^)

←【今月の堀尾アーチ！サンタにされただけ！】

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