

horig通信

2023年
9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30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

《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

ほりお鍼灸接骨院

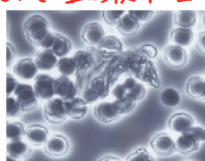
ほりお接骨院

検索

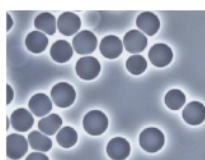


PICKUP!! 今月の特集【9/30まで血液チェック無料キャンペーン(^-^)]

血液チェックを以前受けた人も空いている
時間なら無料です！ 現在の赤血球の
状態が目に見えてわかるので不安を感じ
るあなたは スタッフにお声掛け下さい



血液チェック
ビフォー



「百寿」飲んで
10分後
アフター



私,堀尾も腸内環境アップ血液浄化のため毎日
愛飲している

酵素ドリンク「百寿」通常9160円 税別
(約36日分 1日あたり240円) オススメです

他の酵素ドリンクと一番違う点は小腸で吸収され
る前に 飲んで瞬間 舌下から吸収されるので
血液に直接入り、あっという間に全身に巡っていき
ます。たった4分で血液がさらさらになる事！ 気にな
った方は直接お訊ね下さい！ しかも あっさり
飲みやすいのが特徴です「血液浄化能力」で体
の末端まで酸素と栄養が届くようになり体の各臓
器の働きが良くなり免疫力がアップします。

実は私はメダリストも飲んでい
るのでメーカーは20ml推奨して
いますが15mlしか飲んでいま
せん笑。
さらに今なら1日あたり120円
位になります。腸内環境を上
げて 免疫力をアップしたい人
にできるオススメです

【北海道トライアスロン自己新達成！
いつものやらかしもバッチリ(^-^)]

8/20(日)北海道トライアスロンin洞爺湖
スイム2km バイク137.3km ラン23.1km

自己新で完走しました~(^-^
前回出場は72位だったので212名中の55位に
なり嬉しいですね~(^-^

やらかしは、自己新完走後しばらくは大丈夫
でしたが脱水で吐くのが止まらず点滴~
なんとか宿まで戻り朝まで10時間爆睡！
バッチリ回復しました！



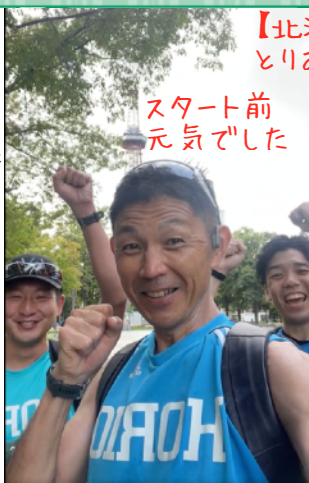
【北海道マラソン2023! 過去イチの酷暑の中
とりあえず堀尾完走出来ました~(^-^)]

8/27(日)北海道マラソン42.195km in札幌
完走自己ワーストを大幅に更新して
5時間以上かかり堀尾、堤とも
苦しみながら完走しました~(^-^

レース中は30℃を越す暑さになり、蒸した暑さ
から土砂降りの天候でした~

堀尾は前週の自己新完走+サブ4を狙って
準備していたので残念で悔しいです~(^-^
しかし想定以上の暑さで完走率81.1%と
聞いたので無事、翌日仕事も出来たので
良しとします~(^-^

これからも、こまめにたくさん水分をとることの
大事さをあなたに伝えて行こうと思います!



スタート前
元気でした



VOICE 体験者の声



厚別区 日下薫様

おかげさまで、サロマ湖100キロマラソンを前より40分も速いタイムで完走できました。

去年、何のケアもなく、フルマラソンに向けて走り込みをしていたら、**腰や左足の裏側に違和感が出て**、久しぶりに堀尾さんの門を叩きました。身体をみてもらい、リハビリや治療をしていただき、**違和感は徐々に消えていきました。**

それからは大会前と後に必ずケアに通っています。

今回もサロマ湖100キロウルトラマラソンの前に身体と気持ちのメンテナンスをしていたので、前向きにレースにのぞめました。大変感謝しています。道マラも年代別7位!

第38回サロマ湖100kmウルトラマラソン
開催日：2023年06月25日
開催地：北海道札幌市、厚別町、佐呂間町

氏名：日下薫
ナンバー：4257
種別：100km女子S5-64
順位：29位

タイムリスト この記録は速報(参考記録)です

測定ポイント	スプリット	ラップ	通過時刻
Start	00:02:17		05:02:17
10km	01:00:33	0:58:16	06:00:33
20km	01:58:12	0:57:39	06:58:12
30km	02:57:49	0:59:37	07:57:49
40km	04:00:40	1:02:51	09:00:40
42.195km	04:14:04	0:13:24	09:14:04
50km	05:06:17	0:52:13	10:06:17
60km	06:21:17	1:15:00	11:21:17
70km	07:29:56	1:08:39	12:29:56
80km	08:45:04	1:15:08	13:45:04
90km	10:11:54	1:26:50	15:11:54
Finish	11:44:05	1:32:11	16:44:05

8月休日のスタッフ笑顔



【久々のビアガーデン】

こんにちは中村です!

今回のお休みは**大通り公園ビアガーデン**に友達と行ってきました!

かなりの人が居て注文するのも一苦労...ですが外で飲むビール最高です!!

一緒に写ってる友達は小学校からの仲です!彼は札幌光星高校サッカー部出身で、院にも通っていた0君です!

これからも大切な友達の1人です^_^

【お盆ブログ】

ジョギングのご褒美~(^_^)

こんにちは

堤です。

暑い日のジョギングご褒美

千歳鶴酒ミュージアムの酒粕ソフトクリームです!

「苦しい」の後の「楽しい」が幸福の脳内物質ドーパミンを出します。これがモチベーションに繋がります!そして運動すると睡眠も深くなるので、運動はオススメです(^_^)

まずは通勤やコンビニまでの5分のウォーキングからでもチャレンジしてみてください(^_^)

↑堤慎司

中村翼↓



★【今日の堀尾アーチ! パパさん55歳バースデーきのとやケーキ食べた~(^-^)]



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

「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