

horiq通信

2025年
1月号

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



お任せください！ 頭痛、めまいで
お困りのあなた施術歴31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

【あけましておめでとうございます！堀尾です^_^~^】

PICKUP!!

本年も私が「リーグトレーナー」時代の知識・技術・知恵を使ってたくさん
のありがとう、助かった、笑顔をいただく行動をすることをスタッフと共にすることを目指します！
よろしくお願いいたします^_^



【新メニュー！(トレーニング&ストレッチ) 3850円】

・特に美骨整体を受けていて少し運動要素を取り入れたいなと思っているあなた
・ポカポカしてスッキリしたいあなたにお勧めです^_^
・激しい運動はしたくないけれど、運動の大切さはわかっているあなた
軽い筋ポンプストレッチ&自重筋トレによって凝り固まっていた筋肉たちが血流が良くなるから、じわっと体が暖かくなります！もちろんマンツーマントレーニングです

慢性の肩こりや腰痛を起す原因になっている肩甲骨周り体幹(お腹の周り)、
股関節、ふくらはぎ、土踏まずの筋肉に自分の体重の負荷をかけ、汗をかきほ
どじやないですが、すくぽかぽかして、その後オイルの整体を受けると、
美骨整体以上の血流の良さを体感できると思います。



具体的なメニュー

- ・壁捻りストレッチ
- ・キャット&ドック
- ・サイドプランク
- ・グリップカーフ
- ・グリップ前脛骨筋
- ・ランジ

VOICE

☆【逆子が治り安心して出産できました!】

西区 一戸祐希様

夫がもともとケガや腰の痛みでお世話になっていたのが、ほりお鍼灸接骨院でした。

妊娠して安定期を過ぎたころから、逆子が治らず困っていました。夫が治療の時に相談したところ、逆子が治るツボを教えてもらい、早速自宅で実践のおかげで出産前に逆子が治り安心して出産できました!

骨盤はリラキシンという出産前後に分泌されるホルモンの影響で、出産時に変形し、歪みやすくなるそうです。歪んだまま固まってしまう前にということで、夫婦で通院し産後骨盤矯正を受けています。施術を受けると、腰、骨盤周りが軽くなります!



12月休日のスタッフの笑顔

平田翔也



【映画「死刑にいたる病」を見ました!】

阿部サダヲさん、岡田健史さんが主演を務めたミステリー、サスペンスの映画でした!

少しグロテスクなシーンもあり、見る方は注意して見てください!

俳優さんたちの話し方、強調する時の間のとり方、シーンの雰囲気や相手の感情に合う声のトーンなどが演技ではありますが改めてすごいなあと思いました。

まだまだ自分に足りないと思う、人の気持ちに寄り添う部分などの気づきと参考になりました!

気持ちに寄り添える人になれるよう、話し方、伝え方など日々勉強していこうと思います!

【堤のX'mas恒例のお店!】

我が家のX'masのお店は焼肉店「炭や」さんです! 街中のキラキラなイルミネーションよりもお肉を喰らいます! 笑

お店は日本人の方が少ないんじゃない? と感じる程

観光の方が多かったのですが若いスタッフさんが終始英語での接客!

何とか理解しよう 何とか伝えよう

という空気がビシビシ伝わって来ました! カッコいい!

2025年 堤は英語か何かしらの語学を勉強しようと思います!

堤 慎司

中村 翼



【休みも家でリーグ】

みなさんアマゾンプライムでもバスケット観るのはご存じでしたか? プラスで有料にはなりませんが、リーグ戦が見放題なので気になる方は是非観てください!

写真に写ってる方は僕の大ファンの須田侑太郎選手です^_^

家で映画やリーグを観る時に欠かせないのが手に持っているゴルフボールと水の入ったボトル!

みなさんもお仕事中、家でのんびり中、見えるところに水分を置いておいてください! 冬だからこそ水分意識です^_^



【嫁さんが仕切ってくれて忘年会してくれました〜^_^】

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
「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 日曜日

