

2025年
10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32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

《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



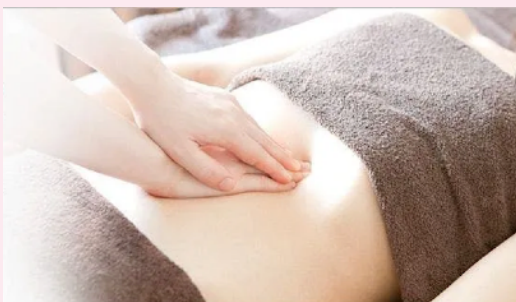
ほりお鍼灸接骨院

ほりお接骨院

検索



特集



生出さんの驚きの感想動画
見れます^-^

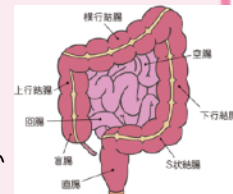
【「腸もみ」会員価格2200円】

- ✓ 足が冷えて困っている
- ✓ 慢性の腸の不調で悩んでいる(便秘・下痢)
- ✓ 腰が慢性的にダル重い
- ✓ くびれがきゅっとなりたい^-^



受付の生出さんにスタッフの「腸もみ」で
驚きの感想を漏らしてくれていたの、す
ぐに動画インタビューしてみました^-^
ぜひ受けてみてください^-^

具体的する事は、
腸の働きを元に戻すお手伝いをします^-^
①～④を柔らかくします
①横隔膜・腹筋(呼吸の手助け・臓器に圧をかける
・自律神経を整える)
②小腸(消化と栄養の吸収)
③大腸(水分を調整して便を作る)
④腹大動脈(人の中で1番大きい動脈)
⑤大腰筋(腰の前の1番奥にある筋肉
・腰痛の主な原因)
⑥腰方形筋(骨盤を左右から引き上げている筋肉
・腰痛原因)
ですので左記の症状が楽になってきます!

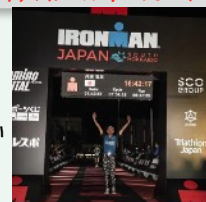


【今年のアイアンマン結果は〜^-^】

こんにちは堀尾です^-^
「アイアンマン・ジャパンみなみ北海道」2025年9月14日函館〜木古内
スイム3.8km/バイク180km/ラン42.2km完走して来ました
何とか2013-2015・2024と北海道で開催のレースは継続完走できました!
昨年4月スキー場のゴンドラの階段で足を踏み外して始まった左膝痛!
左外側半月板損傷、内側タナ障害、関節水腫もあり腫れが取れず困って
いました!
昨年12月手術、リハビリ頑張っていました、走ることに限っては、7月初め
まで長い距離走れる感触がなく不安でした!

北海道マラソン完走した後に2週間!どこまで体の疲労、
内臓の疲労を取れるかが課題だったので、毎日8時間寝ました
とりえず膝も腫れず、痛みも出ず、途中で洋式トイレでしゃがむ
こともできて、筋力の左右差を少なくするリハビリ頑張ります^-^
応援してくれたあなた、家族スタッフには感謝しかありません^-^
来院してくれてるあなた私のコンディショニングを必ず伝え続けます^-^

堀尾のゴール動画
雰囲気わかります^-^



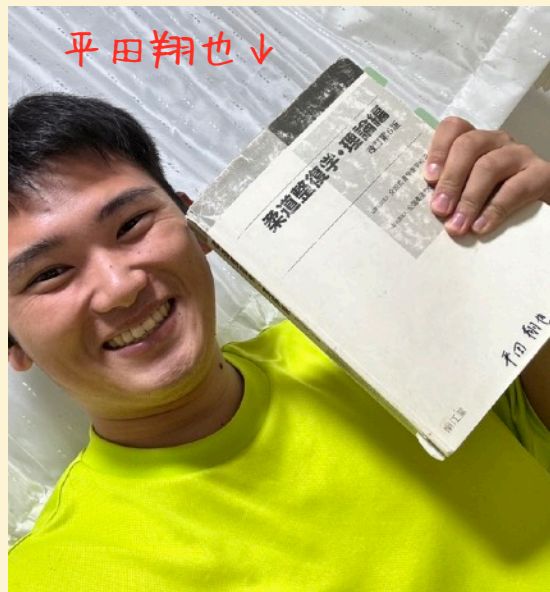
シルバーウィークの笑顔

【国家試験に向けて「勉強」に打ち込みました！】
約8時間ほど勉強していました！

普段長く座ること少ないので身体中あちこちがガチガチになりそうです(笑)

同じ姿勢が続くと同じ筋肉が使われてしまい血流不足になってしまいます。その結果筋肉が硬くなり痛めてしまう可能性が出てしまいます！

1時間に1回でも、トイレ休憩などで立ち上がると血流が良くなり、痛みめずらくなるので定期的に立ち上がりましょう！



平田翔也 ↓



【ソフ活して来ました！】

堤慎司 ↑

ニセコ高橋牧場で
ソフトクリーム食べて来ました(^^)
ソフトクリームが大好きな
妻曰く、ソフ活との事。

ソフ活に付き合っているうちに
僕もソフトクリームに
ハマりつつあります！
美味しお店情報お待ちしております(^^)

あなたの痛みや辛さの先の
やりたい事が出来るように
寄り添ってサポートさせていただきます！

新しい愛犬の名前は「バディ」

ついに9月3日息子が来ました！

2025年6月6日生まれ
新潟県新潟市生まれ
堀尾家3代目愛犬です！

ずっとコーギー筋です^-^
堀尾イブ(初代愛娘)

↓
堀尾アーチ(2代目愛娘)

↓
そして
堀尾家3代目愛犬の名前は～
「堀尾バディ」です^-^

嫁さんのLINEで決まりました^-^
でも素敵な名前だと思います^-^

嫁さんLINE
「名前はバディにするから〇

パパにとっても
ママにとっても

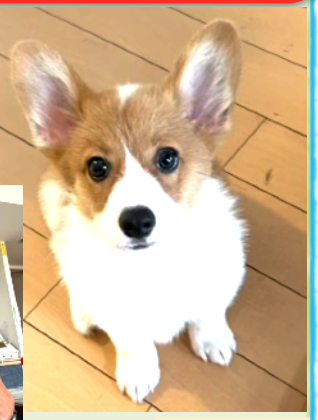
秀人にとっても
素晴らしい相棒になるよー

そんな願いを込めて」
毎日大切に！健康が当たり前で

ないという事を意識して寄り添っ
ていきたいと思います^-^

我が家に来てくれて
ありがとう「バディ」^-^

3ヶ月経ったのに2.2kgで少し
小さいので大丈夫になるまで散歩
は我慢します^-^



←【堤が今、流行っているAIで私と「バディ」のフィギュアを作ってくれました^-^】

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 日祝日

