

約300冊ある健康図書館の書籍は、貸し出しもしますので、ご自由にお読みください。

★待ち合いの横に置いてある書籍（約300冊）は、会員さんであればどなたにもお貸出しいたします。健康に役立つ書籍は、何でも？そろっています。ご自分で買うと結構負担になりますね。読みたいと思った本がきっとあると思いますよ。もし、無かったら、ご要望をお聞きして即購入しますよ。（笑）

★整体の本、ストレッチの本、病気の本、食品添加物の本、良い油悪い油の本、健康法の本など、あらゆるジャンルの本がそろっています。



院長のつぶやき



発行人よりひとこと

どんな病気になったとしても、治すのは自分の「治癒力」「免疫力」です。医者の方のことを鵜呑みにせず、健康図書館で正しい知識を得て、自分でしっかりと判断していきましょう。無条件で医者に自分の命を任せてはいけません！

▶整形外科のお医者さんに「あなたにはヘルニアがあります」と言われたことがありますか？

有る人も、無い人も、もしそういわれたら自分のこの腰痛はヘルニアが原因かと思えますよね。でも、そう思い込むのは早計です。実は、ヘルニアがあることと腰痛が起きていることには、関連がないのですから。なぜなら、腰が痛くない人にも、腰が痛い人にも、同数のヘルニアの人がいるからです。

ということは、腰痛の原因はヘルニアではないということなのです。たまたま、腰が痛いときに病院に行ってヘルニアが見つかったというだけなのです。

▶じゃあ腰痛はどうして起きるのでしょうか？・・・最初は、悪い姿勢による継続的な腰の筋肉の酷使です。酷使で硬くなった筋肉の状態で、急なストレスが加わると腰痛（ぎっくり腰）が発症します。この時に正しく処置をしないと慢性的腰痛になってしまいます。慢性腰痛になると「痛みの記憶」が頭の中に作られます。なかなか治らない腰痛はこの「痛みの記憶」によります。まこと整体院は、「痛みの記憶」まできちんと解消できる場所です。

※お知らせ

11月分から、ホグレルの月額会費を4,000円に改定しました。
オープン当初の6,000円から、途中半額の3,000円に値下げして運用してきましたホグレル会費を、11月からは4,000円に改定させていただいております。ご理解とご高配をお願いいたします。



○料金のお知らせ

ホグレルジム会員料金

月額4,000円 (*1)

ホグレルジムのゲスト利用料金

一回1,000円

新リンパ整体（腰痛施術）の料金 <ご利用の場合は予約優先です>

・部分施術（約30分）3,000円 / ・全体施術（約60分）6,000円

温熱療法（30分）の料金

一回2,000円 (*2)

ただし、温熱療法は整体施術と同時にご利用の場合は半額とさせていただきます。

(*1) ホグレルジム会員料金は、11月分からは月額4,000円とさせていただきます。

(*2) 温熱療法（30分）の料金は11月分からは一回2,000円とさせていただきます。

◎まこと整体院の営業日

<予約TEL : 0466-51-9215>

営業日と営業時間は以下の通りです。

★営業日と営業時間

月～土曜日 10:00～20:00

(ただし、休業日は除く)

日曜日 10:00～18:00

* 13:00～14:00は**お昼休み**とさせていただきます。

★休業日

水曜日と祝祭日 <11月3日（文化の日はお休みです）>

<11月23日（勤労感謝の日はお休みです）>

(日曜日が祝祭日の場合は営業します。代わりに翌日の振替休日を休業日といたします)

* 年末年始は、通常12月28日から1月4日までをお休みします。

まこと整体院 <ホグレルジム藤沢>

院長・ホグレルトレーナー 眞杉幸市

〒251-0052 藤沢市藤沢1049 大矢ビル2F



TEL : 0466-51-9215