

2024年



ふじわら新聞

◆ 4/1より診療開始時間を9時~に変更させていただきました。◆
皆様にはご不便をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

昭和の日

4/29日 (月)	30日 (火)	5/1日 (水)	2日 (木)	3日~6日 (金~月)
通常通り	通常通り	通常通り	通常通り	お休み

皆様こんにちは お変わりなくお過ごしですか？ やっと訪れた春たけなわのよい季節、花見や行楽にお出かけをしたり、のんびり“ひなたぼっこ”も良いですね。そして、新生活をスタートさせる皆さま、おめでとうございます🌸新しい環境に慣れるまでは大変かもしれませんが、楽しんでくださいね♪ 新生活にたくさんの幸せがありますように！



ご予約が便利になりました！



お友だち募集中!!

登録特典
ハイチャージ NEO の
500円割引クーポン

LINEで予約
1ヶ月前から前日まで
24時間受付OK!

お願い

LINEメッセージへのお返事にはお時間がかかってまいります。
お急ぎのご連絡はお電話でお願い致します。



要予約

ハイチャージ NEO 🌸春のキャンペーン🌸4/1~30日 期間中500円OFF!
春は環境からのストレスが多い季節、基礎代謝を上げて自律神経を整えましょう!



陽射しもやわらかいこの季節、日よけ止めなしで日光浴を楽しみませんか？
日光を浴びることで作られる“ビタミンD”は免疫機能の調整、ストレス軽減、集中力UPに役立ちます。朝、日光を浴びると目が覚め、その成分が夜眠りやすくしてくれます。

旬ですよ!

冬の寒玉よりも巻きがゆるく、葉がやわらかい“春キャベツ”。キャベジンともいわれるビタミンUは胃炎や潰瘍の回復に役立ちます。春と秋が旬のあさりも、ふっくら美味しい季節。カラダの機能を保つための栄養素がたっぷりです♪ 汁ごといただくのがおすすめです。

春キャベツとあさりの蒸し煮

材料 (2人分)

- ・春キャベツ … 150g
- ・あさり(砂抜き) … 300g
- ・油 … 小さじ1
- ・酒 … 大さじ2
- ・水 … カップ1/4
- ・塩 … ひとつまみ



- 1.あしりはカラをこすり合わせてよく洗っておく。
- 2.キャベツは葉を1枚ずつはがし、ザク切りにする。
- 3.フライパンにあさりを入れ、キャベツをのせる。
油、酒、水を加えてふたをし、中火にかける。
ふたをして蒸し、短時間で火を通すのが👍
- 4.様子を見て、あさがりが口を開いてキャベツがしんなりしたら塩を加えてなじませ、火から下ろして皿に盛る。

予約優先制



ふじわら整骨院

☎086-943-8745

岡山市東区松崎
157-7

ご予約なしの患者様には少しお待ちいただくかもしれませんが、スムーズな診療を心がけておりますので安心してお越しください。

実費治療について

治療時間 約50分(施術を含む) 料金【初回3500円 2回目以降3000円】

※要予約

慢性的な痛みや、体のメンテナンスには健康保険がご使用いただけません。当院では実費治療にて、お一人おひとりにあった治療をいたします。アスリートの体のケアにも愛用される“ハイチャージNEO”を使用し、細胞レベルで体内にエネルギーを届け、ミトコンドリアを活性化することで基礎代謝を高めます。疲れにくく、ケガをしにくい体づくりが期待できます。睡眠に関するうれしい感想もいただいております。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	~13:00	×
15:30~19:30	●	●	~18:00	●	●	×	×

HP

