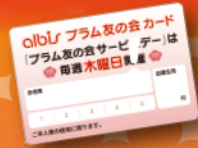


「アルビスプラム友の会」会員様対象 講習会当日のご入会 OK!



健康寿命をのばすカラダづくり

フレイル予防運動講習会



運動不足や加齢に伴う身体の機能低下を改善して、より快適な毎日を過ごしましょう!

参加無料

9/21 日 10:00~12:10

会場：アルビス小杉総合体育センター
(射水市戸破 3111 番地)

講師
プロフィジカルコーチ
谷 真一郎氏



基礎的な体力をつけたい方や フレイルを予防したい方大募集!

開催日：2025年9月21日(日) 10:00~12:10 (受付/ 9:30~)

会場：アルビス小杉総合体育センター

内容：骨カルシウムセミナー (30分)・フレイル予防運動 (60分)

参加対象：「アルビス プラム友の会」会員様 (65歳以上の方) 50名様 (先着順)
「プラム友の会」は、65歳以上の皆様のくらしを応援する無料会員制度です。

申込方法：アルビス ホームページ内応募フォーム (右下の QR コード) または
チラシ裏面・ホームページ掲載の応募用紙にご記入の上、メール・
FAX・郵送でご応募ください。

※団体でご応募の場合は、代表者の方がお申込みください。

郵送先：〒939-0402 射水市流通センター水戸田 3-4
アルビス株式会社サステナビリティ推進部 宛

応募締切：2025年 9月9日 火 23:59 (当日消印有効)

※定員に達し次第締切りいたします。その場合ホームページでお知らせいたします。

応募フォーム
でのお申込み
はこちらから▼



参加された方には
お菓子や飲料など豪華な
おみやげもあります!



アルビィ

albis × 射水市 × 雪印メグミルク

Love Earth. Love Life.

お問い合わせ先：アルビス株式会社 サステナビリティ推進部 TEL：0766-56-7310 (月~金/ 9:00~17:00)

フレイル予防運動講習会 参加申込書

代表者様情報

ふりがな		年 齢		性 別
氏 名			歳	男性・女性
PontaID	※アルビス Ponta カードに記載の 15 桁の番号	プラム友の会	会員・非会員	
ご住所	〒 -			
電話番号	※日中お電話がつながる番号をご記入ください。			
メールアドレス	※メールアドレスをお持ちの方にはメールでご連絡いたします。			

ご参加者名（複数名でお申し込みの方・団体の方）※代表者を除く

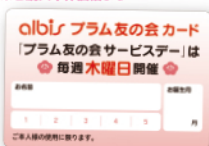
ふりがな		年齢	性別	ふりがな		年齢	性別
ご参加者①				ご参加者⑥			
ふりがな		年齢	性別	ふりがな		年齢	性別
ご参加者②				ご参加者⑦			
ふりがな		年齢	性別	ふりがな		年齢	性別
ご参加者③				ご参加者⑧			
ふりがな		年齢	性別	ふりがな		年齢	性別
ご参加者④				ご参加者⑨			
ふりがな		年齢	性別	ふりがな		年齢	性別
ご参加者⑤				ご参加者⑩			

いただいた個人情報は、アルビス株式会社が管理し、本講習会のご案内のみに使用させていただきます。
 なお、運用の都合上、雪印メグミルク株式会社および有限会社アクア（イベント事務局）に開示することがございます。

※10名以上で参加ご希望の場合は、申込書を2枚以上に分けてお申し込みください。
 ※ご記入いただいたメールアドレスまたは電話番号へ参加のご案内をいたしますので、あらかじめご了承ください。

毎週木曜のお買い物
 が10%割引！

※ご購入本体価格より ※一部商品を除く



本講習会は、「アルビス プラム友の会」会員様（65歳以上の方）を対象とさせていただきます。
 ご入会でない方はこの機会にぜひご入会ください！
 （講習会当日、会場でもご入会いただけます。）