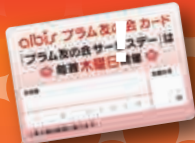


「アルビス プラム友の会」会員様対象 講習会当日のご入会OK!



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

10/4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



テレビでも紹介された、フレイルを
予防したい方必見の予防運動講習会!

応募フォーム
でのお申込み
はこちらから



開催日：2026年10月4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(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(右上のQRコード)または

チラシ裏面・ホームページ掲載の申込書にご記入の上、メール・

FAX・郵送でお申込みください。※後日、参加確定のご案内をします。

※団体の場合は、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

参加賞を
プレゼント!



さらに!

アルビス事業開始
60年記念

ハズレなし!
もれなく賞品が当たる
大抽選会
開催!

フレイル予防運動とは

元サッカー日本代表で、ヴァンフォーレ甲府のフィジカルコーチである谷 真一郎氏が考案したヘルスアップトレーニング。筋肉トレーニング(補強)と柔軟性トレーニング(ほぐし)を組み合わせで行います。

albis × 射水市 × Love Earth. Love Life. 雪印メグミルク

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)

お菓子や飲料、
アルビス商品券
などが当たる!

アルビィ*
※写真は全てイメージです。



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
Ponta 会員ID	※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

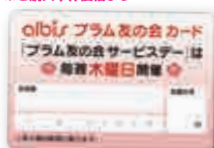
ふりがな		年齢	性別	ふりがな		年齢	性別
ご参加者 ①				ご参加者 ⑥			
ふりがな		年齢	性別	ふりがな		年齢	性別
ご参加者 ②				ご参加者 ⑦			
ふりがな		年齢	性別	ふりがな		年齢	性別
ご参加者 ③				ご参加者 ⑧			
ふりがな		年齢	性別	ふりがな		年齢	性別
ご参加者 ④				ご参加者 ⑨			
ふりがな		年齢	性別	ふりがな		年齢	性別
ご参加者 ⑤				ご参加者 ⑩			

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。)