

練馬区フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」



©2011 練馬区ねり丸

選べるチケット プレゼントキャンペーン

フィット
&
ゴー

フィット
&
ゴー+

期間: 令和7年10月1日～令和8年1月31日

対象: **55歳以上**の練馬区民の方

フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」をダウンロードし、
5,000ポイント獲得した方の中から、
抽選で**510名様**に選べるチケットをプレゼント！



練馬区内で使える
好きなチケットを
一つ選べます。

※利用できる店舗等の一覧は、
区のホームページでご覧いた
だけます。

- 公衆浴場[500円補助券×4枚]
- 理容店・美容店[2千円補助券]
- はり・灸・マッサージ・指圧施術所[2千円補助券]
- 豊島園庭の湯[ナイトスパ平日1回無料券]
- 映画鑑賞[1回無料券]

★ 食のほっとサロン[65歳以上の方。3回お試し券]

※区立施設や民家等で、会食やミニ講座を行います。
お試し券はお食事代の補助券です。

アプリダウンロードはこちら

スマホのカメラで右の二次元バーコードを
読み取った後「健康マイレージ」をダウンロードし、
ログイン後に「フィット&ゴー」に切り替わります。



読み取った後
ボタンをクリックしてください。

アプリのダウンロードは
こちらをクリック

★iPhoneの方は、アプリ起動時に
「ペーストを許可」してください。

※動作対象OS: iOS15以上、Android8以上

～練馬区内ドコモショップでアプリインストールサポート実施中～
ドコモ以外のスマホをお持ちの方も対象です。

練馬区スマートフォン事業コールセンター

☎ 03-6700-5133(平日 午前9時～午後5時)

メール: nerima.sumaho@kenko-mileage.docomo.ne.jp

【事業主体】練馬区 高齢社会対策課 介護予防係