

無料

練馬区フレイル予防アプリ 「フィット&ゴー」

フィット
&
ゴー

フィット
&
ゴー+



©2011
練馬区ねり丸

※フレイルとは、加齢によって心と体の働きが弱くなってきた状態のことを指します。
※健康マイレージアプリのインストールが必要になります。

ダウンロードした方を対象に、
ねりコレ詰め合わせセットプレゼントキャンペーン実施中!

※詳しくは最終頁をご覧ください

「フィット&ゴー」を始めませんか?

Step
1



歩数や睡眠時間・血圧
などを記録

Step
2

AIが
フレイル
リスクを
点数化!



フレイル予防アドバイス
やイベント情報が届く

Step
3



フレイル予防に
取り組む

※参加費は無料ですが別途通信料はご負担いただきます 動作対象OS: iOS14以上、Android8以上

1. アプリのダウンロード

練馬区内のドコモショップで
インストールサポートを実施中です
※ドコモ以外のスマホをお持ちの方も対象



スマホのカメラで下記QRコードを読み取ってください。



QRコードを読み取った後は、

iOSの方は↓のリンクをタッチ

iOS端末をお持ちの方 (AppStore) (外部サイト)

Androidの方は↓のリンクをタッチ

Android端末をお持ちの方 (GooglePlay) (外部サイト)

