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

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
お好きなチケットを
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

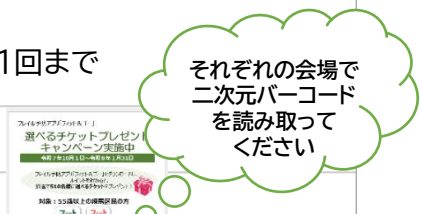
キャンペーン参加方法

① フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」と「フィット&ゴープラス」をダウンロード

② アプリからキャンペーン参加登録を行う

③ 以下の項目に参加し、ポイントを貯める。

項目	付与ポイント
はつらつセンター、常設型街かどケアカフェ、敬老館に来館	100ポイント ※各施設1日1回まで
一般介護予防事業に参加	500ポイント
はつらつセンターで実施する介護予防事業に参加	500ポイント
練馬まつり、利用者交流会に参加	100ポイント
スマホアプリを携帯し歩く	2,000～4,999歩 ＝ 200ポイント 5,000～7,999歩 ＝ 300ポイント 8,000歩以上 ＝ 500ポイント 送信(1日1回まで) ＝ 100ポイント
ウォーキングコースに参加 (アプリ内でコースを選択し、スマホアプリを使用して参加)	1コース達成 800ポイント
フレイル予防動画閲覧(アプリ内)	1動画 50ポイント
写真投稿(アプリ内)	1回でも写真投稿あり 300ポイント 他、11～12月投稿でボーナスポイント
アンケート回答(アプリ内)	400ポイント
アプリ紹介キャンペーン	それぞれに500ポイント ※5回まで



二次元バーコード読取によるポイントは、
①スマホのカメラ機能　②二次元バーコード読み取りアプリ
のいずれかをご利用ください。

※はつらつセンターではスマホ相談窓口を開設しています。
お気軽にご相談ください！
(開催日時:開館日の午前9時～午後5時　※正午～午後1時、夜間の時間を除く)

～楽しく歩いて、参加して、プレゼントをゲットしよう～

5,000ポイントを一口として応募でき、口数が多いほど当選確率が上がります。

暑い時期のご参加は「日傘や帽子での日除け」
「水分・塩分をこまめに補給」など、体調管理に気を付けましょう。
また、熱中症特別警戒アラート等の発表により、事業を中止する場合があります。