

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6年10月1日~令和7年1月31日

対象:60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、
アプリ内で5,000ポイント獲得した方の中から
抽選で150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!

- 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[平日1回無料券]
- 映画鑑賞[平日1回無料券]

アプリダウンロードはこちらから↓



スマホのカメラで下記二次元コードを読み取ってください。
「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」に変更します。



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

協賛:ユナイテッド・シネマとしまえん

協力:東京都公衆浴場業生活衛生同業組合 練馬支部、東京都理容生活衛生同業組合 練馬支部、東京都美容生活衛生同業組合 練馬支部、
東京都美容生活衛生同業組合 石神井支部、練馬区三療師会、豊島園 庭の湯、T・ジョイSEIBU大泉

🎁 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。

内容	付与ポイント
はつらつセンター、敬老館、常設型街かどケアカフェ(つつじを除く)に来館(QR読取) ※各施設1日1回まで	100ポイント
一般介護予防事業に参加(QR読取)	500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参加	1コース達成 800ポイント
フレイル予防動画閲覧	1動画 50ポイント
写真投稿 	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	400ポイント

QR読取によるポイントは、
①スマホのカメラ機能 ②QR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。
- ・W抽選として、抽選に外れた方もプレゼントが当たるチャンスがあります。(ただし、景品は選べません)。

参加にあたっては、体調管理に気を付け、水分補給をこまめにお取りください。
また、熱中症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。

