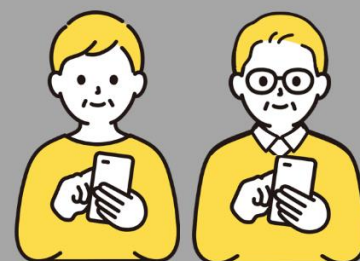


歩いて、見て、
参加して、
がんばった分、
ちょっといいこと。

参加・応募期間
2026.10.1
→ 2027.2.1

アプリを使って
健康づくり・フレイル予防を応援



55歳以上の区民の方が対象、抽選で**500名**

選べるチケットプレゼントキャンペーン

STEP 1 アプリを
ダウンロード、
参加登録する

STEP 2 歩いて、
参加して、
ポイント貯める

STEP 3 チケットを
選んで、
応募する



※画面はイメージです

「フィット＆ゴー」を
ダウンロードしてくだ
さい。その後、個人情
報の登録をお願いいた
します。



ダウンロード
はこちら

期間中、歩いたり、事業に参加す
る等をして、健康づくり・フレ
イル予防を積み重ね、5,000ポイン
ト以上をためてください。
※ポイントについては裏面参照

応募期間内に、アプリの「キャン
ペーン応募受付中」のバナー
から入り、チケットを選んで応
募してください。
※チケット内容は裏面参照

※今まで「フィット＆ゴー」をご利用されていた方のポイントは、令和8年10月1日に、ポイント数はゼロとなりますので、予めご了承ください。

※アプリ内で景品を選んで応募いただく必要がありますので、必ずご応募をお願いいたします。

※景品応募にあたっては、アプリ内で個人情報登録が必要です。アプリ内の左上のアイコンから「マイページ」を開いてください。「プロフィール」→「個人情報の登録」を開き、案内表示に従って操作をしてください。

ポイントや選べるチケット等については裏面へ

「ポイント数」のご案内 ～ 無理せず、自分のペースで、楽しみながら、コツコツためていきましょう。

	内容	各ポイント数
1 歩く	スマホを携帯して歩く	1日の歩数 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
	ウォーキングコースに参加 (アプリ内でコースを選択し、コースのスポットを巡る)	1コーススポット全達成 800ポイント ※月に1回再チャレンジ可能
2 行く・ 参加する	区内の「はつらつセンター」に来館(4か所)※1	300ポイント ※1日1回まで
	区内の「敬老館」に来館(6か所)※1	300ポイント ※1日1回まで
	区内の「街かどケアカフェ」に来館(9か所)※1	300ポイント ※1日1回まで
	区内の「図書館」に来館(12か所)※1	300ポイント ※1日1回まで
	「はつらつシニアクラブ(体力測定等)」に参加 ※1	400ポイント ※1日1回まで
	「フロ・マエ・フィットネス」に参加 ※	400ポイント ※1日1回まで
3 アプリを 活用	アプリを開く	100ポイント ※1日1回まで
	アプリ内の「あなたの改善ミッション」を達成	200ポイント ※1日1回まで
	アプリ内のミッションにある動画、コラムを閲覧	200ポイント ※1日2回まで
	アプリ内のアンケートを回答 ※期限は2027.1.15まで	200ポイント ※期間中に2回まで
	アプリをご友人、家族等に紹介 ※期限は2027.1.15まで	それぞれに400ポイント ※紹介は3回まで

注意!
ポイント取得は、
同じ種類の施設では
1日1回までです。

※1 「2 行く・参加する」でポイントを得るには、二次元バーコードの読み取りが必要です。

各施設または会場にあるキャンペーン用二次元バーコードの読み取り方:スマートフォンのカメラ機能や、またはアプリの「メニュー」画面にある「スキャン」等から読み取ることができます。

「選べるチケット」のご案内 ～ 選ぶのも楽しく。じぶんへのちょっとしたご褒美を。

内容	利用期限
公衆浴場[500円補助券×4枚]	R10年1月末
理容店・美容店[2千円補助券]	R10年1月末
はり・灸・マッサージ・指圧施術所[2千円補助券]	R10年1月末
豊島園庭の湯[ナイトスパ平日1回無料券]	R9年8月末
映画鑑賞[1回無料券]	R9年5月または8月末

練馬区内でのみ利用
できます。

利用可能店舗一覧は
練馬区ホームページから
ご確認ください。



※ 応募1口あたり、5,000ポイントが必要です。

※ 応募数に制限はありませんが、当選は1つです。

※ 当落結果はアプリ上から確認いただけます。お電話等での対応はできかねます。

※ 当落確定後(2月2日以降)のチケット内容の変更はできません。

※ 利用期限は変更になる場合があります。予めご了承ください。

練馬区スマートフォン事業コールセンター
TEL03-6700-5133

Mail:nerima.sumaho@kenko-mileage.docomo.ne.jp

受付時間:9:00～17:00

営業日:月曜日から金曜日(祝日・休日・12/29～1/3を除く)

【事業主体】練馬区高齢社会対策課介護予防係 令和8年9月作成

アプリの操作
などで困ったときは
コールセンターまで

