

# フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」がリニューアル！ スマホで楽しく健康づくり！



**問合せ** 練馬区スマートフォン事業コールセンター ☎6700-5133  
(平日午前9時～午後5時)

フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」がリニューアルしました。スマホを使い、楽しみながら健康になりませんか。▶**区の担当**:介護予防係

アプリのダウンロードはコチラ



▲区HP

## オススメ機能を紹介！

1	2	3	NEW
<b>毎日の健康状態を簡単に記録！</b>	<b>健康状態の変化がデータで見える！</b>	<b>生活を広げるきっかけづくりに！</b>	<b>「フレンド機能」でもっと楽しく、安心に！</b>
<p>歩数が自動で記録されるほか、体重・体脂肪や血圧、血糖値なども入力できます。AIが記録を分析し、改善ポイントを提案します。</p> 	<p>歩数や歩行距離、歩行時間、消費カロリーなどをグラフで確認でき、毎日の運動習慣をサポートします。</p> 	<p>東京都が運営するウェブサイト「100年活躍ナビ」から、イベントやボランティアなど、社会参加のきっかけとなる情報を知ることができます。</p> 	<p>家族や友人をフレンドとして登録すると、歩数を共有できます。親しい人に見守られながら、楽しく運動を続けられます。</p> 

### リニューアル記念キャンペーン！

新しくなった「フィット&ゴー」のアプリをダウンロードすると、オリジナルエコバッグがもらえます。参加方法や配布場所など詳しくは、区HPをご覧ください。  
**対** 区内在住の18歳以上の方  
※なくなり次第終了。



まずはスマホの使い方を学びたい方へ

### 6月のスマホ教室(Ⓐ教室Ⓑ相談会)

**対** 区内在住の60歳以上の方 **内** Ⓐ基本的な操作の学習 Ⓑ講師への個別相談(1回30分) **申** 申込期限までに電話で各申込先へ

場所・申込先	日時	定員	申込期限
はつらつセンター 豊玉 ☎5912-6401	Ⓐ8月・15月10:00～12:00【2日制】	6名(抽選)	6/1(月)
	Ⓑ4(木)・18(木)10:00～12:00	各6名(先着順)	
	Ⓑ10(水)10:00～12:00	8名(抽選)	
関 ☎3928-1987	Ⓐ29(月)10:00～11:30	20名(抽選)	5/25(月)
大泉 ☎3867-3180	Ⓐ19(金)10:00～12:00	6名(抽選)	
光が丘 ☎5997-7717	Ⓐ10(水)9:30～11:30	8名(先着順)	6/1(月)

※常時、スマホ相談窓口(9:00～12:00・13:00～17:00)も開設しています。

### 令和8年度

## 高齢者いきいき健康券のご利用を



※画像はイメージです。

**対** 区内在住で年度内に75歳以上になる方(昭和27年4月1日以前生まれ)  
**申** 区HPまたは下記で配布する申込ハガキに記入の上、85円切手を貼って来年2月28日(消印有効)までに郵送で申込先へ ※申し込みからお届けまで1カ月程度かかる場合があります。▶**配布場所**: 地域包括支援センター、区民事務所(練馬を除く)、地区区民館(西大泉を除く)、はつらつセンター、敬老館、総合福祉事務所、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)など **☎** 高齢者いきいき健康事業担当 ☎6758-1722



## いきいき健康券メニュー

▶ 利用期限: 来年3月31日(火)

次のメニューから選べます。 ※申し込みは1人1回です。

- 区内公衆浴場(6回500円補助券)
- 区内理容店・美容店(3,000円補助券)
- 区内はり・きゅう・マッサージ・指圧施術所(1回補助券<自己負担500円、出張施術の場合は別途1,000円>)
- 豊島園庭の湯(平日2回無料券<土・日曜、特定日は追加料金あり>)
- ベルデ(少年自然の家)(3,000円食事補助券)
- 区内スポーツクラブ(2回無料券)
- 練馬区いきがいデイサービス(5回補助券<自己負担1回100円>)