

あなた専属の「コーチとAI」による健康管理を
無料で始めませんか？

詳しくは裏面で



オンライン 特定保健指導

専属コーチとAIを組み合わせた

ハイブリットな指導で解決！

管理栄養士
オンライン
コーチ

パーソナル AI
カロママ

ご予約はこちらから

1

QRコードから



2

Webサイトから

[https://forms.gle/
kBwLK9PNdxfyxY
BQ7](https://forms.gle/kBwLK9PNdxfyxYBQ7)

3

メールから

calomamaonline@wellmira.jp

4

電話から

03-5210-2723

成果が
続々！

3ヶ月のプログラムで

体重
減少 平均

-2.0 kg

腹囲
減少 平均

-2.1 cm

※2020年度実績



40代男性

このプログラムによって、いかに自分が無駄にカロリーを摂っていたかよくわかりました。これからもアプリを続けて、平均体重になって、それを維持できるように頑張っていきたいです。本当にいろいろとありがとうございました！これからも頑張っていきます！



50代女性

ダイエットとリバウンドを繰り返していました。最近は同じダイエットをしても、一向に痩せず生活習慣病も心配でした。改めて色々な情報を試すキッカケが特で、面談や相談のサポートもありましたので、モチベーションも保てたと思います。健康的に痩せられるように続けて、リバウンドしない様な生活を目指せそうです。お世話になりました。

プログラムの流れ

1 予約STEP

1 ご自身の情報を入力



Calomama Online

下部の情報をご入力下さい。

氏名（フリガナ）
入力してください

生年月日
平仮数字のみで入力してください。

パスワード
入力してください

次へ

2 カロママオンラインにログイン



Calomama Online

カロママIDでログイン

ログインIDを入力ください

パスワードを入力ください

☐ 同時に複数ログイン

ログイン

IDを持っていない方

パスワードをお忘れですか

3 「好きなコーチ・日時」に合わせて予約



プログラムを予約

時間から予約

コーチから予約

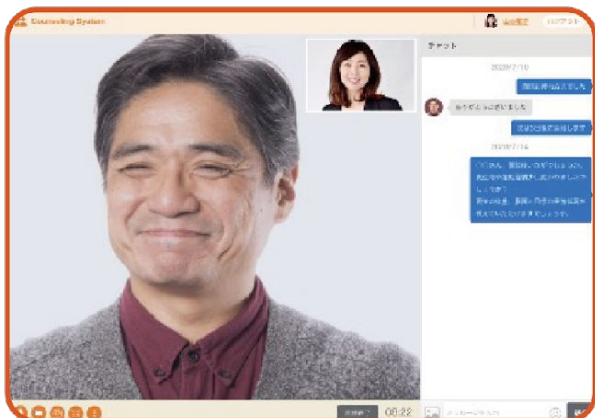
選択中の面談時間

2023/06/30 10:00 - 11:00

3月間 (2023/06/30~2023/09/30まで)

2 初回面談

オンラインコーチがあなたの悩みに寄り添いアドバイス！
PC、スマホなど好きな端末からオンラインで完結



3 継続支援～振り返り

オンラインコーチとAIが24時間サポート！

※
初回面談と同じオンライン
コーチが担当します。
その他にも定期的に
健康情報をお届け

3ヶ月で
支援は
終了です。



カロママアプリからあなただけのアドバイスが届く！



パーソナルアドバイス

あなたの食事・運動・睡眠にカロママがアドバイス
「良かったこと」や「注意したいこと」「次はどうしたら
良いか？」を提案



健康スコア

おやすみ前に、あなたの生活習慣を100点満点で評価
健康スコアと一緒に1日のまとめアドバイスも提供



健康メニュー提案

あなたの健康を考えた食事や
運動メニューを毎日提案

- 健康な献立メニュー
- おすすめの食材やレシピ
- 本人に合わせた運動メニュー

保健指導終了後もアプリは
無料でずっとご利用いただけます。

記録した
ライフログから、
AIがそれぞれの
おすすめをご提案！

カロママプラスに関するお問い合わせはこちら

株式会社ウェルミラ

〒101-0041 東京都千代田区神田須田町1丁目23-1 住友不動産神田ビル2号館

HP : <https://www.wellmira.jp>

Mail : calomamaonline@wellmira.jp

TEL : 03-5210-2723 (平日10:00~17:00)

※2024年4月1日、株式会社リンクアンドコミュニケーションは「株式会社ウェルミラ」に社名変更いたしました。