

シニアの方専門 オンライン運動教室

自宅
で
出来る!

体

頭

心



自宅から運動に参加できる

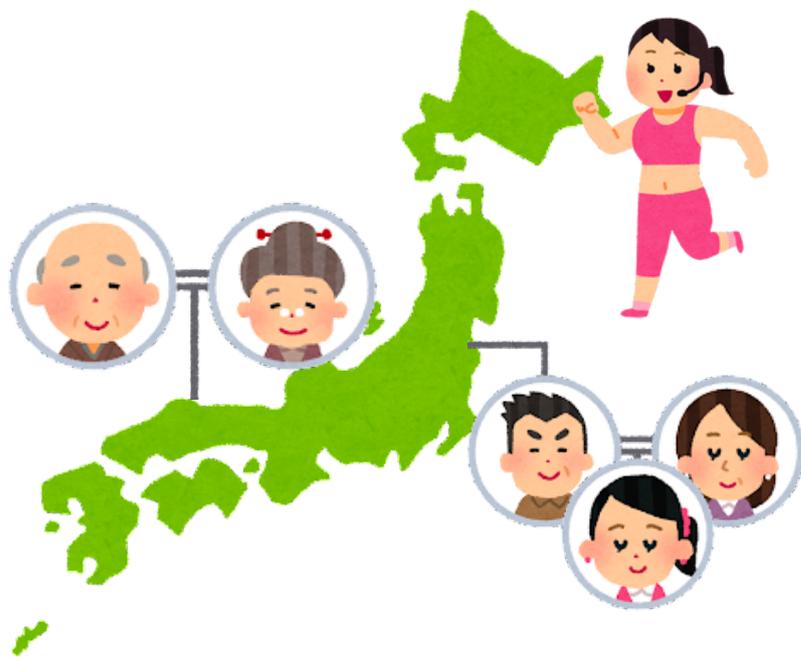
国立長寿医療研究センターが開発
コグニサイズもオンラインで



親子
3世代
プランも追加料金なし

離れて暮らすご家族で体験してみませんか？

オンラインだから、離れていても一緒に参加できます。



ケアタスは、ビデオ通話アプリ（Zoom）を使用して、インターネット環境さえあれば自宅はもちろん、職場や旅行先のホテルの部屋の中など、どこからでもオンラインで繋がり運動ができるというものです。移動時間が不要なので、生活の中に取り入れ易く運動を習慣化しやすいです。

動画ではなく、同じ時間に繋がるライブレッスン（生）なので、インストラクターや参加者同士のコミュニケーションが楽しめます！

もちろんお一人での参加も大歓迎です！



Caretas

ケアタス®

まずは無料体験を

ホームページをご覧ください。

<URL><https://caretas.me>

※右記のQRコードから開きます。



運営会社：株式会社メディウエイズ

東京都新宿区西新宿3-3-13 西新宿水間ビル6F TEL 050-3700-5884