

4月15日（土）11：00～23日（日）19：00

丸ビルマルキューブ

千代田区丸の内2丁目4-1（東京駅丸の内口 目の前）

有楽町線
有楽町駅

丸ビルマルキューブ

新丸ビル
アトリウム
東西線
大手町駅

☆ 子どもロコモ予防展示とステージ

15日（土）12：15～14：40

16日（日）11：15～13：40

22日（土）23日（日）は展示のみ

11：00～15：00

* 体験

1. 姿勢チェック・指導（4分）
 2. 子どもロコモチェック（3分）
 3. 親子で子どもロコモ体操（3分）
- 3つのうち2つクリアしたら

* ストロコちゃんとじゃんけん大会

勝つとぬいぐるみ贈呈

+ ストロコちゃんとスマホ撮影



東京国際フォーラム
ホールE

TOKIA
ギャラリー

KITTE
アトリウム

東京駅丸の内口

☆ ライブステージ

1. 増田明美さんステージ「さあ、体も心も前向きに！～楽しく歩いてロコモ予防～」
20日（木）17：00～18：00

2. SAMさんステージ「SAMが教える ダレデモダンスでロコモ予防」
23日（土）15：00～16：00

☆ おとなロコモ&フレイル予防展示とステージ

15日～23日の9日間

（前半）11：00～15：00（15・16・22・23日は除く）

（後半）15：00～19：00

* 体験型健康スタジオ

1. ロコモ度テスト 立ち上がり / 2ステップ（2分）
2. ロコモ5（3分）

* ライブステージ 20日（木）各2回

1. リピート山中の
「歌と体操で生き活きと！～心と体のロコモ予防～」
1回目 12：30 / 2回目 14：45（40分）
2. クイズ「ストップ・ザ・ロコモ」（25分）
クイズは5問 正解者5名にぬいぐるみ贈呈
3. シンキングロコトレ（25分）
石橋医師の「ロコモ古時計」解説・実演