

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）

☆ 子ども口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. 子ども口コモチェック（3分）
3. 親子で子ども口コモ体操（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



全国ストップザロコモ
Stop the Locomo Council 協議会

☆ 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！～楽しく歩いて口コモ予防～」

20日（木）17:00～18:00

2. SAMさんステージ「SAMが教える ダレデモダンスで口コモ予防」

23日（土）15:00～16:00

有楽町線
有楽町駅

丸ビルマルキューブ

東京国際フォーラム
ホールE

KITTE
アトリウム
TOKIA
ガレリア

東京駅丸の内口

新丸ビル
アトリウム
東西線
大手町駅

☆ おとな口コモ&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. 口コモ度テスト 立ち上がり / 2ステップ（2分）
2. 口コモ5（3分）

*ライブステージ 20日（木）各2回

1. リピート山中の

「歌と体操で活き活きと！～心と体の口コモ予防～」

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. シンギングロコトレ（25分）

石橋医師の「口コモ古時計」解説・実演