

緑に囲まれた空間で、ここからたどるのととのえる一日

りよくちで ととのう みんなの健康 -GREEN WELLNESS-

ウォーキングや健康プログラムを通して、だれもが気軽に参加できる「みんなの健康」をテーマにした社会実験イベントです。当日は、ノルディックウォーキングのほかにも、健康に関するプログラムを複数実施予定。詳細は順次お知らせしますので、ぜひお立ち寄りください。

2026. **2月21日** Sat **参加無料**
10:00~15:00 雨天中止 (最大16:00)



場所：高島平緑地西台駅~高島平駅間 (社会実験ブース内)

動いて、ととのう

※すべてのプログラムで参加費無料です

現役プロレスラーによる老若男女向けの体操教室

鈴木 心先生

13:00-13:30

プロレスの第一線で活躍する現役プロレスラーが講師となり、子どもから大人、ご高齢の方まで、どなたでも参加できる体操教室を行います。無理のない動きで、楽しく身体を動かしながら、体力づくりやリフレッシュを目指します。初めての方や運動が苦手な方も安心してご参加ください。

ノルディックウォーキング体験

いけはしノルディックウォーキング塾 谷口先生

受付:13:50《先着25名》

14:00-15:00

ポールを使って、無理なく全身を動かす健康ウォーキング。膝や腰への負担を抑えながら、全身の筋肉をバランスよく使うことができます。年齢や運動経験を問わず、どなたでも安心して参加できるプログラムです。*ポールの貸出あり



触れて、ととのう

コミュニティファーム・花壇体験

受付:9:50《先着30名》 10:00-10:30

コミュニティファームや花壇で、「耕し」を体験するプログラムです。目に映る緑と、手に伝わる土の感触やにおいに癒されるひととき。五感で自然を感じながら、心と体をゆっくり整える体験です。体験後には、お花のプレゼントもあります。初めての方でもお気軽にご参加ください。

見つけて、ととのう

高島平自然探しウォーキング

10:30-11:00

高島平緑地~高島平二丁目第二公園までを歩きながら、身近な自然を探し、感じるウォーキングプログラムです。緑地や公園の風景、季節ごとの植物などに目を向けながら、無理のないペースで楽しく歩きます。自然に親しみながら、心と体を整える時間をお楽しみください。

話して、ととのう

GREEN TALK #4

高島平緑地でミライを描く

ゲスト: 彩の国さいたま スマートパーベキュー協会 檀上様 11:30-12:00

高島平緑地では、再整備に向けた検討の一環として社会実験を通じた「未来の使い方を一緒に考える場」をつくっています。今回は、彩の国さいたまスマートパーベキュー協会の檀上様をゲストに迎え、トライアル・サウンディングの活用も交えながら、公園の新しい可能性について語り合います。聞くだけでも参加できるトークイベントです。

キッチンカー出店します!

・ソレイユ

当日はキッチンカーの出店もあります。緑の中で、食事や休憩には是非ご利用ください!



3月以降も企画中

3月15日: ICTパークラボ

4月: ウェルネスパークラボ

※企画および出店については変更になる可能性があります。予めご了承下さい。

主催: 板橋区みどり公園課

企画・運営: Green Place Design

連携: 高島平キッチンカーカルチャー倶楽部

高島平まちづくり推進課



ITABASHI