

デジタル健康ウォーク

まち歩き編

@高島平

デジタルコースの例

ゴールまで所要時間 60分

START

高島平駅

Bゾーン

Dゾーン

GOAL

Cゾーン

高島平駅から南の赤塚公園方面に進み、反時計回りに一周するコースです。最後はゴールとなる熱帯環境植物館でじっくりと熱帯植物やそこに棲む生き物の生態を楽しんでください。ここではスマホの位置情報やアプリなどIT技術活用し、デジタルを意識してイベントに参加したり、情報探索をしたりして歩いてみましょう。

健康コースの例

ゴールまで所要時間 60分

START

高島平駅

Cゾーン

Dゾーン

Bゾーン

GOAL

Aゾーン

高島平駅からまず北地区に出て、赤塚溜池公園を目指し南方向へ進むコースです。最後はゴールとなる郷土資料館で板橋区の歴史と文化について理解を深めてください。ここでは地図を片手に道沿いの自然の景観を楽しむとともに、健康を意識して歩行の姿勢や速度を気にしながら歩いてみましょう。



健康ウォークと掛け合わせ (X) のまち歩き

まち歩きが今注目されています。まち歩きは健康増進の効果も高く、地域の魅力に触れる手軽な手段です。初めて訪れるまちだけではなく、日頃生活している地域でのまち歩きもおススメです。楽しく歩くコツは、美味しいもの、自然やアートなどのテーマを意識し、何かと掛け合わせて (X) 歩くことです。

飲食店

1 裕博

2 ラクッタリーナ La cutalia

3 Cafe hana hana

4 パティスリー マネ Pâtisserie MAne

5 パスタ工房 あ・まーの

6 クッキーハウス Cosmos

7 フットレスト

8 グリーンラップサンド

9 ブラウンオニオンカレーファクトリー

公園

1 こども動物園 高島平分園

2 赤塚公園

3 高島平緑地

4 舟渡水辺公園

5 高島平団地 お山公園

公共施設

1 板橋区立 熱帯環境植物館

2 高島平図書館

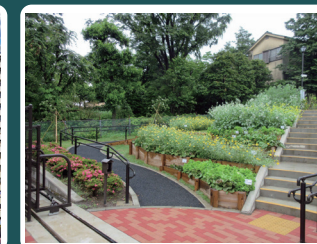
市場 / 団地

1 東京都中央卸売市場 板橋市場

2 高島平団地

高島平の歩き方

暮らしと緑の息づくまち！



赤塚・高島平地区は、まち歩きが楽しくなる見所で溢れている地域です。公園が多く都心にありながら、暮らしの空間がこれだけ自然に包まれている環境はとても恵まれています。そこで健ウォークを兼ねて、ご自身の持つ興味やテーマを掛け合わせてまち歩きをしましょう！この地図は、高島平駅を起点として①飲食店、②公園、③公共施設、④市場・団地の見所を示しています。まずは暮らし中に自分のお気に入りや居場所を探すことから始めましょう。選択ルートも自由、今日のテーマを決めて、地図を片手に1時間以内を目途に3ヵ所程度の見所を訪れてみてください。

☉☉ 他にも見どころたくさん！

＼おすすめスポットをご紹介／

Aゾーン 赤塚溜池公園 あかつかためいけこうえん



溜池公園、郷土資料館、美術館など、歴史・文化・芸術が楽しめる地区です。赤塚城址公園に至る道や梅林、頂上から見渡す地域全体の眺望もおススメです。時間を忘れのんびりしたひと時が過ごせます。一息ついたら、赤塚公園につながる自然林まで足を延ばしてみましょう。



Bゾーン 赤塚公園 あかつかこうえん



広大な赤塚公園を中心として、自然とスポーツが楽しめる地区です。野球場、テニスコート、陸上競技場などの運動施設が充実しています。バーベキュー広場も設置されて、家族や友人と過ごすには最適です。図書館や高島平の商店街も近く、広々とした空間で気分転換を図りながらあるまち歩きが楽しめます。



Cゾーン 高島平駅北地区 たかしまだいらえききたちく



高島平駅の北側は商店街を中心として広がる住宅街です。商店街は飲食店など気になるお店が軒を連ねており、お客さんの活気もあります。北の新河岸川方面には徳丸ヶ原公園、こども動物園、熱帯環境植物館、温水プールなどさまざまな施設が点在し、景色の変化を楽しみながらまち歩きが楽しめます。

Dゾーン 高島平駅南地区 たかしまだいらえきみなみちく



高島平団地を中心とする地区です。団地内の商店街やスーパーはいつもお客で溢れています。また、団地内のお山公園をはじめとしてオープンスペースも広く、緑道や遊歩道もよく整備されているのが特徴的です。今日はいつもとは違う視点から、私たちのまちの魅力を発見してみましょう。

まち歩き 店舗情報

1 裕博



📍 高島平 8-12-1
☎ 090-4749-1501
🕒 12:00-15:30/17:30-22:00
📅 火

2 ラクッタリーナ
La cutalia



📍 高島平 8-5-6
office805 B1F
☎ 03-5399-6097
🕒 12:00-15:00/18:00-23:00
📅 日

3 Cafe hana hana



📍 高島平 8-9-1
グリーンコーポ高島平 105 号
☎ 03-6906-8741
🕒 11:00-17:00
📅 月（臨時休業あり）

4 パティスリー マネ
Pâtisserie MAne



📍 高島平 8-15-1
☎ 03-6906-8628
🕒 11:00-19:00
📅 水

5 パスタ工房
あ・まーの



📍 高島平 8-9-1
グリーンコーポ高島
☎ 03-6915-7028
🕒 11:30-14:30/15:00-20:00
📅 月・火

6 クッキーハウス
Cosmos



📍 高島平 8-6-10
☎ 03-3936-8506
🕒 09:00-17:30
📅 日

7 フットレスト



📍 高島平 2-22-11
☎ 03-5398-6665
🕒 11:30-15:00/17:00-21:30
📅 月

8 グリーンラップサンド



📍 高島平 9-42-7
☎ 03-3935-2601
🕒 11:00-15:00
📅 土・日・祝日

9 ブラウンオニオンカレー
ファクトリー



📍 高島平 5-22-12
☎ 03-5967-1477
🕒 11:00-14:30
📅 月・火

1 こども動物園
高島平分園



📍 高島平 8-24-1
☎ 03-3963-8003
🕒 10:00-16:30/10:00-16:00
📅 月・年末年始 月によって時間変更

2 赤塚公園



📍 高島平 3-1
☎ 03-3938-5715
🕒 24 時間営業

3 高島平緑地



📍 高島平 3-14



4 舟渡水辺公園



📍 舟渡 4-4



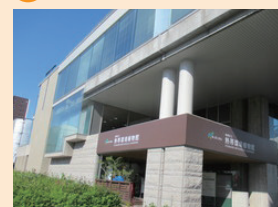
5 高島平団地
お山公園



📍 高島平 2-33-7



1 板橋区立
熱帯環境植物館



📍 高島平 8-29-2
☎ 03-5920-1131
🕒 10:00-18:00
📅 月・年末年始

2 高島平図書館



📍 高島平 3-13-1
☎ 03-3939-6565
🕒 09:00-20:00
📅 第 3 月曜日・毎月末日

1 東京都中央卸売市場
板橋市場



📍 高島平 6-1-5
☎ 03-3938-0171



2 高島平団地



📍 高島平 2-33

