



みんなでつながる！ インクルーシブフェスティバル 2026



2026 年 2 月 11 日 (水・祝) 11:00~15:30

会場：BumB 東京スポーツ文化館 (東京都江東区夢の島公園内)

共催：BumB 東京スポーツ文化館 | 認定 NPO 法人 Hands On Tokyo

「インクルーシブフェスティバル 2026」は、障がいの有無、年齢、性別、国籍、文化的背景に関わらず、誰もが参加できるイベントです。

さまざまな人と出会い、体験し、交流する中で、「相手の立場に気づく」「違いを知り、理解する」「一緒に楽しむ」ことを通して、誰にとっても暮らしやすい社会について考えるきっかけをつくることを目指しています。

11:00~14:00

ダイバーシティ&インクルージョンをテーマに活動しているフードトラック「LIVES キッチン」が出店します！



ys-tokyobay.co.jp



handsontokyo.org

詳細や
申し込みは
コチラ





ダイバーシティ・レクリエーション



えいごであそぼう！ Fun with English



Fun with Art：さくらプロジェクト



メッセージカード作り Smile to Share



きづきのたいけん シンクボックス



だれでもダンス！ ダイバーシティディスコ

インクルーシブフェスティバル 2026 プログラムのご紹介

■みんなでたのしむ ダイバーシティ・レクリエーション【事前申込制】

11:00-12:00 / 14:00-15:00 (各回先着 15 人)

アイマスクをつけて目隠しをした状態でゲームに挑戦！相手の気持ちを想像しながら、楽しくコミュニケーションをとるレクリエーションです。パラアスリートの方と一緒に、「見えない世界」から広がる新しい気づきを体験してみよう。(協力：ブラインドスポーツクラブ 乃木坂ナイツ)

■みんなでうごこう！プレイフィットネス【事前申込制】

11:00-12:00 / 13:00-14:00 / 14:00-15:00 (各回先着 15 人)

遊びながら、思いきり体を動かそう！障がいの有無や年齢に関係なく、鬼ごっこやボール遊びを通して、みんなで楽しく体を動かします。

■えいごであそぼう！ Fun with English【事前申込制】

11:00-12:00 / 13:00-14:00 / 14:00-15:00 (各回先着 10 人)

簡単な英語のフレーズやイラスト、ビンゴゲームや歌を使って、遊びながら英語にふれてみよう！

■ちがうくにのことをしよう 異文化交流【当日参加 OK】

11:00-12:00 (ウクライナ) / 13:00-14:00 (中国) / 14:00-15:00 (やさしいにほんご)

ウクライナ・中国のみなさんが自国の文化を紹介！楽しくおしゃべりをして他国の文化を知り、「どうしたら一緒に楽しく暮らせるかな？」を考えてみよう。遊びを交えながら、「やさしいにほんご」について学びます！

■はしれ！ mBot！【事前申込制】

11:00-11:30 / 12:00-12:30 / 13:00-13:30 / 14:00-14:30 (各回先着 8 人)

小学校を中心としたプログラミングの教材にも使われている mBot を使って、楽しく mBot を操作してみよう！練習のあとはチームでレースに挑戦。ボランティアと一緒に、ゴールを目指そう！

■Fun with Art：さくらプロジェクト【当日参加 OK】 11:00-15:00 (いつでも参加 OK)

みんなでたくさんの桜の花を作って、大きな木を満開にしよう！完成した桜は BumB の壁面に飾ります。BumB にみんなで大きな桜を咲かせ、みんなに春を感じてもらいましょう。

■メッセージカード作り Smile to Share【当日参加 OK】 11:00-15:00 (いつでも参加 OK)

高齢者施設や母子生活支援施設、避難生活を送る方々や、困難を抱える子ども・若者へ届けるギフトに同封するメッセージカードを作ります。気持ちのこもった 1 枚を完成させてください。

■きづきのたいけん ヒューマンライブラリー

【事前申込制】人数に余裕があれば当日参加 OK 11:00-11:30 / 13:30-14:00 (各回先着 16 人)

障害や難病のある人を中心に生の声を聞き対話するプログラムです。社会的マイノリティの偏見を減らし、相互理解を深めるために、『読書(参加者)』と『本(当事者)』の交流の時間です。

*ヒューマンライブラリーとは、デンマーク発祥の相互理解を深める対話手法です。(協力：NPO 法人 両育わーど)

■きづきのたいけん シンクボックス【事前申込制】人数に余裕があれば当日参加 OK

11:45-12:15 / 14:15-14:45 (各回先着 12 人)

体験グッズなどを使って、日常では気づきにくい「ちがい」を体験してみよう。みんなでゲームに挑戦し、見え方・聞こえ方・動かしにくさを体感します。体験後は感じたことを共有し、思いやりや助け合いについて考えます。(協力：NPO 法人 両育わーど)

■ダンスプログラム & だれでもダンス！ダイバーシティディスコ

【事前申込制】人数に余裕があれば当日参加 OK

13:30-14:50 (ダンス) (先着 30 人) / 15:00-15:30 (アリーナにてダイバーシティディスコ)

ダンスが初めてでも大丈夫！プロのダンス講師が、みんなで楽しめる振り付けを教えてください。最後は、アリーナに移動して、他のプログラム参加者の前で発表！フィナーレは、みんなで一緒にダンスしよう！

■だれでもダンス！ダイバーシティディスコ【当日参加 OK】 15:00-15:30

ダンスワークショップに参加していた皆さんの発表をみて、最後はみんなで一緒にダンスしよう！音楽に合わせて楽しく体を動かせば君もダンサーだ！

■フードトラック「LIVES キッチン」 11:00-14:00

「はたらく・たべる・わらう」をテーマに、障がいのあるスタッフとボランティアと一緒に運営するフードトラックです。今回は、ウクライナの皆さんが考えた特別メニューを販売！ぜひ味わって、応援してください。