

山も海も!

そして心もキレイに♪

長野市

プロギング

参加費
無料

走って拾って
エンジョイ

日程

2024 6月1日 土 ※少雨決行

時間

AM 9:00~11:30
※8:30 受付開始

集合場所

長野県長野市大字鶴賀緑町1613
長野市役所 桜スクエア

申込方法

事前申込み必須
※裏面記載の二次元コードよりお申込みください。

定員

各コース 20名 ※先着順



荻原健司 市長も
参加します!!

海ごみゼロウィーク



親子や仲間との思い出作りに!!

走って拾って爽快なプロギングで、6月のじめじめを吹きとばせ！気持ちがいいだけでなく、ポイ捨てゴミについて体験しながら学べるステキな一時をご提供します♪

「プロギング」とは？

ジョギング × ごみ拾い

プロギングはごみ拾い (PlockaUpp) とジョギング (Jogging) を合わせたスウェーデン発の Newフィットネスです。ランニングに筋トレがプラスされた運動量は、エクササイズ、ダイエット、ストレス解消、環境改善に想像以上に最適で効果があります。



走る道のりは選べる2コース

親子で一緒に
3kmコース

ガッツリ楽しく
5kmコース

当日のスケジュール

- 8:30 受付開始 
- 9:00 イベント開始
- 9:40 プロギングへ出発
- 11:30 終わりの挨拶・解散

参加申込・お問合せ

一般社団法人プロギングジャパン公式HP
にて事前の申込みをお願い致します。



▲公式HPへ



Plogging Japan

お問合せ先 info@plogging.jp