



山
も
海
も
！

そして心
もキレイに♪

長野市

プロギング

走って拾って
エンジョイ

参加費
無料



日時

5/31 土

AM 9:30～12:00

※9:00 受付開始 ※少雨決行

場所

長野県長野市大字鶴賀間御所町1307-1
長野市セントラルスクエア

申込方法

事前申込み必須。
※QRコードよりお申込みください。



荻原健司 市長も
参加します!!

定員

各コース20名 ※先着順

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、みんなで盛り上がり！
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

親子と一緒に
3kmコース

ガッツリ楽しく
5kmコース



当日のスケジュール

- 9:00 受付開始 
- 9:30 開会式
- 10:15 プロギングスタート
- 11:30 プロギングゴール
- 12:00 終わりの会

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。

