

プロギングって なあに？

「プロギング(plogging)」とは、
スウェーデン語の「plocka upp(拾い上げる)」と英語の「jogging(ジョギング)」を合わせた
スウェーデン発祥のスポーツです。

やり方はとっても簡単。ジョギングをする道すがら目についたゴミを拾う、だけ！

ジョギングで運動不足を解消しながら、自分の住む町をきれいにできてしまいます。
リモートワークで運動不足を感じている方や、
年齢を超えた交流を楽しみたい方におすすめしたいスポーツです。



プロギングPOINT

1. ゴミを拾うときはしっかり腰を下ろす！

2. ゴミを拾うときに、
なるべく足は止めずにかっこよく★

3. とにかく楽しむ！！！！



豊山町まちづくりサポーターは、日本でこの活動を広めている
プロギングジャパンの認定パートナー団体であり、
まちサポメンバーのSAORI（プロギングリーダー資格保有者）と共に
楽しくサポートしています。

「プロギング」は心と身体がリフレッシュできます。

1人でも出来ますが、イベントに参加すると、効果やメリットが驚くほど倍増！！
スポーツをしながら同じ体験をした仲間に出会え、結果は環境改善へと繋がり、
ワクワク感と爽快感がとにかくクセになります。
一緒にやってみませんか？



プロギングブログ

イベントの
案内や情報が
見れます！



主 催：豊山町
企画・運営：NPO法人豊山町まちづくりサポーター

お問い合わせ先：住民課環境保全グループ（0568-28-0916）
まちサポプロギング事務局machisapo.plo@gmail.com