

プロギングってなあに？

気持ちいい！

クセになる！



「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る。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。

やってみたらめっちゃ楽しい！



プロギングのPOINT

1. ゴミを拾うときはしっかり腰を下ろそう！
2. ゴミを拾うときにも、なるべく足は止めずにかっこよく。
3. とにかく楽しもう！！



豊山町まちづくりサポーターは、プロギングジャパンのパートナー認定団体であり、認定プロギングリーダー資格保有者が全力で楽しくサポートしています！

「プロギング」は一人からでも始められるのが魅力ですが、イベントに参加すると、同じスポーツをしながら環境問題にとりくむ仲間と出会うことができます。健康になって、リフレッシュできるイベントです。

ぜひ参加しませんか？



プロギングブログ

イベントの案内や情報が見えます！



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