

「きれいな街は、みんなの足音から」



～プロギング～ 走って拾っていいことしよう！

※プロギングとは

ジョギングしながらごみを拾うスウェーデン発祥のスポーツです。プロギングは世界で楽しまれており、特に環境保護の観点から注目されています。プロギングで中原区に社会貢献！

一緒にSDGsスポーツを始めてみませんか？



日程

2025. **12.13** **土**

※荒天中止

時間

10:00～12:00 ※9:30～受付開始

場所

【集合】等々力緑地～【解散】中原市民館
催し物広場

対象

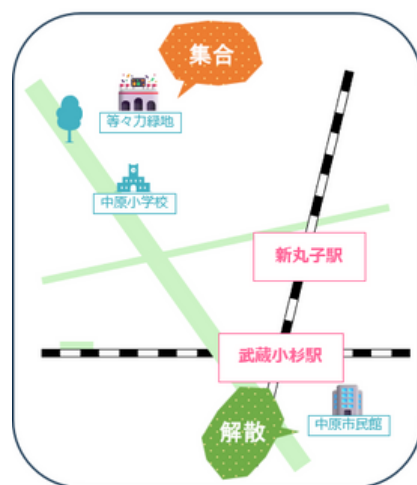
小学生以上（小学生の場合は保護者同伴）
3キロ無理なく歩ける方

定員

20名(先着順)

参加費

¥500/人（保険料含む）



google地図
はこちら



等々力緑地
催し物広場



中原市民館

★タイムスケジュールや詳細は裏面をご参照ください

お
申
込
み

WEBもしくはお電話にて



044-433-7773

中原市民館

〒211-0004 川崎市中原区新丸子東3丁目1100番地12ミッドスカイトワー1・2階

【開館】9:00 【閉館】21:00 【休館】第3月曜日 ※祝日の場合は翌日

申込締切

2025年12月11日(木)18時まで

- ・お電話によるお申込みも受け付けております。
- ・お申込みは先着順となります。 ※11月1日（土）12時～申込み開始



申込みはこちら

当日のタイムスケジュール



10:00	イベント開始@催し物広場 準備運動・プロギングの説明
10:40	プロギングスタート！ 中原市民館を目指しながら約3kmコースを ごみを拾いながらウォーキング&ジョギングします
11:40	プロギングゴール！@川崎市中原市民館 写真撮影・ごみの計量・分別
12:00	解散@中原市民館 参加者休憩場所として中原市民館グループ室をご利用いただけます

【当日の服装・持ち物】

- 動きやすい服装
走りやすい靴またはスニーカー
- 水分補給用飲み物・タオル
- ★当日のお荷物は自己管理となりますので
ポーチや小さめのリュック等をお使い
いただくと快適にプロギングを行えます

【注意事項】

- 天候や状況により、中止する場合がございます。中止となった場合はイベント前日に電話にてご連絡します。
(イベント中止判断時間：12月12日正午)
- 参加費については当日集金します。
おつりなくご持参ください。
- ご自宅で検温の上ご参加ください。
当日の欠席のご連絡は等々力緑地
(070-4819-3698) までご連絡ください。

～プロギングの3つの魅力～

★健康増進

通常のジョギングに加えて
しゃがむ動作が加わり
1.2倍の消費カロリー！

★交流の機会

他の参加者や地域の人々と交流！
初対面でも仲良くなれます！

★ストレス解消

運動×社会貢献で爽快感を
感じられます！

プロギングは特別なスキルや経験がなくても気軽に参加できます！
皆様のご参加お待ちしております！

【主催】



中原市民館
NAKAHARA Community Learning Center



【協力】



Plogging Japan

川崎市中原市民館

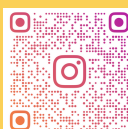
【指定管理者】なかはらフューチャーデザインパートナーズ



中原市民館
NAKAHARA Community Learning Center



HP



Instagram

等々力緑地

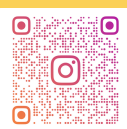
【指定管理者】川崎とどろきパーク株式会社



HP



X



Instagram