

走って楽しい!



ごみ拾い × ジョギング
= 新感覚フィットネス



プロギング in 日暮里

参加費無料



日暮里南公園に集合!



拾って楽しい!

2026年 **3**月 **7**日 **土**

10:00~12:30 (受付時間 9:30)

集合場所: 日暮里南公園 (詳細は裏面)

小雨決行 (荒天中止) 定員 40名 (申込順)

対象

4歳以上※の方 (区外の方も
ご参加いただけます)

※9歳以下のお子さんが参加する
際は、お子さん1名につき
保護者1名同伴。

プロギング中は目を離さない
ようにお願いします。

申込期間・申込方法

● 申込期間

令和8年2月11日 (水) 午前9時から

令和8年3月6日 (金) 午後5時まで

● 申込方法

(一社) プロギングジャパンの専用フォームから

こちらの二次元コードをスマホ等で読み取ると、
申込ページにつながります (2/11 オープン)



【主催】荒川区地球温暖化対策協議会 【後援】荒川区 【協力】一般社団法人プロギングジャパン

【問合せ】荒川区地球温暖化対策協議会実行委員会事務局 (あらかわエコセンター3階環境課内)

03-3802-4694 (直通)

集合・解散場所



日暮里南公園
(東日暮里5-19-1)

● JR・京成・日暮里舎人ライナー
「日暮里」下車 徒歩6分

イベント当日について

服装

運動ができる服装(ジャージや運動靴等)でご参加ください。
更衣室の用意はありません。

持ち物

飲み物・タオル
(ごみ袋や軍手は運営が用意いたします)

雨天時

小雨決行です。雨の心配がある際は、雨合羽をご用意ください。
荒天中止の場合は、当日までにプロギングジャパンよりチーム代表者へ連絡します。

スケジュール

- 9:30 ● 受付開始
- 10:00 ● 開会式
- 10:05 ● 準備運動・説明等
- 10:20 ● チーム分け・自己紹介
- 10:40 ● プロギングスタート
- 11:40 ● プロギングゴール
- 11:45 ● 姿勢改善講座
- 12:15 ● 集合写真・閉会式
- 12:30 ● 解散

姿勢改善講座

今回のプロギングでは、パーソナルトレーナーの尾股 由美氏と松永 大佑氏を講師として招き、ランニング時のパフォーマンスが上がるストレッチやウォーキング・ランニング時の姿勢や体のブレを改善する「姿勢改善講座」を行います。

正しい姿勢で歩いたり、走ったりすることで、より健康的にプロギングに取り組んでみませんか？

プロギングについて

プロギングについての詳しい情報は、こちらをご覧ください。
(一社)プロギングジャパン
公式ホームページ

