

拾って楽しい!



ごみ拾い × ジョギング
= 新感覚フィットネス



プロギング in 南千住

参加費無料



姿勢改善も!



2026 年 **10** 月 **10** 日 **土**

10:00~12:30 (受付時間 9:30)

集合・解散場所: 都立汐入公園芝生広場

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歳以下のお子様に参加する際は、お子様お一人につき保護者の方お一人同伴をお願いしています。

イベント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9月11日(金) 午前9時から

令和8年10月9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 (9/11 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



緑の旗が目印です！

都立汐入公園 芝生広場 (南千住8-14)

※昨年度と集合場所が異なります。

- JR・東京メトロ日比谷線・つくばエクスプレス
「南千住」下車 徒歩 22 分
 - 都営バス 上 46 南千住東口発～上野松坂屋前行
「荒川区立第三中学校前」下車 徒歩 5 分弱
- ※昨年度と最寄りバス停留所が異なります。

イベント当日について

服装・持ち物

運動ができる服装（ジャージや運動靴等。会場に更衣室はありません。）
飲み物・タオル（ごみ袋や軍手は運営側が用意いたします）

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・準備運動・説明等
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

プロギングについて

プロギングについての情報はこちら
(一社)プロギングジャパン公式 HP



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。

オクトーバー・ランアンドウォーク

今回のプロギングは、アールビーズスポーツ財団主催の「オクトーバー・ランアンドウォーク」との連動企画になっています。今回の「オクトーバー・ランアンドウォーク」では、「10月の1ヵ月、全国どこでも、ウォーキング/ランニングをしながらごみを拾う」企画の参加登録者数で、ギネス世界記録を目指しています。

参加する皆様も、もしかしたら一緒にギネス世界記録を達成できるかも！！

（事前にアプリの登録とオクトーバー・ランアンドウォークへのエントリーが必要です）
オクトーバー・ランアンドウォークについて詳しくはこちら→

