

## プロギングってなに？

プロギング (plogging) は、ジョギングしながらゴミを拾うスウェーデン発祥の新しいフィットネスで、スウェーデン語の「plocka upp (拾う)」と英語の「jogging (走る)」を合わせた造語です。

環境問題の一つであるゴミ問題という社会的な課題の解決に貢献するだけでなく、高いフィットネス効果やストレス解消、一緒に活動をする仲間とのコミュニケーション促進など、様々なメリットがあります。

道具や知識、技術はいりません。地域を綺麗にしたいという気持ちだけあればOK!

今回の開催は、お年寄りから子どもまで楽しめることを目的としているため、ジョギングではなく、ウォーキング程度で実施予定です。



### 持参物

動きやすい服装であれば、持参物不要で簡単に参加できます。  
飲み物、タオル、帽子、雨天の場合はレインコートなど必要と思われる方はご持参ください。  
※当日 500ml の飲料水を配布予定です。

### 申込方法

申込欄に必要事項を記入していただき、メールか FAX にてお送りください。

**申込締切 / 2023 年 9 月 29 日 (金)**

※メールでお申込の場合は、  
kure-kouiki@hint.or.jp からのメールを受取れるよう受信設定をしてからお申込みください。

### 申込先・問い合わせ先

呉広域商工会 本所 担当：河本  
広島県呉市川尻町西 1 丁目 1-1  
電話 / 0823-70-5660 FAX / 0823-87-3318  
メールアドレス / kure-kouiki@hint.or.jp  
受付時間 / 平日 8:30~17:15

### プロギングルート



## プロギング in 下蒲刈 参加申込用紙

氏名(代表者)		生年月日	S H R	年	月	日( 歳)
住所						
連絡先	自宅	-	携帯番号	-		

氏名		生年月日	S H R	年	月	日( 歳)
氏名		生年月日	S H R	年	月	日( 歳)
氏名		生年月日	S H R	年	月	日( 歳)
氏名		生年月日	S H R	年	月	日( 歳)