SDGsスポーツ『プロギング』に参加して
「まち」も「ココロ」も「カラダ」もキレイにしちゃおう！

SDGsスポーツ『プロギング』

つるまパーク 南町田クリーンアップ大作戦

11月23日(木・祝)

場所 鶴間公園および グランベリーパーク周辺

時間：10:00～12:00　※荒天時は中止

●対　象：小学生以上　※ご家族での参加も大歓迎！
●参加費：550円(税込) ※参加当日券売機にてお支払いください。
●定　員：40名
●持ち物：運動の出来るシューズ、ウェア、軍手または手袋
●主　催：TSURUMAパークライフパートナーズ

プロギングとは？

「ジョギング」と「ゴミ拾い」を
ミックスしたスウェーデン発祥の
フィットネスで、ヨーロッパを中心に
世界で流行中のSDGsスポーツです。
ジョギングよりも高いダイエット効果が
得られるとも言われており
運動が苦手な人でもゲーム感覚で
続けられるスポーツです。
楽しみながら社会貢献活動ができ、
自己肯定感と爽快感を
感じる事ができます！

【特別協力】

・一般社団法人 プロギングジャパン

グランベリーパーク
・ひつじのショーンビレッジ ショップ＆カフェ

ひつじのショーンビレッジ
ショップ＆カフェより
素敵な参加賞をプレゼント！

～　詳しくは裏面をご確認下さい。～

鶴間公園　(指定管理者：TSURUMAパークライフパートナーズ)
〒194-0004　町田市鶴間2-5-13　　TEL:042-850-6630

●スケジュール(予定)

時間	内容
10:00	イベント開始 ・準備運動・プロギングの説明・注意事項の説明など
10:30	プロギングスタート 約2㎞のコースをゴミを拾いながらジョギングをします
11:30	ゴール ・記念撮影・ゴミの総重量計量・分別など
12:00	解散 ひつじのショーンビレッジ ショップ＆カフェ様より参加賞の贈呈

●プロギング3つの魅力

①高いフィットネス効果
通常のジョギングの1.2倍のカロリー消費しゃがむ動作でシェイプアップにも効果的！

②ストレス解消
社会貢献活動を通じて自己肯定感がアップ！ジョギングとの相乗効果で、爽快感を感じられます！

③コミュニケーションの促進
爽快感を共有することで、初対面でも自然に仲良くなります！家族の絆も深まる事間違いなし！

●申込方法

10月21日(土)10:00よりWEBにてご予約ください。
会員番号をお持ちでない方は、お電話にて会員番号を取得後お申込みください

申込みはこちら

●協力団体ご紹介

Plogging Japan
一般社団法人 プロギングジャパン

唯一無二のSDGsスポーツであるプロギングを「ポジティブな力で足元から世界を変える」をモットーに、次世代の子供たちに明るい未来を残すことを目指す団体です。
当日はイベント進行を実施いただきます。

グランベリーパーク
ひつじのショーンビレッジ ショップ＆カフェ

SHAUN THE SHEEP AND SHAUN'S IMAGE ARE ™ AARDMAN ANIMATIONS LTD. 2023

「ひつじのショーン」日本初ミュージアムカフェ。
ショーンと仲間たちによるカフェ、ショップ、ギャラリー、そしてテイクアウトをご用意しています♪
キャラクターをモチーフにした、とっておきのメニューをご堪能ください！

注意事項

●当日は開始10分前までに鶴間公園クラブハウスに集合してください。
●中止の場合は鶴間公園ホームページに9:00に掲載いたします。