

つるまパーク 南町田クリーンアップ大作戦

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」もクリーン&リフレッシュ！

9月23日（月・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) ※参加当日フロント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、タオル、お飲み物
※軍手はコチラでご準備いたします。
- 主催：TSURUMAパークライフパートナーズ

【特別協力】

- ・一般社団法人 プロギングジャパン
- ・ひつじのショーンビレッジ ショップ&カフェ



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！

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2km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

9月1日(日)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



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



SHAUN THE SHEEP AND SHAUN'S IMAGE
ARE™ AARDMAN ANIMATIONS LTD. 2024



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。

「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8:30に掲載いたします。