

プロギングで ジョギング & ごみ拾い

令和5年10月22日(日) (小雨決行)

どなたでも参加できます！！

集合場所：上水公園運動施設(市営グラウンド)

集合時間：9:30(約1時間のプロギング)

持ち物：運動しやすい服装、軍手、タオル、
水分補給の飲み物

コース:上水公園→小金井橋→上水桜通り→貫井橋→
茜屋橋→新小金井街道→はなの木通→上水公園周辺



★プロギングとはごみ拾い(PlockaUp)とジョギング(Jogging)を合わせたスウェーデン発の新しいフィットネスです。

プロギングは走って健康に、そしてごみを拾ってエコになるSDGsスポーツ。
やればやるほど、身体も心も、そして街もきれいになります！

■主催:地域スポーツクラブ NPO 法人 黄金井倶楽部 ・(株)ワンリーリストテッド
共催:(株)FRD(0.01SPRINT PROJECT)
後援:小金井市教育委員会

〒184-0005 桜町 2-2-31 上水公園運動施設管理棟内
(月～金 9～17時 / 土・日・祝日・第1月曜休業)
☎ : 042(406)2280 FAX : 042(406)2290
HP:<https://koganei-club.com/index.html>