

6月4日（土）に「プロギングVOL.4」を開催！

今年度より、自社単独開催から他企業や一般参加OKのイベントに！

プロギングってなに？

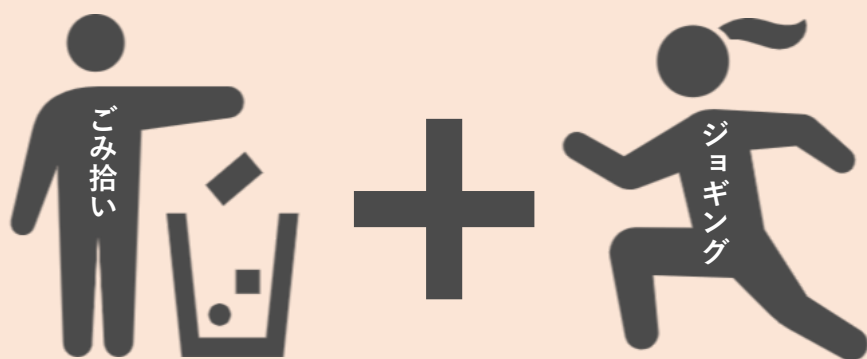


深刻化する地球環境の悪化を食い止めるため、さまざまなムーブメントが生まれるなか、世界各地で人気を集めているのが、ジョギングを楽しみながらゴミ拾いをするSDGsなエクササイズ「プロギング（plogging）」御存知ですか？

スウェーデンのエリック・アールストローム氏が提唱した活動で、プロギング（Plogging）は、スウェーデン語で「拾う」を意味する「plocka upp」と、英語の「走る」を意味する「jogging」を組み合わせた造語です。

アールストローム氏は、「ゴミを拾うとき、腰を下ろしてスクワットのような姿勢になるなど筋トレの要素がプラスされるから、ノーマルなジョギングよりもより多くのカロリーを消費できる」と豪The plastic runnerで説明。通常のジョギングなら30分で平均235キロカロリーのところを、プロギングだと平均288キロカロリーも消費できると言われています！

SDGsの課題にひと役買いながらエクササイズができます！



SDGsと健康、一石二鳥の取り組み。 ぜひ皆様の参加をお待ちしております！

👉 参加表明はこちらのフォームから 👉

[こちらをクリック！](https://docs.google.com/forms/d/1qTCQ63Hdfbqlmsjj84NS6XG-3yQ7QLrgDrEyiQKag4/edit)

<https://docs.google.com/forms/d/1qTCQ63Hdfbqlmsjj84NS6XG-3yQ7QLrgDrEyiQKag4/edit>

またはQRコードから



“FG Plogging” の詳細

開催日 2022年6月4日(土)

※雨天中止の場合は6月25日(土)に順延

集合時間 8:30 古郡建設(株) 本社正面玄関前

挨拶

全体説明

本気のラジオ体操

ルート説明

9:00 ジョギング(6.0km) スタート

9:05 ウォーキングコース(3.0km) スタート

※各コース詳細は後日発表

10:00 帰社、休憩

10:10 回収したごみの分別

10:25 記念撮影・解散

服装 ジョギングできる服装&靴

手袋とごみ袋は支給します。

※プロギング専用ゴミ袋は数に限りがございます。

参加者大勢の場合は共同で使用していただきます。

※リバーサポーターズのキャップやTシャツをお持ちの方は
ご持参をお願いします

ルート 当日詳細は発表します。

※ジョギングは福川を中心としたコースになります。

※ウォーキングは国道17号を中心としたコースになります。

★注意事項①★

各ルートの道路管理者(深谷市・埼玉県熊谷県土、国交省など)には事前に報告します。「苦情の原因になるので、ソーシャルディスタンスを徹底してください。」と前回も管理者より要望がありましたのでご協力をお願いします。



★注意事項②★

ウォーキング、ジョギングともにスポーツマスクやフェイスガードなどで感染予防対策をお願いします。ただし熱中症の危険もありますので、ご自身に合ったもの、適宜外すなど対策してください。※感染対策、団体行動でマスク未着用は苦情に繋がるため防止するためです。



古郡建設株式会社 案内図

〒366-0026

埼玉県深谷市稲荷町2-10-6

☎048-573-3116



当日の連絡・不明点は・・・

070-3545-9360(渡辺)



★駐車場は2箇所ございます。

お車でお越しの方は古郡建設及び古郡ホームの駐車場をご利用ください。



古郡建設(株)駐車場



古郡ホーム駐車場



☎ 集合場所は古郡建設(株)
本社正面玄関前になります。