



SAITAMA / リバーサポーターズ



「ごみ拾い」だけじゃない！

楽しみながらボランティアウォーキング・ジョギングしながら川をきれいに！

# みんなで！リバサポ清掃部

## in 元荒川 & 大相模調節池

初めてでも安心！

リバサポ企業サポーターが教えてくれます♪

講師

- プロギングレクチャー 古郡建設株式会社の皆様
- 準備運動・ストレッチ指導 尾股由美トレーナー

ストレッチ♪



さいたまっち

プロギング♪



コバトン

**プロギング(Plogging)とは**

ジョギングを楽しみながらごみ拾いをするスウェーデン発祥のエクササイズ！  
SDGsと健康づくり、一石三鳥の取組です♪



開催日

2024年12月1日(日)

10:00~12:30(受付開始9:30)

集合場所

大相模調節池親水公園

水上ステージ前の芝生広場

埼玉県越谷市レイクタウン8-3-1

※ JR越谷レイクタウン駅から徒歩5分



申込はこちら

川のクイズ大会

正解数に応じた  
参加者プレゼントあり！



1ポイントGet！

ボランティア  
証明発行可

参加無料  
要事前申込  
11月24日まで

主催：SAITAMAリバーサポーターズ事務局  
(埼玉県環境部水環境課)

協力：越谷市環境経済部環境政策課  
レイクアンドピース株式会社  
NPO法人越谷市カヌー協会

【問合せ先】

埼玉県環境部水環境課浄化槽・豊かな川づくり担当

☎ 048-830-3088

✉ a3070-13@pref.saitama.lg.jp

# タイムスケジュール（予定）

9:30 受付開始

10:00 開会式

（プロギングのレクチャー、準備運動）

プロのトレーナーによるストレッチ指導！



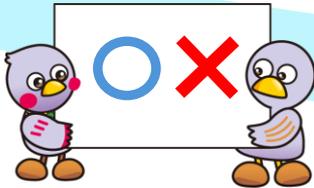
10:30 ごみ拾い開始



11:30 ごみ拾い終了／ごみの分別・計量

11:45 川のクイズ大会

参加者  
プレゼント  
Get!



12:00 閉会式

（整理運動・計量結果発表・写真撮影）

12:30 終了

## 募集するのは2つのコース！

### ①レイク周辺ウォーキングコース（約3 km）



大相模調節池周辺を  
歩きながらごみ拾い！

越谷市カヌー協会が  
足漕ぎカヤックHobie  
に乗って水上のごみ拾い  
をする様子も見られます。

### ②元荒川プロギングコース（約5 km）



ジョギングしながら  
元荒川でごみ拾い！

ごみがたくさん  
拾えるかも…!?

対象：どなたでも（小学生以下は保護者同伴必須）

定員：50名程度（申込多数の場合、抽選）

保険：主催者でイベント保険を用意します。

持ち物等：動きやすい服装・靴、タオル、飲み物等

※ ごみ拾いに必要な軍手やごみ袋は主催者で用意します。



### SAITAMAリバーサポーターズ（リバサポ）とは

個人、企業、川の国応援団、県、みんなが協力し、埼玉の豊かな川を大切にし、守っていくための取組です。

SNS・ポータルサイトで「川をもっと好きになる」情報を発信中！

### リバサポ・クエストとは

川での活動等に参加するとリバサポ公式LINEでポイントを貯めることができる仕組みです。ポイントを貯めるとレベルが上がり、そのレベルに応じた「川イイアイテム」がもらえます。（抽選・はずれなし）

さあ、「川の国埼玉」を探検しよう！

