

# プロギングって なに？

第2回

市民協働セミナー・プロギング体験会

3/29 (土) 9:00 ~ 11:00

●場所 深谷市役所

●対象 市内在住・在勤・在学のかた

●申込 裏面のQRコードからのお申込み

●問合 深谷市協働推進課

TEL.048-574-6658



ジョギング (ウォーキング)+  
ごみ拾い=  
プロギング



主催：深谷市・古郡建設(株)

# プロギングってなに？

プロギング (Plogging) とは、スウェーデンで始まったごみ拾いとジョギングをかけたエクササイズで、スウェーデン語の「拾う」という意味の “Plocka Upp (プロッカアップ)” と「ジョギング」 “Jogging (ヨギング)” の 2 つの言葉を組み合わせた造語です。

街のごみが減り、自分の健康にも良く、参加者同士のコミュニケーションの活性化といった一石三鳥の SDGs な活動です。

※古郡建設(株)によるプロギングの取り組み

[https://www.pref.saitama.lg.jp/a0302/syakaikouken\\_pt/kobetusyokai/071.html](https://www.pref.saitama.lg.jp/a0302/syakaikouken_pt/kobetusyokai/071.html)



## 市民協働ってなに？

市民協働とは、市民団体や企業などが持つ多様な知識や経験を活かし、市と協働で実施することで、市民サービスの質の向上、行政課題の効果的・効率的な解決につなげることです。

## 募集要項

日時：2025年3月29日(土) 集合 9:00

終了 11:00 (予定)

主催：深谷市、古郡建設(株) 協力：SAITAMA リバーサポーターズ

場所：深谷市役所

対象：市内在住、在勤、在学

申込：右記の QR コードからお申し込みください。

(募集期間 2025年2月1日から2月28日)

定員：40名 (応募者多数の場合は抽選)

費用：無料

コース (予定)：

ウォーキング (3 km) ゆるジョグ (4 km)

ガチジョグ (5 ~ 6 km)

その他：

- ・体力や速度に無理のないコースを選択してください。  
(各コース 1 時間程度)
- ・動きやすい服装でのご参加をお願いします。
- ・雨天の場合は一部内容を変更します。
- ・荒天等で中止になる場合がございます。

(深谷市 HP)



問い合わせ先

深谷市協働推進課 TEL. 048-574-6658

