

# 安城西部 プロギング VOL.4

2026

5/24 Sun

am9:30～am11:30  
(9:00受付開始)



【プロギング Plogging とは】  
ごみ拾い (PlockaUpp) とジョギング (Jogging) を合わせた、  
スウェーデン発の環境に優しいnewフィットネス。  
ウォーキングやジョギングの動作に加え、ごみを拾う時に  
しゃがんだり、立ち止まったりと様々な動きをするため、  
トレーニングやシェイプアップの効果も期待できます。

場 所

安城市西部地域  
集合・解散：榎前八剱神社  
(榎前町北榎7)  
※駐車場あり (約60台)

ごみを拾って エコに

定 員

60名 (先着)

みんなで 笑顔に

参加費

無料 (参加賞あります)

新しい 仲間と

参加対象

どなたでも！  
お子様からご年配の方まで  
皆で一緒に楽しめます♪

歩いて走って 健康に

お申込み

2026.4.25 (土) 9:00～  
WEB又は西部公民館事務室で申込開始

お問合せ

☎0566-76-9393

安城市西部公民館  
開館時間 am9:00～pm9:00  
毎週月曜日休館 (祝日は開館)

〒446-0052  
安城市福釜町釜ヶ淵20-1

市WEBサイト



WEB申込

