

安城西部プロギング

VOL.3



プロギング
Plogging

ジョギング×ごみ拾い



プロギングとはごみ拾い（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。



ごみを拾って

エコに



みんなで

笑顔に



新しい

仲間と



歩いて走って

健康に

2025

11.23 Sun

am9:30～am11:30（9:00受付開始）

場 所

安城市西部地域

集合：西部公民館運動広場

解散：西部福祉センター駐車場

※駐車場あり（約140台）

定 員

60名（先着）

参加費

無料（参加賞あります）

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♪

お申込み

WEB申込

10.23（木） 9:00～

窓口（西部公民館）申込

11. 1（土） 9:00～

お問合せ

☎0566-76-9393

安城市西部公民館

（西部地域まつり実行委員会）

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

