



発行：安城市西部公民館 安城市福釜町釜ヶ淵 20-1

電話 0566-76-9393

FAX 0566-77-6063 ホームページ



休館日：月曜日（祝日を除く）・年末年始

開館時間：午前9時～午後9時

西部公民館  
ふれあい事業

## 『安城西部フロギング vol.1』のご案内

# 2024.10.6 (日)

am9:30～11:30 (9:00～受付開始)

場所：安城西部地域をまわります  
(西部公民館運動広場集合)

2024.9.5 (木)

9:00～申込開始

(代表者の方が人数分お申し込みください)

西部公民館窓口又は  
下記QRコードから



申込先

### 「フロギング」ってなあに？

## ジョギング × ごみ拾い × フィットネス

フ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newフィットネス。現在、世界100カ国以上で楽しまれています。

**走って健康に！ごみを拾ってエコに！みんなで笑顔になれるイベント**です。

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。皆様のご参加、お待ちしております！

募集 60名 (先着)  
参加料 無料 (参加賞あり)  
参加対象 どなたでも！

持ち物 **動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物**

※荷物置場はありますが、更衣室はありません。貴重品は各自管理をお願いします。

コース **3km (ゆっくり・ウォーキング)**  
**4km (歩く&走る・ノーマルコース)**  
**5km (ランニング)** ※ご自身の体調に合わせて、当日コースを選んでいただきます。

僕達に会いに来てね  
待ってるよ～!!



Specialguest  
「サルビアン」

皆様のご参加をお待ちしています♪



### 【公民館の休館日】

9月 2日 (月) 9日 (月) 30日 (月)  
10月 7日 (月) 21日 (月) 28日 (月)

