

拾って楽しい!



ごみ拾い × ジョギング  
= 新感覚フィットネス



# プロギング in 南千住

参加費無料



姿勢改善も!



2026 年 **10** 月 **10** 日 **土**

10:00~12:30 (受付時間 9:30)

集合・解散場所: 都立汐入公園多目的広場

小雨決行 (荒天中止) 定員 40 名 (申込順)

## 対象

4歳以上※の方(区外の方も  
ご参加いただけます)

※9歳以下のお子様に参加する  
際は、お子様お一人につき保護  
者の方お一人同伴をお願いし  
ています。

イベント中は目を離さないよ  
うにお願いします。

## 申込期間・申込方法

### ● 申込期間

令和8年9月11日(金) 午前9時から

令和8年10月9日(金) 午後5時まで

### ● 申込方法

(一社) プロギングジャパンの専用フォームから

こちらの二次元コードをスマホ等で読み取ると、  
申込ページにつながります (9/11 オープン)



【主催】荒川区地球温暖化対策協議会 【後援】荒川区 【協力】一般社団法人プロギングジャパン

【問合せ】荒川区地球温暖化対策協議会実行委員会事務局 (あらかわエコセンター3階環境課内)

03-3802-4694 (直通)



## 集合・解散場所



### 都立汐入公園 多目的広場 (南千住8-13-1)

※昨年度と集合場所が異なります。

- JR・東京メトロ日比谷線・つくばエクスプレス  
「南千住」下車 徒歩 17 分
- 都営バス 上 46 南千住東口発～上野松坂屋前行  
「汐入公園前」下車 徒歩 2 分

## イベント当日について

### 服装・持ち物

運動ができる服装（ジャージや運動靴等。会場に更衣室はありません。）  
飲み物・タオル（ごみ袋や軍手は運営側が用意いたします）

### 雨天時

小雨決行です。雨の心配がある際は、雨合羽をご用意ください。  
荒天中止の場合は、当日までにプロギングジャパンよりチーム代表者へ連絡します。

## スケジュール

|       |              |
|-------|--------------|
| 9:30  | 受付開始         |
| 10:00 | 開会式・準備運動・説明等 |
| 10:40 | プロギングスタート    |
| 11:40 | プロギングゴール     |
| 11:45 | 姿勢改善講座       |
| 12:15 | 集合写真・閉会式     |
| 12:30 | 解散           |

## プロギングについて

プロギングについての情報はこちら  
(一社)プロギングジャパン公式 HP



## 姿勢改善講座

今回のプロギングでは、パーソナルトレーナーを講師として招き、ランニング時のパフォーマンスが上がるストレッチやウォーキング・ランニング時の姿勢や体のブレを改善する「姿勢改善講座」を行います。

## オクトーバー・ランアンドウォーク

今回のプロギングは、アールビーズスポーツ財団主催の「オクトーバー・ランアンドウォーク」との連動企画になっています。今回の「オクトーバー・ランアンドウォーク」では、「10月の1ヵ月、全国どこでも、ウォーキング/ランニングをしながらごみを拾う」企画の参加登録者数で、ギネス世界記録を目指しています。

参加する皆様も、もしかしたら一緒にギネス世界記録を達成できるかも！！

（事前にアプリの登録とオクトーバー・ランアンドウォークへのエントリーが必要です）  
オクトーバー・ランアンドウォークについて詳しくはこちら→

