

第25回 プロギングのご案内

澄みわたる秋空が心地よく感じられる季節となりました。
金木犀の甘い香りが風に漂う今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。
いつも大正区PTA協議会の運営にご理解とご協力をいただきありがとうございます。
さて、第25回大正区PTA協議会プロギングを下記のとおり開催いたします。
ご家族やお友達と一緒に大正区をキレイにしながら心も体もリフレッシュしませんか？

令和
8年 **11月 1日** (日)

鶴町中央公園 9:30 集合
大阪市大正区鶴町2丁目7

子どもたちの参加も大歓迎！プロギングで心と体を燃やせ！

街をきれいにしたあとは、
子どもたちにいいことがあるかも..

プロギングとは

ジョギングやウォーキングをしながらごみ拾いをするという新しいフィットネスです。
プロギングは、スウェーデン語の「Plocka Upp（拾う）」と、英語の「Jogging（走る）」を
合わせてできた造語です。現在では世界100カ国以上で楽しまれています。

ゆっくり歩いておしゃべりしながら？それとも、ガチで走ってトングを使わず
軍手でスクワットしながら？それぞれ自分に合ったスタイルで楽しみましょう。

お願い

児童・生徒は保護者同伴でご参加ください。

●事故・怪我への注意事項●

PTA会員ならびにその児童・生徒は保険対応が可能ですが、
一般参加者は保険外対応です。
応急処置程度は行いますが、通院などは自己負担にてお願いします。
ごみ袋・軍手・トング等をご用意しております。



親善ソフトボール大会前に、
準備運動を兼ねてちょこっと
プロギングを実施した時の様子

2026.09.27.

中止の場合は、下記の公式LINEよりお知らせいたします
友だち登録を必ずしてください。
大正区PTA協議会 公式 LINE 友だち登録はこちら！▶▶▶

