

プロギングを通じて身体と心と街をきれいに

# BANJYO

プロギング in BANJYO

## 2024

令和6年

10月6日(日)

9:00~12:00

※小雨決行。前日の正午に開催判断

START ▶ GOAL

弥生地区公民館前

参加料

大人 500円  
高校生以下無料

### 当日のスケジュール

- 9:00~ 受付開始
- 9:45~ 開会式
- 10:00 スタート
- 12:10~ ゴール・閉会式



### プロギングとは?!

ジョギング x ゴミ拾い

プロギングはゴミ拾い(PlockaUpp)とジョギング(Jogging)を合わせた、スウェーデン発の新しいフィットネスです。エクササイズ、ストレス解消、環境改善に効果があります。



走る(歩く)コースは  
番匠川沿いに4コース

※ご自身の体力に合わせてコースをお選びください。  
【Aコースのみ車椅子の方も参加可能です。必ず同伴の方と参加してください。】

A.お手軽コース(3km)

↳ 車椅子、未就学児でも安心

B.街並みコース(3km)

↳ 弥生の街並みを満喫

C.土手散策コース(3km)

↳ 番匠川の土手沿いを歩く!

D.6kmコース(6km)

↳ しっかり運動したい方に!



お問い合わせ

0972-46-0402  
(佐伯市番匠商工会)

申込フォーム



こちらのQRコードより  
お申し込みください

※先着400名様に  
参加記念品プレゼント!

Instagram

フォトコンテスト開催!

Instagram



#プロギング番匠  
を付けて番匠川の写真を  
投稿しよう!

主催:番匠地域活性化実行委員会 共催:佐伯市番匠商工会