

## プロギングって何？

ごみを拾いながら、歩いたり、ゆっくり走ったり。プロギングは、体を動かすことで心が少し軽くなる、そんな時間です。  
約4キロを60分、自分のペースでOK。特別な準備はいりません。まちの中で、のんびり心と体をほぐしてみませんか？  
スタッフや参加者と声をかけ合いながら、気持ちよく過ごせる活動です。



2倍の  
カロリー消費？！ 消費が期待できます



スウェーデン  
生まれ

スウェーデン語の  
「plocka upp拾う」と  
英語の「jogging走る」  
を組み合わせた、環境保  
護と運動を同時に行う活  
動です



爽快感！

街をきれいにし、体を動か  
す爽快感が加わり、仲間と  
喜びを分かち合うことでき  
らに心地よさが広がります

こんな人におすすめ・・・

- ・最近、外に出るきっかけが少なくなった
- ・体を動かしたいけれど、無理はしたくない
- ・誰かと話したいけど、気をつかわずにいたい
- ・自然の中で、ゆっくり深呼吸したい
- ・まずは「歩くところから」始めてみたい

## 参加者の声



40代  
女性

ランニングとごみ拾いがで  
きて一石二鳥で素晴らしい  
取り組みだと思いました。  
「グッジョブ！」と声をか  
けていただくとても嬉し  
くてはじめましての方とも  
交流が生まれて楽しかっ  
たです。忠生公園の自然も感  
じられて良かったです。

最初は緊張していましたが、  
歩くだけでも歓迎してもらえ  
て安心しました。  
無理に話さなくてもいい空気  
で、自然の中と一緒に歩くう  
ちに気持ちが少し軽くなりま  
した。



20代  
男性

## タイムテーブル

(午後の場合)

- |       |            |
|-------|------------|
| 14：00 | 忠生公園集合・説明  |
| 14：20 | 準備体操       |
| 14：30 | プロギング      |
| 15：30 | ごみの分別 振り返り |
| 16：00 | 終了・解散      |

## emoのこれからの活動

自然の中で心をひらく「自然観察会」や、  
土にふれる「農業体験」など、季節ごと  
に企画を進めています。

開催日や内容はInstagram・メールでお  
知らせします。

どのプログラムも、初心者や初参加の方  
が気軽に参加できます。

## 毎月開催！プロギング

開催日：**毎月第3日曜日**（変更あり）

時 間：14:00～16:00（変更あり）

場 所：忠生公園（町田市忠生1-3-1）



## 参加申し込みについて

参加は事前予約制です

（保険料込み・参加費無料）

下のQRコード、またはメールからお申  
込みください。

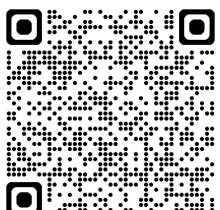
当日、動きやすい服装でお越しください。

■ お申込はこちらのQRコードから↓

✉ お問い合わせはメールで

info@emo.cloud

Google申込みフォーム



## ビジョン

感情と共感が価値を持つ「emo時代」を切りひらく。  
孤独や生きづらさを抱える若者が、自然や地域とのつながりの中で、自分らしくいられる場と役割を見つけ、感動や共感を分かち合える社会を目指す。

人と人、そして自然とのつながりを通して、心が動く瞬間を大切にしたい。

町田emoプロジェクトは、プログラミングや自然体験を通じて、誰もが無理なく関われる交流の場を育んでいます。体を動かすことで心がほぐれ、笑顔が生まれる。

そんな小さな共感の輪を広げながら、地域とともに歩みを続け、一人ひとりが自分らしくいられる場を少しずつ形にしていきます。

この想いに共感してくださる方と、これからの一歩と一緒に歩んでいけたら嬉しいです。

町田emoプロジェクト代表  
宇野 敬



## 今後の展望

### 自然観察会

季節の自然を感じながら、ゆったり五感を生かした散歩を楽しむプログラムを企画中です。

詳細はInstagramやメールでお知らせします。



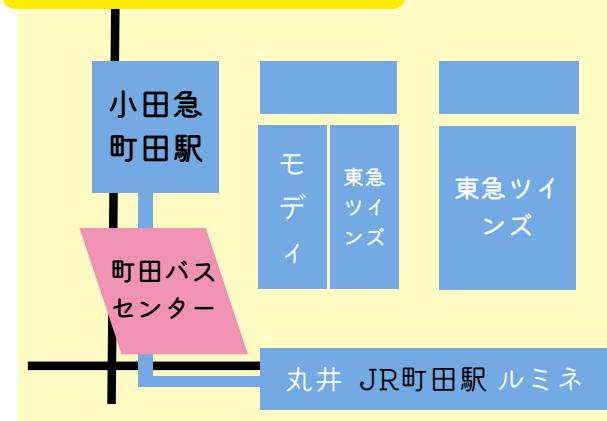
### 農業体験

土や植物にふれ、季節の恵みを味わう活動を準備しています。

参加者募集は随時ご案内します。



## 忠生公園へのアクセス



・町田駅からバスで約15分

町田バスセンター③⑬⑭のりば：小山田桜台、下山崎行き

「忠生公園前」下車 徒歩1分

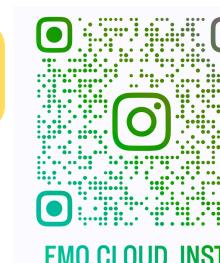
野津田車庫、小山田、淵野辺駅、橋本駅行き

「忠生公園入口」下車 徒歩2分



最新情報はこちらから  
Instagram

メール  
info@emo.cloud



心を動かす体験  
で新しい一歩を

プログラミング（ごみ拾い×ジョギング）、自然観察、農業体験、交流会を通して人と人、自然と社会をつなぐ活動をしています。



町田emoプロジェクト