

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？！

ジョギングしながらごみを拾うと屈伸運動が加わるため、通常のジョギングよりも2倍のカロリー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さ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とても嬉しくてはじめ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、自然の中を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し込みください。

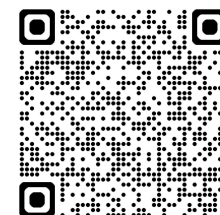
当日、動きやすい服装でお越しください。

📱 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、プロギ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、これからの一步を一緒に歩いて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

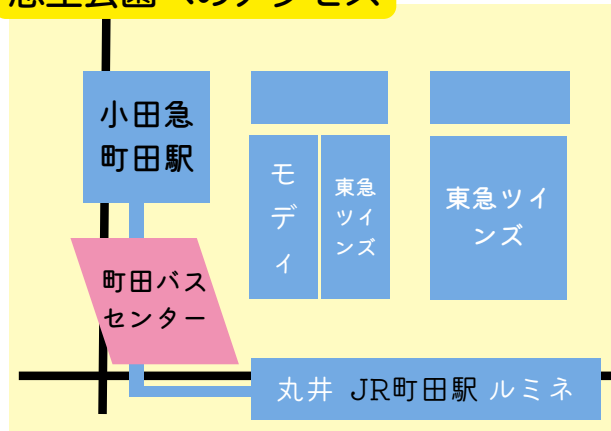
季節の自然を感じながら、ゆったり五感を生かした散歩を楽しむプログラムを企画中です。詳細はInstagramやメールでお知らせします。

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

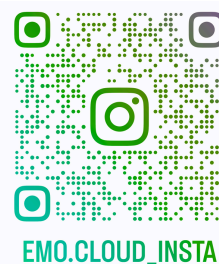


- ・町田駅からバスで約15分
町田バスセンター③⑬⑭のりば：小山田桜台、下山崎行き
「忠生公園前」下車 徒歩1分
野津田車庫、小山田、淵野辺駅、橋本駅行き
「忠生公園入口」下車 徒歩2分



最新情報はここから
instagram

メール
info@emo.cloud



心を動かす体験 で新しい一步を

プロギング（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