

幸手プロキング 参加者募集

プロキングとは・・・

スウェーデン発祥のジョギングをしながら
ゴミを拾うフィットネス（スポーツ）『プロキング』を
「ウォーキングしながらゴミを拾う」にアレンジした活動です

ウォーキングで気持ちよい汗をかきつつ、ゴミ拾いもして、
心も身体も充実してみませんか？



日時

2026年 11月18日（水）

9時00分から12時00分（予定）まで

※雨天時は、ウェルス幸手研修室にて健康レクリエーション



集合場所

ウェルス幸手 2階 研修室



ルート

ウェルス幸手〔スタート〕
⇒ 神扇池〔休憩〕
⇒ ウェルス幸手〔ゴール〕
約5キロのコース



持ち物

ゴミ拾い用の手袋、飲料

ウォーキングをしますので、安全のため、
トング等は使用しないでください



服装

動きやすい服装・運動靴でご参加ください



申込

- 1 幸手市健康増進課
0480-42-8421
- 2 幸手市シルバー人材センター
0480-44-0774

①、②のいずれかにお申込みください

ウォーキングで
気持ちよい汗をかきつつ、
ゴミ拾いで
まちもきれいに！
みんなで楽しく
活動しましょう！

定員
50 名程度

