Xmasキレイな海辺をみんなへプレゼント
もっとキレイに、もっと笑顔に

美浜ベイサイドプロギング2026冬

2026.12.20（日）13:30～

検見川の浜周辺

【開 催 日】 2026年12月20日(日) 受付開始13:00～
【集合場所】 稲毛ヨットハーバー2階 （千葉市美浜区磯辺2丁目8−1）
【内　　容】 (1)プロギング(ジョギング＆ゴミ拾い)
(2)サンセットヨガ(初心者向け)
【申込方法】 実施要項を確認の上、申し込みフォームへ入力しください。
【主　　催】 プロギング千葉、拾活BOYS

実施要項はこちら

★イベントゲスト★



ヨガインストラクター
中台　葉月さん



(一社)プロギングジャパン
代表　常田英一朗さん
（トッキー）

プロギングは、ジョギングやウォーキングをしながら、ゴミ拾いをするスウェーデン発祥の新しいフィットネスです。

プロギング千葉は、(一社)プロギングジャパンのパートナー団体です。

Plogging Japan
プロギングパートナー

申し込みフォーム

クリスマス前、海辺を散策しながら、ゴミ拾いして、キレイな海辺の景色、キレイなココロ＆カラダを自分に、みんなに、プレゼントしよう！

美浜ベイサイドプロギング2026冬

年間通じて賑わう千葉市のベイエリア。キラキラ輝く稲毛・検見川・幕張の浜は、訪れるだけで誰もがワクワクする、私たち自慢の海辺です。
でも、そんな大好きな海辺に、実は多くのゴミが流れ着いていることを知っていますか？
「大切な景色を、みんなの手で守りたい。でも、堅苦しいのはナシ！」。 そんな想いで始めたのが『美浜ベイサイドプロギング』です。
プロギング（Plogging）は、Jogging（ジョギング）× Plocka upp（ゴミ拾い）を掛け合わせたスウェーデン発の新しいフィットネスです。
今回は、クリスマスシーズンの12/20に開催することになりました。

1. 開 催 日　2026年12月20日（日） 受付開始13:00～

2. 集合場所　稲毛ヨットハーバー2階
（千葉市美浜区磯辺2丁目8－1）

アクセス
【電車】 JR検見川浜駅、新検見川駅から、「 稲毛ヨットハーバー行き 」へ乗車、「稲毛ヨットハーバー」終点下車
【車】 有料駐車場あり

3. 内　　容　**(1)プロギング**
3コースに分かれてプロギングします。
体力に合わせて選んでください。

(2)海辺をもっと楽しむコンテンツ ※
・サンセットヨガ
（ゲスト：ヨガインストラクター中台葉月さん）

プロギングコース
・Aコース のんびりウォーク（距離1～2km）
・Bコース ちょこっとラン （距離2～3km）
・Cコース ゆっくりラン （距離3～4km）

※海辺をもっと楽しむコンテンツは、プロギング参加者のうち希望する方のみ

4. スケジュール
13:00 受付開始
13:30 イベントオープニング
14:00 プロギングスタート
15:30 プロギングゴール（計量、記念撮影、挨拶）
16:00 プロギング終了
16:10 サンセットヨガ
17:00 終了

5. 定　　員　40名程度（参加費無料）

6. 参加資格　申込み条件に同意した方
※申し込む前に下記の参加条件や注意事項をご覧ください。

7. 申し込み　申込みフォームに入力し送信してください。（表面のQRコードより）
※複数で申し込む場合は代表者が人数分お申し込みください。

8. 服　　装　運動できる服装

9. 持 ち 物　水分やタオル等

申込み条件 【参加同意事項】

以下の事項を申込み前に確認していただき、同意、遵守の上、お申込み下さい。
① 参加にあたっては、健康状態が良好であり、当日に発熱や体調不良が確認された場合は、参加を辞退する。
② プロギング中は主催者の指示に従い、ルールを遵守する。
③ プロギング活動中及び集合前、解散後の事故や負傷については、参加者及び保護者の責任で対応する。また、自ら傷害保険等に加入し、その範囲での処理する。
④ 撮影した写真及び映像等は、プロギングの普及並びにプロギング千葉の広報活動の範囲に限り、使用することに同意する。

※小学生以下は『保護者との参加』または『保護者が申し込み条件に同意かつ引率者との参加』に限ります。

10. 注意事項
★ゴミ袋や軍手、トングなどの用具はこちらで用意しております。
★回収したゴミはこちらで処分します。
★小雨でも開催しますが、荒天の場合は中止します。
★人数や走力、当日の天候などによりコースを変更する場合がございます。
★傷害保険等はなるべく各自でもご加入ください。

11. 問い合わせ　メールにてお願い致します。 プロギング千葉：ploggingchiba@gmail.com

12. 主催・運営　プロギング千葉、拾活BOY'S

13. 運営協力　一般社団法人プロギングジャパン

14. 協　　力　千葉市トライアスロン協会、神田外語大学kuis DGtaLink

15. そ の 他　この事業は、令和8年度美浜区地域活性化支援事業の一環で実施しています。