

走って、歩いて、  
きれいな牛久沼を未来へ

# プロギング in 牛久沼

2026年

11月14日(土)

雨天延期：翌日11月15日(日)

楽しみながら、まちをきれいに。

プロギングとは、ジョギングやウォーキングをしながら  
ごみを拾う、スウェーデン発祥の新しいフィットネスです。  
牛久沼の自然を感じながら、気持ちよく体を動かし、  
きれいなまちづくりに参加しませんか？

どなたでも  
参加OK!  
(子どもから大人まで)

家族・友人と  
一緒に!

手ぶらで  
参加OK!  
(ごみ袋・軍手は用意します)

きれいな  
自然を  
未来へ

開催日  
2026年  
11月14日(土)

時間  
受付開始 8:30~  
開会式 9:00~

参加費  
無料

集合場所  
牛久沼水辺公園駐車場



コースマップは裏面をご覧ください

主催

龍ヶ崎市総合政策部  
まちの魅力創造課

イベント全体のお問い合わせ

龍ヶ崎市総合政策部まちの魅力創造課  
✉ miryoku@city.ryugasaki.lg.jp

申し込みに関するお問い合わせ

イベントコミュニケーションズ茨城  
✉ tsukuba@i-eventcom.jp



申し込みはこちら

# プロギング in 牛久沼

## コースマップ

2026年  
11月14日土  
雨天延期: 翌日11月15日(日)

スタート・ゴール: 牛久沼水辺公園駐車場

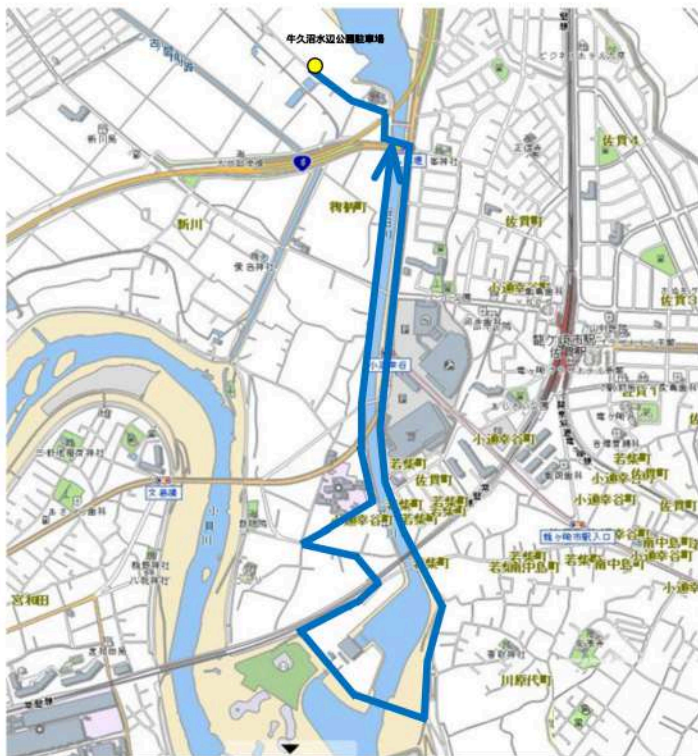
### コース①

二千間堤ウォーキングコース 約3km



### コース②

谷田川ジョギングコース 約4km



### コース③

竜ヶ崎大橋ジョギングコース 約5km

