



ウォーキング
参加無料
※事前申込制

高知法人会城東支部主催

防災×健康経営® ウォーキングラリー

～歩いて知る地域の「命を守る場所」～

日時

2026年2月6日(金)

13:30～16:30

ウォーキング開始時間 14:40～



地域の小学校に通う子どもたちはみんな知っているけど、
そこに勤めている大人は意外と知らない地域の「津波避難ビル」
有事の際にはどこに逃げればいいのか、どうやって備えればいいのか……
地域の「津波避難ビル」を実際に歩いて回ることによって「命を守る場所」を確認すると同時に
寒い冬の時期に健康的に身体を動かしましょう！

行事

13:30 集合（集合場所：ちより街テラス3階）
13:30～14:40 防災についての勉強会 講師：株式会社エヌシー商会 西村 健一 氏
14:40～16:30 ウォーキング
18:00～20:00 懇親会（会場：高知プリンスホテル）

コース

城東支部の津波避難ビルのうち以下の4か所のチェックポイント（約4km）

ちより街テラス ▶ ①高知市下知コミュニティセンターアイジス ②高知市勤労者交流館
③四国開発株式会社 ④DCM御座店（順番は各自自由） ▶ ちより街テラス

集合場所

ちより街テラス3階 高知市知寄町2-1-37 お車でお越しの方は3階駐車場をご利用ください

懇親会

会場：高知プリンスホテル 高知市南宝永町4-2

参加費：5,000円 ※参加自由、一度解散した後に再集合します。現金を懇親会場にお持ちください。

備考

スマホアプリで「Google Map」を事前にダウンロードいただけますと、当日のコース等の情報を
スマホの画面で確認できます（紙の地図も配布いたします）



降雨・降雪時の開催案内は高知法人会の
ホームページ（左の二次元コード）より
ご確認ください。こちらからもお申込み
いただけます。

少雨決行。実施決定に関しては当日の10:00までに当会ホームページにてご案内
いたします。ウォーキング中は往來する自動車や自転車、歩行者にご注意の上、通行の
妨げにならないようくれぐれもご注意ください。当日は動きやすい服装と靴でお越
しください。ご記入いただいた個人情報は、本事業または高知法人会の各種ご案内
のために利用し、それ以外の目的で利用することはありません。

お申込みは裏面、もしくは高知法人会ホームページから

FAX:088-884-7355

TEL:088-884-4480

- 城東支部管外の方、非会員の方でもお申込みいただけます。
- 懇親会参加の方は、現金5,000円を懇親会場にお持ちください。
- **令和8年1月30日(金)まで**にFAXまたはホームページからお申込みください。

参加区分	時 間
①防災についての勉強会 会場:ちより街テラス3階 講師:株式会社エヌシー商会 西村 健一 氏	13:30~14:40
②ウォーキングラリー チェックポイント①高知市下知コミュニティセンターアイジス チェックポイント②高知市勤労者交流館 チェックポイント③四国開発株式会社 チェックポイント④DCM御座店 ※回り終えたら集合場所に戻り、各自自由解散	14:40~16:30
③懇親会 会場:高知プリンスホテル(参加費:5,000円)	18:00~20:00

2026年2月6日(金)ウォーキングラリー参加申込書

法人名・事業所名	TEL		
参加者名	① 13:30~14:30	② 14:40~16:30	③ 18:00~20:00

↑○、×をご記入ください。



高知法人会

ホームページ(右の二次元コード)からも
お申込みいただけます。

