



（公社）日本青年会議所四国地区高知ブロック協議会

2021年2月28日(日)



（公社）日本青年会議所 四国地区高知ブロック協議会 2021年度「第1回高知ブロック協議会全体会及び会頭公式訪問」が、料亭 得月楼にて開催されました。高知ブロック分科会においては、ざっくばらんな話を含め、各委員会にて積極的な意見交換がされました。高知ブロック協議会全体会では、このコロナ禍においてweb開催となり、高知ブロック協議会 黒瀬会長の挨拶後、6 LOM理事長報告に移り、本年度の活動内容等をお話し頂きました。引き続き、会頭公式訪問としまして（公社）日本青年会議所第70代会頭 野並晃君をお迎えして、討論会を行いました。視聴頂いた、高知ブロック内のメンバーが、青年会議所活動に対しての意識を高めることが出来ました。

春季鏡川一斉清掃

2021年3月7日(日)



高知市鏡川河畔にて春季鏡川一斉清掃が行われました。この事業は「高知市市民憲章」の「鏡川を清潔な街のシンボルにしましょう」の条文のもと毎年開催されております。昨年はコロナの影響で残念ながら中止となってしまいましたが、今年は無事開催することができました。朝8時から清掃は開始されましたが、土手のゴミはほとんどなく、日頃から地域の方がきれいにご協力くださっていることがわかりました。年に数回清掃事業は行われています。参加すると、とても良い気持ちになりますので、皆さん次回は是非参加をしてみてください！

自分に合ったジム探し

皆様がジムに通おうと思った時、何を基準に選びますか？？

安い金額？近い所？なんとなく？

そこで、皆様のニーズに合ったジム選びの紹介をしたいと思います。

「パーソナルが付かない月額制のジムに通う場合」

体力をつけたい。健康でありたい。ストレスを発散したい。運動の後の食事を楽しみたい。皆と一緒にやりたい。

このようにイメージされている方は、月額制のジムに通われることをオススメします。

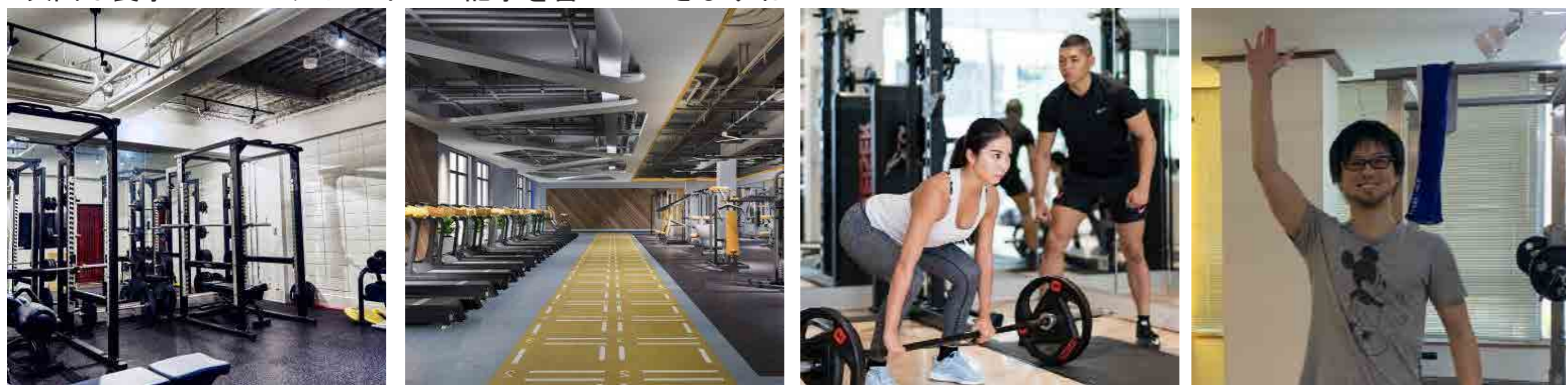
「パーソナルのジムに通う場合」

筋肉をつけたい。身体のラインを美しくカッコよくしたい。食事などアドバイスを聞きたい。日常生活での健康意識を高めたい。

このような方はパーソナルのジムをオススメします。

どちらのジムに通っても、身体を変えるために必要なことは、食事にあります。

次回は食事についてアドバイスの記事を書いていますね！！



公益社団法人 高知青年会議所

〒780-0870

高知市本町 2-1-15 安藤ビル 3F

TEL 088-875-7109 FAX 088-824-0648

2021年度 広報総務委員会

近森 竜 濱田 亜美 吉岡 亮 石川 啓孝

多積 慶祐 中東 真一 西村 ゆうこ 林 太紀

松岡 史紘 安岡 奈瞳美 山本 悠童