



|(公社)日本青年会議所四国地区協議会

2021年2月6日(土)



YOUTUBE LIVEにて、公益社団法人 日本青年会議所 四国地区協議会が開催され、役員会議構成メンバーは会場に、各地会員会議所メンバーはZOOM参加によるハイブリット形式開催となりました。全体会とは、2021年度四国地区協議会は、どのような活動を行うかを審議し会員に伝える重要な場です。『コロナにより変わっていくこれからの先を変えていかなければいけない一年になる。良かったもの悪かったものの精査を行っていきたい。また「個の輝きが未来を照らす 安心安全で自立した四国の確立」こちらを基本理念として運動を推進していく。』と、2021年度四国地区協議会 丹生会長より熱いスピーチがありました。また種田直前会長、北島先輩からの挨拶のほか、地区協議会役員、スタッフ紹介、委員会事業計画の発表があり、2021年は青年会議所にとって大きな変化を迎える一年になりそうです。

|| 筋トレをするにあたり、1番大事なこと!

2021年2月6日(土) ~ 2月7日(日)

トレーニングを始めて1ヶ月が経ちました！
筋トレのキツさを体験したメンバーですが、徐々にトレーニングにも慣れてきて身体も引き締まってきてます。
筋トレをするにあたり、1番大事なことは何だか分かりますか？
それは《フォーム》です。正しい姿勢で行うことです。
正しい姿勢で行うことにより、まずは怪我をしにくくなります。そして何より、鍛えている部位にしっかりと効かせることが出来ます。それにより、男性は大きくたくましい筋肉に。女性はしなやかな引き締まった筋肉になります。
しっかりとトレーナーの元、まずは正しいフォームを身に付けてトレーニングを行うように心がけましょう。



高知JC恒例の新入会員合宿がMUROTO base 55にて、今年も行われました！
2021年度の前期中入会員達が、これからスタートするJC活動の様々な心構えや基礎知識、そして半年間という期間をかけて構築される新入会員事業を行うための準備を行いました。
今回は中野勝之理事長と、シニアクラブの和泉潤先輩、水谷太一先輩にお越しいただき、ご自身のJC活動を振り返りながらJC活動の本質や挑戦することの大切さを講演形式で語っていただきました。
この春出会ったばかりの2021年度前期中入会員メンバーは、どのような事業を構築していくのでしょうか？
今後の彼らの活動にご注目ください！

公益社団法人 高知青年会議所

2021年度 広報総務委員会

〒780-0870
高知市本町 2-1-15 安藤ビル 3F
TEL 088-875-7109 FAX 088-824-0648

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 松田 彬宏 安岡 奈瞳美 山本 悠童