

# トライ東

だより

2020.6.1 発行  
VOL. 127

TRY  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

青少年活動センター〈トライ東〉は、宇都宮市の青少年の皆さんが教養向上のための各種セミナーや文化活動・交流、仲間づくりの活動の場を提供することを目的としている施設です

## トライ東 主催事業のお知らせ

# 子育て応援！ 赤ちゃん～未就園児対象プログラム紹介



トライ東では、赤ちゃんから未就園児対象のプログラムを実施しています！  
運動を通してコミュニケーションとバランスの良いカラダづくりを応援しています。



### ☆ココがポイント☆

- ① 専門講師がプログラムを担当します！  
新たな**発見**が沢山！
- ② 親子プログラムなので、  
お子様も**安心**！



## 産後セルフケア体験会 6月クラス

運動しながら赤ちゃんとのコミュニケーション！  
バランスボールを使った産後の骨盤にやさしい有酸素運動、コミュニケーションワーク、  
日常にすぐ活かせるセルフケアを体験します。

日程：6月25日（木）  
時間：10:00～11:30  
会場：トライ東  
対象：市内在住の令和2年1月24日  
～令和2年4月24日生まれの子どもとその母親  
定員：先着12組  
費用：1,000円  
申込み：6月4日（木）14:00より、電話にてトライ東へ  
締切り：6月18日（木）

## 親子スキンシップ体操 6月クラス

親子で楽しく体操をしながら、バランスの良い体を目指し、運動能力を一緒に高めましょう。幼児期から運動が好きになり、自信につながり、この自信が積極性や想像力、強い心を育みます。

日程：6月30日（火）  
時間：10:00～11:30  
会場：トライ東  
対象：市内在住の未就学児親子  
定員：先着15組  
費用：500円  
申込み：6月9日（火）14:00より、電話にてトライ東へ  
締切り：6月23日（火）

\* 締切日までに費用をお支払い下さい。締切日以降のキャンセルは返金ございません。

ヤングセミナー夏期のお知らせ

## タヒチアンボディーシェイプ

女性らしい動きが多く、魅力的なダンスで軽快なビートに合わせて踊る  
タヒチアンダンスを体験してみませんか？

日程：7月6日、13日、20日、27日、8月3日、17日 月曜日 全6回

時間：19:00～20:30

会場：トライ東

対象：市内在住・在勤・在学の高校生以上40歳未満の方

定員：20名

費用：500円

持ち物：運動できる服装、タオル、飲み物

申込み：6月22日(月)19:00より、電話にてトライ東へ



## KOBA式体幹バランストレーニング

KOBA式は、プロサッカーの長友佑都選手や競泳の池江璃花子選手も取り組んでいるトレーニングです！  
体幹と同時に、バランス力も鍛えることができ、おすすめです♪

日程：7月31日、8月7日、14日、21日、28日、9月4日 金曜日 全6回

時間：19:00～20:30

会場：トライ東

対象：市内在住・在勤・在学の高校生以上40歳未満の方

定員：10名

費用：500円(別途チューブ代 1,100円)

持ち物：ヨガマット、タオル、室内シューズ、飲み物、動きやすい服装

申込み：6月22日(月)19:00より、電話にてトライ東へ



## 20代・30代から始められる資産運用

知っておきたい資産運用のキホンとは？つみたてNISAとiDeCoってなに？  
興味はあるけど、誰も教えてくれない資産運用について詳しくお話しします！  
貯蓄の必要性や投資信託、保険商品、iDeCo、ふるさと納税などについて学びましょう！！

日程：8月1日、8日 土曜日 全2回

時間：14:00～15:30

会場：トライ東

対象：市内在住・在勤・在学の高校生以上40歳未満の方

定員：10名

費用：500円

持ち物：電卓、筆記用具、ノート

申込み：6月22日(月)19:00より、電話にてトライ東へ



トライ東 主催事業のお知らせ

## 第1回トライボランティア説明会

子どもたちとの野外活動やイベントと一緒に盛り上げてくれる  
ボランティアリーダーを募集しています！

※ボランティア活動終了後にはボランティア証明書を発行します。

日時：6月17日(水) 18:00～19:30

会場：トライ東

対象：中学生以上の健康な人。



※説明会に参加する場合は、青少年活動センターまでお電話ください。

# 「青少年デー」を知ってますか？！



「青少年デー」は、予約不要でトライ東の施設が利用できる、**青少年(中高生)**を対象とした優先利用日です！

トライ東でスポーツを通して、学生生活を **充実** しましょう！！

## 体育館

毎週水曜日・土曜日

17:00～21:00

可能エリア:アリーナ半面  
(主催事業により利用出来ない日があります)

【利用可能種目】

バスケットボール、卓球、  
バドミントン、バレーボール等

## テニスコート

毎週水曜日

13:00～21:00

可能エリア:コート1面  
(主催事業により利用出来ない日があります)

※雨天の場合は、中止となります。

【利用可能種目】

テニス

※ 利用希望者が多い場合は、40分間～1時間の交代制となります。

※ 中学生は、19:00までの利用となります。



青少年デー実施日は、  
トライ東入口に掲示または、トライ東公式サイトにて掲載しています！！



## ☆Try East Star Interview No.5☆



トライ東にご来館頂いている  
様々なスターをご紹介します！



登録団体 栃木SIXERS  
(バスケットボールチーム)  
メンバー 平中 涼葵さん

- ① 痩せたい！！
- ② ゲーム
- ③ 卵焼き
- ④ 常に楽しく！

※インタビュー項目※

- ① 目標
- ② 趣味
- ③ 好きな食べ物
- ④ 一言

トライ東公式  
Instagram  
始めました！！



フォローしてね！！

# 児童遊園 あそぼの家

未就園児から小学生までを対象に、手遊びや紙芝居、工作などの催しを行っています。開催時間や対象者が活動により異なります。ご確認ください。

※場所は、児童遊園内にある赤い屋根の建物です。  
 ※保護者の交流の場所にもなっています。ぜひご利用ください。



当面的間、開館時間を  
午後4:00までに短縮しております。

宇都宮市役所ホームページにて  
 おうちあそびを紹介しています！

ご自宅で、親子でできる工作や遊びを順次紹介していきます。  
 一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。



宇都宮市役所 おうちあそび



感染防止のため、ご利用の際は  
 マスクの着用、体温測定等  
 のご協力をお願いしています。

利用時間	月～土 午前10:30～午後5:00 ※お昼の午後12:00～午後1:00は閉館
休館日	日曜日・祝日・年末年始(12月29日～翌年1月3日)
利用方法	0歳から小学生までが利用できます。ただし、小学生未満の方は保護者同伴でご利用ください。 (託児施設ではありません) 初回にお子様の名前で登録カードにご記入ください。 (カードの有効期限は年度内です)
児童遊園あそぼの家 (直通電話) TEL: 028-663-3245	

## 宇都宮市青少年活動センター <トライ東>



利用時間	午前9:00～午後9:00 (日曜日・祝日は午後5:00まで)
休館日	年末年始(12月29日～翌年1月3日)
利用方法	利用登録者は無料(登録証の作成が必要です)で施設の利用ができます。 (登録は宇都宮市に在住か通勤通学している35歳未満の方に限ります) それ以外の方は有料で施設の利用ができます。 (利用メンバーの中に登録者以外の方がいる場合は有料となります)

感染防止のため、事前に体温測定、  
 ご来館の際のマスク着用等、  
 ご協力をお願いしています。



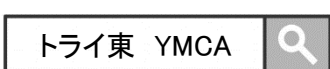
〒321-0962 宇都宮市今泉町3007番地

TEL: 028-663-3155 FAX: 028-662-6540

E-mail: tryeast@tochigi-ymca.org

https://www.tochigiymca.org/try\_east/

※電話でのお問い合わせは、開館時間内をお願いします。



セミナーやイベント情報は、  
 トライ東のホームページ内に、  
 随時お知らせしていますので  
 ご覧ください。

公式Facebookページも開設しています！ →

