

# トライ東

だより

2020.9.1 発行  
VOL. 130



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 ヤングセミナーのおしらせ

### 2020年度ヤングセミナーⅡ期受講生募集！

まだまだ暑さも厳しい日が続きます。9月になり、何か新しい事にチャレンジしたいのではないのでしょうか？  
そんな「やる気」の“水”であり“栄養”となるヤングセミナーをご用意しました。  
色とりどりの「やる気」にたくさんの“花”を咲かせませんか！  
今回から、オンラインセミナーも開始いたします。

印のセミナーはオンラインツール「ZOOM」を使用したセミナーで、インターネット回線がある場所であればどこでも受講可能です！



オンライン  
受講



講座名	日時	曜日	定員・費用	申込開始日
<b>タヒチアンボディシェイプ</b> 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？	10月5・12・19・26日 11月2・9日 全6回 19:00～20:30	月	500円 先着10名	9月8日 (火) 19:00～
<b>仕事後のリフレッシュテニス(初心者)</b> 仕事で疲れた身体やストレス解消に身体を動かして汗をかいたら気分もスッキリ！屋外のスポーツなので、気分転換に最高！みんなで楽しくスマッシュ！	10月7・14・21・28日 11月4・11日 全6回 19:00～20:30	水	2,000円 先着10名	
<b>骨盤ダイエット&amp;ストレッチ</b> 骨盤の歪みに伴う身体の歪みが、腰痛や肩こりなど様々なトラブルを引き起こします。ストレッチにより筋肉を伸ばすことで、こうした身体のトラブルを効果的に解消することができます。さらに、ダイエットや姿勢改善にも役立ちます♪この機会にストレッチを体感してみましよう！！	10月9・16・23・30日 11月6・13日 全6回 19:00～20:30	金	500円 先着10名	
<b>アーユルヴェーダのセルフケア (基礎知識・基礎実技編)</b> アーユルヴェーダは、5000年の歴史を持つインド伝統医学です。病気にならない方法、自分の健康を自分で守る知識が得られます。今回の講座では、アーユルヴェーダの基礎知識を学び、太陽礼拝などの実技を体験していきます。基礎から学んで、健康維持やアンチエイジング、お仕事のキャリアアップなどに役立ててみませんか？	10月24日 11月7・21日 全3回 10:00～11:30	土	500円 先着10名	
<b>アーユルヴェーダのセルフケア (生活テクニック)</b> 現代人の健康や日々の生活に寄り添った心と身体のバランスをとるためのヒントがたくさんあった自然療法でもあります。実技として、朝・昼・夜のヨガ、免疫力UPヨガなどを体験していきます。自身の体質を知り、アーユルヴェーダを取り入れた健康で生き生きとした生活を過ごしてみませんか？	11月28日 12月5・26日 全3回 10:00～11:30	土	500円 先着10名	
<b>30日でキレイに！ プロが1から教えるヘアメイクレッスン</b> 2018ミスユニバースジャパン栃木大会ビューティーキャンプ講師によるレッスン！日頃のお悩みを解決し、女子力UPを目指しましょう！今回はマスクに合うメイク、ケアも学びます！	10月6・13・20日 全3回 19:00～20:30	火	1,500円 先着10名	9月9日 (水) 19:00～
<b>スローエアロビック 体幹トレーニング</b> リズムに合わせて、効果的に筋肉を使い脂肪を燃焼させましょう！健康的な身体作りをしませんか？運動不足解消にもオススメです。もちろん男性の参加も大歓迎です！	10月7・14・21・28日 11月4・11日 全6回 19:00～20:30	水	500円 先着10名	

オンライン  
受講

オンライン  
受講

会 場：青少年活動センター<トライ東>(宇都宮市今泉町3007番地)  
対 象：高校生以上35歳未満の市内在住の方(市内在学・在勤も含む)  
申込み：各セミナー受付日の午後7時00分より、電話(028-663-3155)にてお申し込みください。  
※受付日当日に定員に満たない場合、翌日から40歳未満の方も申込み可能となります。



## 産後セルフケア体験会 9月クラス

運動しながら赤ちゃんと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:9月24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3月23日  
~令和2年7月23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:9月3日(木)14:00より、電話にてトライ東へ



## 親子スキンシップ体操 9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:9月27日(日)  
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:9月8日(火)14:00より、電話にてトライ東へ



# トライひがし 3つの み・りょ・く★

### ポイント① 学生応援！自習室が利用できます！

利用予約の入っていない会議室などを、勉強用の自習室として開放しています。  
空き状況は、青少年活動センター(028-663-3155)までお問い合わせください。



### ポイント② 毎週水曜日・土曜日は青少年デー！

中高生が優先的に施設を使用できるよう、無料で施設を開放しています。  
テニスコート...毎週水曜日 13:00~21:00 ※雨天中止  
体育館...毎週水・土曜日 17:00~21:00  
※中学生は19:00まで。 ※主催事業により利用できない場合があります。

### ポイント③ これこそが若者の居場所！ロビーでくつろげます！

センター本館ロビーには、フリーWi-Fiスポットやボードゲームコーナー、マンガコーナー、ピアノなどを設置しています。自分のペースでゆっくり過ごすことができます。



【お願い】新型コロナウイルス感染症対策のため、マスク着用・事前の体温計測のご協力をお願いします。



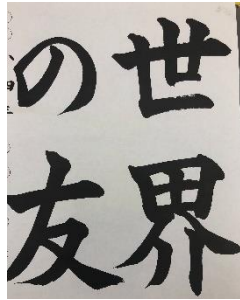
# 子ども夏休みプログラムを実施しました！



今年の夏休みは、新型コロナウイルス感染対策を行い、例年と形を変えてプログラムを実施しました！  
今年はいつもとより短くなった夏休みですが、延べ101名の子どもたちがプログラムに参加し、有意義な時間を過ごし、貴重な体験を重ねることができました。また、その経験が子どもたちを成長させ、日々の生活で活かされることを願っております。



こども防災教室



下野書道展対策教室



竹の水鉄砲作り・水遊び



スタンドグラス風写真立て作り



色紙ちぎり絵・手作り写真立て作り



杉板焼き体験



手作り石鹸とオリジナル小物入れ作り



日光写真体験



## ☆Try East Star Interview No.7☆

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 プーナクラブ (バドミントン)メンバー

今泉 宏樹くん(中3) 写真左

北川 雄大くん(中3) 写真右

【今泉くん】

- ①関東大会出場！
- ②Youtubeを見たり、身体を動かすこと
- ③そば
- ④関東大会出場できるように頑張ります！

【北川くん】

- ①関東大会出場！
- ②バドミンの試合を見ること
- ③チャーハン
- ④バドミントン頑張ります！

※インタビュー項目※

- ①目標 ②趣味 ③好きな食べ物 ④一言



# 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。



## 9月 イベント案内

開催予定日時	行事内容	対象	備考
3日(木) 14:30~15:30	牛乳パックでブーメラン作り	幼児親子~小学生	先着10名
16日(水) 10:30~12:00	十五夜工作 スタンプあそび	未就園児親子	先着5組
8日(火) 25日(金) 11:30~12:00	読み聞かせ	未就園児親子	

☆詳細は、児童遊園 あそぼの家までお問い合わせください

当面の間、開館時間を午後4:00までに短縮しております。

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。



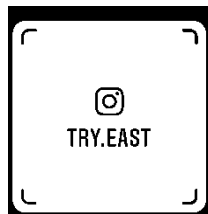
〒321-0962 宇都宮市今泉町3007番地

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ページやInstagramアカウントも開設しています! →