

トライ東

だより

2020.12.1 発行
VOL. 133






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Ⅲ期受講生募集！

新年に向けて、新しい事にチャレンジしませんか？
12月8日(火)より申し込み開始！

講座名	日時	曜日	定員・費用	申込開始日
集中腹筋トレーニング お腹が気になって、自己流で腹筋してみても「効果がなくつらい」「続かない」「やり方があっていいのかわからない」こんな経験ありませんか？インナーマッスルを鍛え、理想の身体を現実にしていきましょう！！たるんだ身体を引き締めたい方、シックスバックを目指したい方にオススメです♪	1月13・20・27日 2月3・10・17日 全6回 19:00～20:30	水	500円 先着10名	
マシツヨ韓国料理 寒い冬にオススメ！！本場の韓国料理を学んでみませんか？身体が温まる「ユッケジャンうどん」、ふわふわ韓国風茶碗蒸し「ケランチム」、甘辛が美味しい「オサムブルコギ」などなど、...★料理初心者の方も、もちろん男性も大歓迎！楽しく韓国料理を作りましょう♪	2月18・25日 3月4日 全3回 18:30～20:30	木	2,500円 先着10名	
はじめてのピラティス ～姿勢を改善し、強さ、柔軟性のある身体へ～ ピラティスのエクササイズは、より長くて細い筋肉を作ります。正しい骨格を意識しながらバランスのとれた身体作りをする事ができます。むくみ解消や姿勢改善、ストレス解消や免疫力向上といった効果もあります。コロナ禍でおうち時間が多くなった今、体幹を強化して理想のカラダを目指してみませんか？	2月12・19・26日 3月5・12・19日 全6回 19:00～20:30	金	500円 先着10名	
ムーンサイクルヨガ MAYURAの先生が教える月のサイクルを利用した心とからだのゆらぎに寄り添ったヨガです。①ホルモンバランスを整える②冷えを改善する③神経を沈静化し、リラックスを促進するなどの効果があります。疲れにくいカラダ作りや、リンパマッサージを取り入れカラダのデトックスを促していきます。日頃の疲れを取り、リラックスしたい方、また、忙しくリラックスすることを忘れていた方にオススメです！	1月9・16・30日 2月6・13・20日 全6回 10:15～11:45	土	500円 先着10名	
外国人講師と楽しく英会話 初めて英会話を習う方にも分かりやすい「Side by Side」のテキストを使い、身近な日常会話などを学びます。講師は、日本語も分かるので遠慮なく質問できます。東京オリンピックに向けて、英語力を磨いてみませんか？	1月9・16・23・30日 2月6・13日 全6回 18:30～20:30	土	3,500円 (テキスト代込) 先着10名	

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。

小学生書き初め書道教室

書き初めに挑戦！新年に向けて書き初めの練習をしよう！！

日程：12月27日(日)
時間：①午前の部 10:00～12:00 ②午後の部 14:00～16:00
会場：トライ東
対象・定員：市内在住か通学している小学3～6年生 各10名
費用：500円
申込み：12月8日(火)14:00より、電話にてトライ東へ



新春もちつき大会

日時：2021年1月5日(火)11:30～13:00
会場：トライ東
対象：市内在住か通勤、通学している方
定員：先着順、無くなり次第終了(100食分)
費用：110円(当日支払い)
申込み：当日、青少年活動センターへお越しください。



キッズコーディネーション講座1月クラス

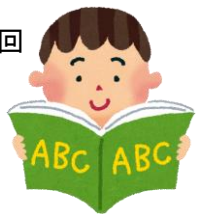
運動を好きになろう！リズム・バランス・連結・反応・変換・定位・能力識別といった7つの要素を運動に取り入れながら、スポーツを続けていくための「根っこ」作りを目的としています。

日時：2021年1月13・20・27日 水曜日 17:30～18:30 全3回
会場：トライ東
対象・定員：市内在住か通学している小学1～4年生 先着15名
費用：1,500円
申込み：12月15日(火)14:00より、電話にてトライ東へ



英検4級・3級直前ワンポイントレッスン

日時：2021年1月5日(火)・6日(水) 4級クラス 17:20～18:50 3級クラス 19:00～20:30 全2回
会場：トライ東
対象・定員：市内在住か通学している小学4年生～高校生 各先着10名
費用：1,000円
申込み：12月15日(火)18:00より、電話にてトライ東へ



☆Try East Star Interview No.10☆

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

極真カラテ大石道場栃木支部メンバー
千徳 匡さん(社会人)

- ①健康に過ごす
- ②空手
- ③生姜焼き
- ④人事を尽くして天命を待つ

※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。



12月 イベント案内

開催予定日時		行事内容	対象	備考
24日(木)	13:30~15:30	凧作り	幼児親子 ・小学生	先着10名
8日(火)	10:30~12:00	クリスマスツリー 紙皿モービル	未就園児親子	先着5組
4日(金) 16日(水)	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! →

