

# トライ東

6月  
2021.6.1 発行  
VOL. 139

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 夏期ヤングセミナーのお知らせ

### ☆夏期ヤングセミナー受付開始☆ はじめての資産運用



知っておきたい資産運用のキホンは？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：7月31日、8月7日 全2回

時間：14:00～15:30

会場：トライ東

対象：市内在住・在勤または在学の高校生以上40歳未満の方

定員：先着10名

費用：500円

持ち物：電卓、筆記用具、ノート

申込み：6月28日(月)19:00より、電話にてトライ東へ



## アーユルヴェーダのセルフケア

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？

日程：7月17日～8月21日 全6回

時間：10:00～11:30

会場：トライ東

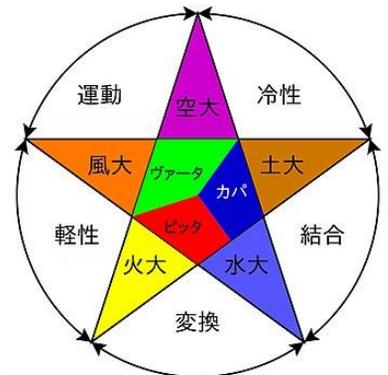
対象：市内在住・在勤または在学の高校生以上40歳未満の方

定員：先着10名

費用：500円

持ち物：ヨガマット(無い方は、貸出します)、汗拭きタオル、飲み物、  
動きやすい服装

申込み：6月28日(月)19:00より、電話にてトライ東へ



pixta.jp - 37049



pixta.jp - 37049011



pixta.jp - 37049009

## ☆6月20日は父の日☆

お父さんへの感謝をメッセージに書いて、トライにある  
ビールジョッキをいっぱいにしよう！！  
トライに設置してある用紙に書いてね♪



## 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22日(火)  
時間:10:00~11:30  
会場:トライ東  
対象:市内在住の令和3年1月21日~令和3年4月21日に出産した  
女性と赤ちゃん  
定員:先着10組  
費用:1,000円  
申込み:6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 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29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10組  
費用:500円  
申込み:6月8日(火)14:00より、電話にてトライ東へ



## トライ東DanceFes.2021 ダンス出演団体募集

トライ東で、ダンスを披露してみませんか？♪ダンスフェス開催します！！

日程:8月29日(日)  
時間:12:00~16:30  
会場:トライ東  
対象:5名以上を構成する団体。ダンス種類及び年齢不問。  
ただし、代表者は20歳以上でお願いします。  
1団体の中で、小グループに分けての出演は可能  
(その場合は、30分以内で収めてください。)  
定員:4団体(他青少年活動センター登録団体も出演あり)  
費用:無料  
申込み:6月15日(火)14:00~6月29日(火)17:00



トライ東公式サイト内専用申込みフォームにてお申込みください。  
[https://www.tochigiymca.org/try\\_east/](https://www.tochigiymca.org/try_east/)  
事務局にて選考を行い、7月上旬にお知らせします。  
※各団体30分間(準備・片付けを含む)の出演。出演順序はダンス団体確定後、調整を行います。

# ひとりで、みんなで楽しく勉強！運動！遊ぼう！ トライスタディールーム

日程：6月2日・9日・16日・23日・30日(毎週水曜日)16:00～19:00(途中入退室可)

会場：トライ東

対象：市内在住の小・中学生

費用：無料

内容：学校の宿題・テスト勉強、自分で学習したい教科。

勉強する習慣を少しずつ身に付けましょう。基本は自習形式。

高校生・大学生や大人のお兄さん・お姉さんがそばにいてくれます。

参加方法：勉強道具(学習したいテキスト、学校の宿題など)、筆記用具を持って、当日お越しください。(予約不要)

※来館前に検温をし、マスクをつけてお越しください。



## トライボランティア募集中！

青少年活動センターでは、子どもたちを対象にした様々なイベントを開催しています。また、子どもたちとの野外活動などを行い、お兄さん・お姉さんとして一緒に遊びながら豊かな人間性や、優しい心を育てていきます。楽しいことが好きな方、元気のある方、未経験でも大丈夫です！ぜひ、トライ東でボランティアをしてみませんか？

第3回ボランティア説明会を開催します！

日程：6月16日(水)18:00～19:30

会場：トライ東

対象：中学生以上の健康な方

※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下さい。

主なボランティア活動日は、土・日曜日、祝日、長期休暇期間(春・夏・冬休み)などとなります。



## 2021年度わくわくトライキッズが始まりました！

5月8日(土)第1回目のわくわくトライキッズを開催しました！今回は、八幡山公園で宇都宮タワーに登ったり、グループごとにネイチャーハイクをしたりして楽しみました。ビンゴのシートを使って、ありの巣を探したり、自分の手よりも大きな葉っぱを探したり…。楽しい時間を過ごすことが出来ました。



# 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。



## 6月 イベント案内

開催予定日時		行事内容	対象	備考
10日(木)	10:30~12:00	あじさい スタンプ工作	未就園児親子	先着5組
15日(火)	14:00~15:30	父の日プレゼントを作ろう タイルコースター	小学生 幼児親子	先着10名
4日(金) 23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)
<b>児童遊園あそぼの家 (直通電話) TEL: 028-663-3245</b>	

## 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。



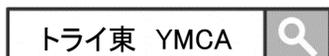
〒321-0962 宇都宮市今泉町3007番地

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

E-mail: [tryeast@tochigi-ymca.org](mailto:tryeast@tochigi-ymca.org)

[https://www.tochigiymca.org/try\\_east/](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! →

