

トライ東



2021.9.1 発行
VOL. 142

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知らせ

2021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？



講座名	日時	曜日	定員・費用	申込開始日
バランスボールエクササイズ 普段は意識して使うことができないインナーマッスルを鍛えることができます。姿勢矯正にも最適です！ また、基礎代謝が上がることによってダイエット効果も期待できます。全身の血流が良くなることで、肩こりや腰痛の改善にもつながります。	10月4・11・18・25日 11月1・8日 全6回 19:00～20:30	月	500円 先着10名	 9月13日 (月) 19:00～
時短でキレイ！美肌 コロナの影響で、ストレスを感じたり運動不足や不規則な生活で肌に不調を感じていませんか？日々のメイクを楽にする方法はズバリ、「素肌を整えておくこと」です。自分の肌質に合うケアを学びましょう！ また、仕事や家事で忙しい毎日を送っている方にオススメな時短ケアも一緒に学びましょう！	10月12・19・26日 全3回 19:00～20:30	火	2,000円 先着10名	
仕事後のリフレッシュテニス 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！仕事帰りにぜひいかがですか？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！初心者大歓迎です♪ 1人での参加もお待ちしております。	10月6・13・20・27日 11月10・17日 全6回 19:00～20:30	水	500円 先着10名	 9月14日 (火) 19:00～
スローエアロビック体幹トレーニング 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！ ①ダイエット効果(脂肪燃焼)②ストレス解消③心肺機能の強化④美肌効果⑤生活習慣病の予防が期待できます。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♪	11月10・17・24日 12月1・8・15日 全6回 19:00～20:30	水	500円 先着10名	
骨盤ダイエット&小顔ストレッチ 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。また、小顔ストレッチでむくみを取りスッキリ小顔を目指しましょう！ゆったりとした時間が流れる、心も身体もリフレッシュできる教室です♪	10月8・15・22・29日 11月5・12日 全6回 19:00～20:30	金	500円 先着10名	
美文字レッスン 硬筆・毛筆を使って練習します。自分の名前・住所・あて名書きの練習、そして文章に挑戦！最後は、お正月に向けて年賀状の書き方も学びます。褒められるような好印象な字を目指しましょう！	10月9・16・23日 11月6・13・20日 全6回 10:00～11:30	土	800円 先着10名	
カラダの不調を改善する免疫力UPヨガ MAYURAの先生が教える、冬のお悩みで多い冷えやむくみを改善するヨガです。前半は、老廃物を促し血流を改善させ、心と身体をリラックスさせます。後半は、姿勢の改善から内臓状態や精神状態を安定させ、身体のむくみや歪みの解消を行っていきます。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らっしゃる方にオススメです。	10月2・9・16・30日 11月6・20日 全6回 10:30～12:00	土	500円 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。



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:9月30日(木)
時間:10:00~11:30

会場:トライ東

対象:市内在住の令和3年3月29日
~令和3年7月29日生まれの子どもとその母親

定員:先着10組

費用:1,000円

申込み:9月9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26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と保護者

定員:先着10組

費用:500円0

申込み:9月7日(火)14:00より、電話にてトライ東へ



バティック体験教室

バティックとは、東南アジアに伝わる染色工芸です。
ぜひ体験してみませんか？

<バティックでオリジナルのTシャツを染めよう！>

日時:9月25日(土) 13:00~17:00

対象:市内在住または在学の小学3年生~

定員:先着10名

費用:1,200円

申込み:9月6日(月)14:00より電話にて受付開始



バティックステップアップ体験教室

<ちょっと難しい技法を使って、ミニバッグを染めよう！>

日時:10月9・23日(土) 13:00~17:00

対象:市内在住または在学の高校生~

定員:先着10名

費用:1,500円

申込み:9月24日(金)14:00より電話にて受付開始



バティックとは、溶かした蠟で布に線を描き専用の染料を用いて染めて
いく東南アジアに伝わる染色工芸です。

エスニックな雰囲気が素敵な布地は、民族衣装や生活用品に使われ、
スカーフなどの旅行土産にもよく見かけます。

水彩画のように柔らかな雰囲気で、魅力的なオリジナルの作品を製作
することができます♪



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:9月15日・22日・29日(毎週水曜日) 16:00～19:00(途中入退室可)

会場:宇都宮市青少年活動センター 2階講習室

対象:市内在住または在学の小・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。

勉強を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。

※9月1日・8日は、9月12日まで原則休館の為、お休みとさせていただきます。



トライ東 主催事業のご報告 ～その他のご報告はトライ東公式ブログをご覧ください！

2021.7.30 自転車交通安全教室を開催しました！

宇都宮東警察署さん・宇都宮ブリッツェンさんご協力のもと、
自転車交通安全教室を開催しました。

東警察署さんの講義では、道路で正しく・そして安全に自転車に乗るには、どのようなところに気を付けるかをクイズ形式で学ぶことができました。

また、実技では宇都宮ブリッツェンの小野寺玲選手による実技の披露を行って頂きました！

ギアの変速を見せて頂いたり、カーブの際のブレーキのかけ方などを教えて頂いたり、とても有意義な時間を過ごすことができました。



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。



9月 イベント案内

開催予定日時		行事内容	対象	備考
14日(火)	10:30~12:00	十五夜工作	未就園児と保護者	先着5組
22日(水)	14:00~15:30	小麦粉粘土を作って遊ぶ	小学生・幼児と保護者	先着5組
2日(木) 6日(月)	11:30~12:00	読み聞かせ	未就園児と保護者	



☆詳細は、児童遊園 あそぼの家までお問い合わせください
※新型コロナウイルス感染拡大の為、9月12日まで臨時休館とさせていただきます。
それに伴い、9月2日・6日に予定しておりました読み聞かせのイベントは、中止となりますので、よろしくお願いいたします。

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)	当面の間、開館時間を午後4:00までに短縮しております。	
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。

トライ東 YMCA



TRY.EAST



YMCA

指定管理者 とちぎYMCA

公式FacebookページやInstagramアカウントも開設しています! →