

# トライ東 だより

2021.12.1 発行  
VOL. 145



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

# 2021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?



講座名	日時	曜日	定員・費用	申込開始日
<b>バランスボールエクササイズ</b> 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で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。	1月31日・2月7・14・ 21・28日・3月7日 全6回 19:00~20:30	月	500円 先着10名	
<b>筋膜リリースエクササイズ</b> 自分のペースで効果的な運動をしましょう!カナダトロントに本部を置く、STOTT PILATES認定インストラクターが、筋膜に効果的であると新しく考案されたエクササイズを分かりやすくお伝えします。 話題の筋膜リリース!気持ちよく身体を伸ばしてみませんか?	2月8・15・22日 3月1・8・15日 全6回 19:00~20:30	火	500円 先着10名	12月7日 (火) 19:00~
<b>骨盤ダイエット&amp;小顔ストレッチ</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。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♪	2月2・9・16日 3月2・9・16日 全6回 19:00~20:30	水	500円 先着10名	
<b>冬のあったか韓国料理</b> 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」、「スンドゥブチゲ」、韓国の正月に食べるスープ「トッパンドゥスープ」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♪	1月20・27日 2月3日全3回 18:30~20:30	木	2,500円 先着8名	
<b>パーソナルカラー診断</b> パーソナルカラーとは、生まれもった肌や髪や目の色、質感を元に、外見の印象や魅力を引き立ててくれる肌映りの良い似合う色のことです。肌・瞳・髪の色・個性も含めて、あなたの魅力を引き出し、輝かせてくれる色と一緒に見つけてみませんか?	2月3・10・17・24日 3月3日 全5回 19:00~20:30	木	3,500円 先着10名	
<b>KOBA式体幹バランストレーニング</b> リモートワークや運動不足による、身体のたるみが気になる今日この頃、、、。体幹を鍛え、カラダ全体の安定性を高め、活力のある毎日を過ごしましょう!脱ポッコリお腹!美しいボディラインの形成、筋肉や関節の老化防止に効果的です♪	2月4・18・25日 3月4・11・18日 全6回 19:00~20:30	金	500円 先着10名	12月8日 (水) 19:00~
<b>はじめての資産運用</b> 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などについて学びましょう!	1月29日 2月5・12日 全3回 14:00~15:30	土	500円 先着10名	
<b>ZUMBA</b> ラテン音楽に合わせてエクササイズ!全身運動、脂肪燃焼効果があります♪間違えてもいいから、とにかく動けばOK! 体幹を使う動きも多く、カロリー消費大です!	2月6・13・20・27日 3月13・20日 全6回 14:00~15:30	日	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。





トライ東 主催事業のお知らせ

## 新春餅つき餅まき大会

餅つき体験をし、餅まきで新春のお祝いをしましょう！



日時: 2022年1月6日(木) 10:30~12:00

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60名

費用: 300円(材料費)

申込み: 12月21日(火)14:00より、電話にてトライ東へ

## 英検直前ワンポイントレッスン

日程: 1月5日・6日 全2回

時間: 3級 13:00~14:30 準2級 15:00~16:30 2級 17:00~18:30

会場: トライ東

対象・定員: 市内在住または在学している、小学4年生~高校生 先着各10名

費用: 1,000円(資料代)

申込み: 12月14日(火)18:00より、電話にてトライ東へ



## 冬休み 体幹トレーニング(小学生向け)

体幹を鍛えて、バランスの良い体を目指しましょう！運動不足解消で、集中力アップ！

日時: 2022年1月5日(水)10:30~12:00

会場: トライ東

対象・定員: 市内在住または在学の小学生 先着10名

費用: 500円

申込み: 12月16日(木)18:00より、電話にてトライ東へ



## 冬休み応援プログラム めざせ！お金マスターへの道

金融広報委員会さんをお招きし、お金の仕組みと大切さについてゲームを通して学びます！

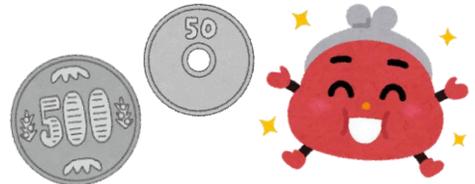
日時: 2022年1月7日(金)10:00~12:30

会場: トライ東

対象・定員: 市内在住または在学の小学生 先着10名

費用: 100円(材料費)

申込み: 12月15日(水)14:00より、電話にてトライ東へ



## 基本的なスキンケア(中高生向け)

基本的なスキンケアを学んでみませんか？肌荒れや乾燥など、、、お悩みを解決しましょう！

日時: 2022年1月15日(土)14:00~15:30

会場: トライ東

対象・定員: 市内在住または在学の中学生~高校生 先着10名

費用: 1,000円

申込み: 12月21日(火)18:00より、電話にてトライ東へ



### 次号予告

10月に開催したハロウィーンカーニバル、11月に開催した秋まつりの様子をたくさん載せたいと思います！お楽しみに、、、★★★

# 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
7日(火)	10:30~12:00	マカロニリース作り	未就園児とその保護者	先着5組
24日(金)	14:30~16:00	お正月あそび たこ作り	幼児とその保護者・小学生	先着10名
3日(金) 15日(水)	11:30~12:00	読み聞かせ	未就園児とその保護者	



☆詳細は、児童遊園 あそぼの家までお問い合わせください

当面の間、開館時間を午後4:30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28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。



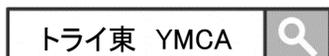
〒321-0962 宇都宮市今泉町3007番地

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! →

