

# トライ東 だより

2022.4.1 発行  
VOL. 149



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

## 2022年度ヤングセミナー I 期受講生募集！



桜をはじめ、色とりどりの花が咲き始めました。木々も緑に包まれ、爽やかな季節となりました。

春になると私たちの中にも「やる気」の“芽”がムクムクっと出てきます！

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。

I 期は8つのセミナーを開催します。

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	申込日
<b>タヒチアンボディシェイプ</b> 女性らしい動きが多い、魅力的なダンスです。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？シェイプアップにも効果的です！	5月16・23・30日 6月6・13・20日 全6回 19:00～20:30	月	500円 先着10名	4月13日 (火) 19:00～   4月14日 (水) 19:00～   4月14日 (水) 19:00～   4月15日 (木) 19:00～   4月16日 (金) 19:00～ 
<b>はじめてのパン作り</b> 初めてでも、先生の丁寧な指導により色々なパンが作れます。パンを焼いている時間を利用し、デザートも作ります。ぜひ、焼きたてパンを味わってみませんか？	5月17・24・31日 全3回 18:30～20:30	火	3,500円 先着8名	
<b>自分でできるヘアアレンジ</b> ミスユニバースジャパンビューティーキャンプ講師によるレッスン！基本の髪のかき方から始まり、様々な用途に合わせたヘアアレンジを学べます。女子力UPを目指し、おしゃれを楽しみましょう♡	6月7・14・21日 全3回 19:00～20:30	火	1,500円 先着10名	
<b>やってみよう！バレトン (フィットネス&amp;バレエ&amp;ヨガ)</b> フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた有酸素運動で、基礎代謝の向上や姿勢の改善、ダイエット効果が期待できます。ボディラインを引き締めたい方、身体の歪みを整えたい方にオススメです！	5月11・18・25日 6月1・8日 全5回 19:00～20:30	水	500円 先着10名	
<b>集中腹筋トレーニング</b> 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」「やり方があるのかわからない」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、シックスパックを目指したい方にオススメです!!	5月13・20・27日 6月3・10・17日 全6回 19:00～20:30	金	500円 先着10名	
<b>外国人講師と楽しく英会話</b> 初めて英会話を習う方にも分かりやすい「SidebySide」のテキストを使い、身近な日常会話を学びます。講師は、日本語も分かるので遠慮なく質問できます。英語力を磨いて、自分のスキルをアップさせましょう☆	5月14・21・28日 6月11・18・7月2日 全6回 17:30～19:00	土	500円 (別途テキスト代) 先着10名	
<b>ローラーピラティス</b> 円柱状のフォームローラーを使用して、エクササイズを行います。マットでは感じられない身体感覚や意識、バランス、またマシンなどを使わずに強度を調整することができます。フォームローラーを使うと、筋膜リリースや体幹を鍛えること、背骨を整え姿勢改善ができるなどのメリットがあります。	5月21・28日 6月4・11・18・25日 全6回 10:30～12:00	土	500円 先着10名	
<b>エコテープで作るクラフトバッグ</b> エコテープ(再生紙を使ったテープ)で、お買い物バッグを作ります♪プレゼントにもおすすめ！ちょっとした時間を使って、手作り体験を始めてみませんか？不器用だからできるか不安、、、そんな方でも大丈夫！先生が丁寧に教えてくれます。	5月15・22・29日 6月5・12日 全5回 13:30～15:00	日	2,000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19:00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。

## わくわくトライキッズ(小学生野外グループ活動)

自然の学び・体験を通して新しい発見や仲間づくり、そして一人ひとりの成長を目的とした小学生野外グループ活動です。

日程:5月8日・6月19日・7月17日・9月4日・10月23日・11月27日・1月15日・3月19日 日曜日

時間:9:00~16:00

会場:トライ東

対象:市内在住か通学している小学1年生~6年生

定員:先着20名

費用:1,000円(年会費・通信費・保険代等)と活動当日に実費(食費・入場料など)がかかります。

申込み:4月13日(水)14:00より、電話にてトライ東へ



## はじめての小学生テニス

ラケットの持ち方など、基本を学びながら楽しく硬式テニスの練習をしましょう!

日程:5月18日・6月1日・15日・7月6日・20日 水曜日 全5回

時間:16:30~17:30

会場:宇都宮市青少年活動センター

対象:市内在住か通学している小学1年生~3年生

定員:先着8名

費用:2,500円

申込み:4月14日(木)14:00より、電話にてトライ東へ



☆ 4月17日はイースター ☆

オリジナルイースターエッグの  
絵を描いてみよう!

実施期間:4月4日(月)~4月17日(日)  
トライ東受付カウンターにある、  
用紙に描いて期間内に提出下さい。  
4月30日(土)まで  
館内ロビーに掲示します。



HAPPY  
EASTER!



本館内に隠れている  
イースターエッグを見つけよう!

実施期間:4月4日(月)~4月17日(日)  
会場:トライ東  
対象:市内在住か通学している  
幼児~高校生  
定員:先着70名(期間中1人1回まで)  
費用:無料  
申込み:期間中、窓口にて受付  
スタンプラリー用紙を  
お渡しします。  
(無くなり次第終了)



## 英検直前ワンポイントレッスン

英検受験を希望している方、合格目指して頑張りましょう！

日時:5月3日・4日 全2回  
3級 10:00~11:30、準2級 13:00~14:30、2級 15:00~16:30  
会場:トライ東  
対象:市内在住または在学の小学4年生~高校生  
定員:各級10名  
費用:1,000円(資料代)  
持ち物:筆記用具、辞書または電子辞書(持っている場合)  
申込み:4月15日(金)18:00から電話にて受付開始



## トライボランティア募集！

子どもたちとの野外活動やイベントと一緒に盛り上げてくれる、ボランティアリーダーを募集しています！  
※ボランティア活動終了後には、ボランティア証明書を発行します。

### 第1回ボランティア説明会

日時:4月22日(金) 18:00~19:30

会場:トライ東

対象:中学生以上の方

※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。

※第2回説明会は、5月13日(金)を予定しています。



## 4月からよろしくお願ひします！

4月から新しいスタッフが加わりました！さらにより良い施設となるよう、職員一同頑張つて参ります。  
今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

4月から入職しました、鷹箸 守(たかのはしまもる)と申します。  
高校生の時、ボランティアでYMCAの募金活動に参加していました。  
こうして自分が再びトライ東に携わる事ができ、驚きと同時にとても嬉しい気持ちでいっぱいです。  
初めて働くので、たくさんご迷惑をお掛けしてしまうかもしれませんが、1日でも早く利用者の方々覚えていただけるようになりたいです。よろしくお願ひします。



# 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

日時: 4月6日・13日・20日・27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: 持ち物をもって、当日お越しください。(予約不要)

来館前に検温をして、マスクをつけてお越しください。



## ヤングセミナーⅢ期閉講しました☆

ヤングセミナーⅢ期が無事に終了しました。参加して頂いた皆様、ありがとうございました。

また4月から、ヤングセミナーⅠ期のお申込みがスタートします♪

新年度新しい事に挑戦してみませんか? ご参加お待ちしております!



## 2021年度わくわくトライキッズのご報告

今年度のわくわくトライキッズが終了いたしました。  
年間を通じて8回の予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、2回が中止となり  
2021年度は6回開催いたしました。わくわくトライキッズで初めて出会ったお友だちもいましたが、  
回を重ねるごとにお友だち同士での会話が增え、絆も深まったのではないのでしょうか。  
ドキドキしながら初めての挑戦や、思いっきり身体を使った自然遊びと充実した1年間となりました。  
開催にあたりご理解・ご協力を頂きありがとうございました。



# 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。



## 4月 イベント案内

開催予定日時		行事内容	対象	備考
4日(月) 5日(火)	13:30~15:00	プラバン キーホルダー作り	幼児親子・ 小学生	各日 先着10名
27日(水) 28日(木)	10:30~12:00	登るこいのぼり	未就園児と その保護者	各日 先着5組
15日(金) 19日(火)	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4:00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。

トライ東 YMCA



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

TRY.EAST



YMCA

指定管理者 とちぎYMCA