

トライ東

だより



2022.5.1 発行
VOL. 150

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 主催事業のお知らせ



一緒に作ろう♡クッキング婚

具だくさんの餃子を包みながら、2人の愛も包んでみませんか？
楽しく美味しいひとときから、素敵な出会いを見つけましょう！

日程：6月25日(土)10:00～13:00(受付9:45～)
対象：市内在住または在勤の独身の方(18歳～40歳まで)
会場：宇都宮市青少年活動センター
定員：男女各10名
費用：2,800円
申込み：5月10日(火)午後6時から窓口にて受付開始(抽選制)
当選された方には、後日こちらからご連絡いたします。



☆5月8日は母の日☆ 母の日似顔絵コンテスト

大好きなお母さんや、家族の似顔絵を描いてみませんか？
優秀賞に選ばれた方には、プレゼントをご用意しております♪

応募期間：5月2日～13日
対象：市内在住か通学する幼児以上
応募方法：窓口に置いてある専用応募用紙に、作品と必要事項を書き、
直接青少年活動センターへご提出ください。
優秀賞発表は、5月23日を予定しています。



ひとりで、みんな楽しく勉強！運動！遊ぼう！ トライスタディールーム

日時：5月11日・18日・25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(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：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。



子育て応援プログラム特集



トライ東では、赤ちゃんから未就園児対象のプログラムを実施しています！
運動を通して、コミュニケーションと育児が楽しいカラダづくりを応援しています。

★ここがポイント！★

- ①専門講師がプログラムを担当します。新たな**発見**が沢山！
- ②親子プログラムなので、お子様も**安心**！

親子リトミック体験 5月クラス

日程:5月17日(火)

時間:①10:00～10:50

②11:00～11:50

会場:宇都宮市青少年活動センター 1階講堂

対象:市内在住の未就学児とその保護者

定員:先着10組

費用:500円

申込み:5月3日(火)14:00より、電話にてトライ東へ

ピアノの演奏に合わせて、リズムに合わせて
歌ったり・踊ったり♪
親子で、リトミックを体験してみませんか？



親子スキンシップ体操 5月クラス

日程:5月24日(火)

時間:10:00～11:30

会場:宇都宮市青少年活動センター 2階控室

対象:市内在住の未就学児とその保護者

定員:先着10組

費用:500円

申込み:5月6日(金)14:00より、電話にてトライ東へ

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。



産後セルフケア体験会 5月クラス

日程:5月26日(木)

時間:10:00～11:30

会場:宇都宮市青少年活動センター 1階講堂

対象:市内在住の令和3年11月25日～令和4年3月
25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:5月5日(木)14:00より、電話にてトライ東へ

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。



第2回トライボランティア説明会

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。

1人での参加も、おともだちを誘っての参加も大歓迎です♪ぜひ、トライ東でボランティアをしてみませんか？



日時:5月13日(金)18:00～

会場:宇都宮市青少年活動センター

対象:市内在住または在学の
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。

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

2022年3月29日 春休み実験教室

実験教室～巨大しゃぼん玉を作ろう～を開催しました。
まず、巨大なしゃぼん玉を作るためにはどのようにするか
を先生のヒントをもらいながら、グループごとに考えました。
「しゃぼん玉が割れる原因になる蒸発を防ぐためには、
身近にある〇〇を使うといいね!」、「ハート型のしゃぼん
玉は作れるのかな?」などと生活の中で出てくるモノを
使っての実験や、身近な不思議について考え実践する機
会となりました。
考えた末にできたしゃぼん液と、ハンガーに毛糸を巻き付
けた型を使って外で大きなしゃぼん玉を飛ばしました。
普通のしゃぼん玉あそびでは、なかなかできない大きな
サイズのしゃぼん玉を作ることに成功しました!



2022年3月26・29・31日 春休み工作教室

3月26日からの3日間、春休み工作教室を開催しま
した!
今回、計13名の子どもたちが参加しました。
描きたい写真や資料ももとの、下書き開始!
納得がいくまで何度も下書きを書き直したり、真剣に
取り組む姿が印象的でした。
マジックでなぞって、色をつけて、くしゃくしゃにした
アルミホイルをつけて…完成!終了後、作品を他の
子と見せ合いっこしているお友だちもいました。中に
は、完成した作品を「コロナ禍で、なかなか会えてい
ないおじいちゃんおばあちゃんに送るんだ!」と言っ
ているお友だちもいました♪



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。



5月 イベント案内

開催予定日時		行事内容	対象	備考
2日(月) 6日(金)	14:00~16:00	母の日送る プレゼント作り	幼児とその保護者 ~小学生	先着20名
31日(火)	10:30~12:00	トトロの時計作り	未就園児と その保護者	先着10名
11日(水) 26日(木)	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。



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



ヤングセミナー I 期募集中です！

現在、ヤングセミナー I 期の受講生を募集しております。
 新年度新しい事を始めてみませんか？初めての方、おひとりでのお申込みも大歓迎です！
 受講希望のご連絡やお問合せは、お電話または窓口で受け付けております。



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？

タヒチアンボディーシェイプ

令和4年度トライ東 I 期ヤングセミナー
 月曜日19:00～20:30 全6回 定員10名 受講料500円
 日程:5月16日・23日・30日・6月6日・13日・20日

- 1.基礎のステップ Part1
- 2.曲に合わせて基本のステップ Part2
- 3.曲に合わせて、気になる身体の部分の重点的なシェイプ
- 4.曲に合わせて、気になる身体の部分の重点的なシェイプ
- 5.シェイプしながら、1曲踊る
- 6.シェイプしながら、1曲踊る

毎時間ストレッチやインナーマッスルを鍛える筋トレも入れていきます。

持ち物:ヨガマット(無い方はこちらでお貸しします)、汗ふきタオル、飲み物、室内シューズ、動きやすい服装でご参加下さい。

小嶋 千恵 先生
 ＊プロフィール＊
 産後の心身の不調をきっかけに、認定NPO法人マドレボニータの産後ケア教室へ通い、プログラムに感動しマドレボニータの要請コースを経てインストラクターの道に進む。産後YOGAの講座も開講中。夫と3人の娘の5人家族！
 ＊趣味＊
 キャンプ、踊ること！
 ＊好きな食べ物＊
 おにぎり、納豆、梅干し
 ＊休日の過ごし方＊
 子ども達と川で遊んだり、プールをしています！自然が大好きです！

※新型コロナウイルス感染症対策の為、来館の検温の計測とマスクの着用にご協力下さい。
 お問い合わせは、宇都宮市青少年活動センター<トライ東>まで ☎028-663-3155

タヒチアンボディーシェイプ
 (月)19:00～20:30



令和4年度ヤングセミナー I 期

はじめてのパン作り

メニュー
 第1回 フォカッチャ・コーヒーゼリー
 第2回 コーンパン・焼プリン
 第3回 ベーコンサンドパン・オートミールクッキー

講師
 関口 浩美 先生
 ＊プロフィール＊
 パン教室に通い始めて20年以上！ジャパンホームベーキングスクールの講師も取得。自宅でもパン教室を開いています。
 ＊趣味＊温泉へ入ること・パンとお菓子作り
 ＊好きな食べ物＊おせんべい
 ＊パン作りを始めたきっかけ＊
 子どもの友達のお母さんに手作りパンを頂いた時、おいしそうに感動し自分も挑戦しようと思ったのがきっかけ。(今は、私の方がおは上！)
 ＊休日の過ごし方＊お乳搾りしているので、野菜作り！！

日程:5月17日・24日・31日(毎週火曜日) 全3回
 時間:18:30～20:30
 費用:3,500円(材料費)
 定員:10名

持ち物:筆記用具、エプロン、三角巾、持ち帰り用タッパー
 ※新型コロナウイルス感染症対策の為、来館の検温の計測とマスクの着用にご協力下さい。
 お問い合わせは、宇都宮市青少年活動センター<トライ東>まで ☎028-663-3155

はじめてのパン作り
 (火)18:30～20:30



自分でできるヘアアレンジ

令和4年度トライ東ヤングセミナー I 期
 火曜日19:00～20:30 全3回 定員10名 受講料1,500円
 日程:6月7日・14日・21日

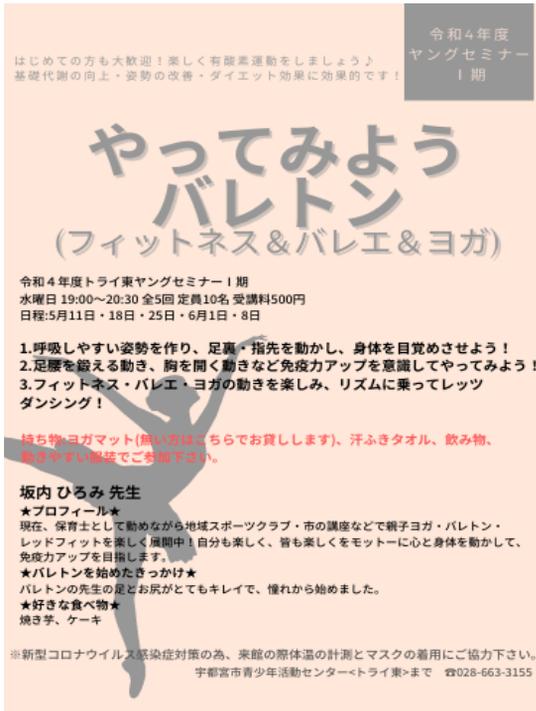
- 1.基本の髪の巻き方、ピンの使い方、スタイリング剤の使い方や選び方
- 2.毎日のヘアアレンジ(お仕事用ボニーテールなど)
- 3.特別な日のヘアアレンジ(パーティー用のアップヘアスタイルなど)

持ち物
 普段使っているワックス、ヘアスプレー、コテ、ヘアピン(持っている場合)、ヘアゴム(持っている場合)

講師
 小林 千恵 先生
 ＊プロフィール＊
 トータルビューティサロンエクセラール代表・ファッションレンタルブルーナ代表
 2018ミス・ユニバースジャパン栃木大会ビューティキャンプ講師
 2017ミス・アースジャパン栃木大会ビューティトレーニング講師
 「本場に似合うスタイルやファッションとヘアメイクの楽しさを伝えること」を使命に宇都宮市でヘアメイクアーティスト、ネイリスト、髪付け師として活動
 ＊休日の過ごし方＊
 旅行やアウトドアが好きで、出かけることが多いです。

※新型コロナウイルス感染症対策の為、来館の検温の計測とマスクの着用にご協力下さい。
 お問い合わせは、宇都宮市青少年活動センター<トライ東>まで ☎028-663-3155

自分でできるヘアアレンジ
 (火)19:00～20:30



令和4年度ヤングセミナー I 期

はじめての方も大歓迎！楽しく有酸素運動をしましょう！
 基礎代謝の向上、姿勢の改善、ダイエット効果に効果的です！

やってみよう バレトン

(フィットネス&バレエ&ヨガ)

令和4年度トライ東ヤングセミナー I 期
 水曜日 19:00～20:30 全5回 定員10名 受講料500円
 日程:5月11日・18日・25日・6月1日・8日

- 1.呼吸しやすい姿勢を作り、足裏・指先を動かし、身体を目覚めさせよう！
- 2.足腰を鍛える動き、胸を開く動きなど免疫力アップを意識してやってみよう！
- 3.フィットネス・バレエ・ヨガの動きを楽しみ、リズムに乗ってレッツダンス！

持ち物:ヨガマット(無い方はこちらでお貸しします)、汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装でご参加下さい。

坂内 ひろみ 先生
 ＊プロフィール＊
 現在、保育士として働めながら地域スポーツクラブ・市の講座などで親子ヨガ・バレトン・レッドフィットを楽しむ！屈申中！自分も楽しく、皆も楽しくをモットーに心と身体を動かして、免疫力アップを目指します。
 ＊バレトンを始めたきっかけ＊
 バレトンの先生の足とお尻がとてもキレイで、憧れから始めました。
 ＊好きな食べ物＊
 焼き芋、ケーキ

※新型コロナウイルス感染症対策の為、来館の検温の計測とマスクの着用にご協力下さい。
 宇都宮市青少年活動センター<トライ東>まで ☎028-663-3155

やってみよう！バレトン
 (水)19:00～20:30

インナーマッスルを鍛え、理想のカラダを現実にも！！

集中腹筋トレーニング

令和4年度トライ東ヤングセミナー1期
金曜日 19:00~20:30 全6回 受講料500円
日程:5月13日・20日・27日・6月3日・10日・17日

自己流で腹筋をしても、「続かない」「やり方が合っていないから分からない」と悩んでいませんか？ たるんだ身体を引き締めたい方、ぜひご参加下さい！

- 1.腹筋について(現状確認)
- 2.(インナー)腹横筋トレーニング
- 3.(インナー)腹斜筋トレーニング
- 4.(アウトター)腹直筋トレーニング
- 5.(関連筋肉)脊柱起立筋トレーニング他
- 6.まとめ(効果確認)

持ち物:ヨガマット(無い方は、こちらでお貸しします)、汗ふきタオル、室内シューズ、飲み物、動きやすい服装でご参加下さい。

福田 高雄 先生

★プロフィール★

KOBA式体験/パーソナルトレーナー、アスリートライセンス、
中学高校保健体育教員免許、健康運動指導士、JCCAインストラクター

★趣味★

サッカー・読書

★好きな食べ物★

バナナ・チョコレート・肉

※新型コロナウイルス感染症対策のため、来館の体温測定の計測とマスクの着用にご協力下さい。
お問合せは、宇都宮市青少年活動センター<トライ東>まで ☎028-663-3155



初めて英会話を習う方にもおすすめ！

外国人講師と楽しく英会話

令和4年度トライ東ヤングセミナー1期
土曜日 17:30~19:00 全6回 定員10名 受講料500円※別途テキスト代3,000円がかかります。
日程:5月14日・21日・28日・6月11日・18日・7月2日

内容

Side by Side

(自己紹介や身近な日常会話など日々のベーシックな英会話)

持ち物:筆記用具、持っている場合辞書(電子辞書も可)

講師

阪谷 モニカ 先生

★プロフィール★

オーストリア出身、5歳よりバイオリン、11歳よりピアノを始める。音楽大学教会音楽専攻とバイオリン専攻卒業。1994年から2008年まで、ムラウ市の公立音楽学校でバイオリンとピアノ講師として勤務。ムラウ市のオペレッタ専攻高員員、2008年秋、宇都宮市で生活する。現在ドレミミュージックで、バイオリンとピアノを指導。宇都宮市のカルチャースクールで、英語とドイツ語講師として指導。また、下野市と宇都宮国際交流センターでドイツ語も教えている。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、来館の体温測定の計測とマスクの着用にご協力下さい。
宇都宮市青少年活動センター<トライ東>まで ☎028-663-3155

集中腹筋トレーニング (金)19:00~20:30

外国人講師と楽しく英会話 (土)17:30~19:00



ローラーピラティス

令和4年度トライ東ヤングセミナー1期
土曜日 10:30~12:00 全6回 受講料500円
日程:5月21日・29日・6月4日・11日・18日・25日

1.<自分の体を知ろう>

体のつながりを感じながら、バランスの取れた体作り

2.<首・肩こりの悩みを解消>

ポイントは肩甲骨！機能的な動きをマスターして快適な日常を過ごそう

3.<ブレない軸！体幹強化>

体幹を強くする動きを中心に、力強い身体を手に入れる。

4.<生涯自分の足で歩こう>

足を鍛えて、ひざ痛予防

5.<後ろ姿美人>

凝り固まっている体を伸ばし、後ろ姿もきれいに整える。

6.<美しく歩くためのカラダづくり>

伸びるために大切な関節筋を意識して、美しい歩行を目指そう。

持ち物:ヨガマット(無い方は貸出します)、室内用シューズ、飲み物、動きやすい服装でご参加下さい。

講師

suzy 先生

★プロフィール★

10年間の韓国勤務経験から、日々の健康管理にスポーツを取り入れる事の重要性は万国共通であると再認識する。身体を正しく使う事が、健康寿命にも繋がると認識し日々ピラティスを実践している。誰もが楽しく行える楽しいピラティスから、あらゆるスポーツのパフォーマンスを最大限に引き出すコアトレーニングまで、幅広く担当。

★資格★

FRP@ベシック正式認定インストラクター、KidsFRP正式認定インストラクター、American Yoga Alliance INSIDE FLOW 正式認定インストラクター等。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、来館の体温測定の計測とマスクの着用にご協力下さい。
宇都宮市青少年活動センター<トライ東>まで ☎028-663-3155

エコテープで作る

クラフト バッグ

令和4年度ヤングセミナー第1期
日曜日 13:30~15:00 全5回
定員 10名 受講料 2,000円
日程:5月15日・22日・29日・6月5日・12日

第1回 底を作る

第2回 追いかけて編み、3本編み

第3回 輪編み、3本編み、緑始末

第4回 持ち手をつける

第5回 コーサージュを作る



持ち物 はさみ、ものさし(30cmが50cm)、メジャー(持っている場合)、ポンド(手芸用)※普通サイズのものでOK、筆記用具

講師

柳田 利子 先生

クラフトパンにはまり会、日本エコロジー協力会、資格を取得し、今日に就いています。

★好きな食べ物★日本料理 ★趣味★スポーツ、ウォーキング、ガーデニング

★休日の過ごし方★ガーデニングやウォーキングをして、過ごしています。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、来館の体温測定の計測とマスクの着用にご協力下さい。
宇都宮市青少年活動センター<トライ東>まで ☎028-663-3155

ローラーピラティス (土)10:30~12:00

エコテープで作るクラフトバッグ (日)13:30~15:00



たくさんのご参加お待ちしております♪