

トライ東

だより

2022.6.1 発行
VOL. 151



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

～6月19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23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4年1月20日～令和4年4月20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2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28日(火)
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:市内在住の未就学児とその保護者
定員:先着10組
費用:500円
申込み:6月7日(火)14:00より、電話にてトライ東へ



夏期ヤングセミナー受付開始！ 心とからだのためのチューニングyoga

心とからだは、表裏一体の関係です。頭で理論を理解し、瞑想で心を安定へと導きyogaのポーズ(=Asana)で身体をほぐす。古くから伝わるyogaの知恵を使って、自分で自分をチューニングする方法を身に付けましょう。

日程:7月16・23・30日、8月6・13・20日 土曜日 全6回
時間:10:30~12:00
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・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)、汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装
申込み:6月20日(月)19:00より、電話にてトライ東へ



はじめての資産運用

資産運用って難しい？どこに投資すればいいの？リスクがありそうで怖い。どのように申し込むの？興味はあるけれど、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！
上手なお金の貯め方・殖やし方を家族や自分の為に、一緒に考えてみませんか？

日程:8月20・27日 土曜日 全2回
時間:14:00~15:30
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・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、飲み物(フタ付きのもの)
申込み:6月20日(月)19:00より、電話にてトライ東へ



メンズスキンケア

プロのヘアメイク講師のレッスンを体験してみませんか？
基本的なスキンケアを学び、悩みを解決させ好印象な肌を目指しましょう！

日程:9月3・10日 土曜日 全2回
時間:18:00~19:30
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・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:1,500円
持ち物:卓上鏡(顔全体が映るもの)、フェイスタオル1枚、前髪を留めるクリップまたはヘアバンド
申込み:6月20日(月)19:00より、電話にてトライ東へ



はじめてのドラム教室

ドラム演奏を体験してみませんか？初心者の方も大歓迎です！

日程：7月30日(土)
時間：10:30～12:00
会場：宇都宮市青少年活動センター 2階音楽室
対象：市内在住または在学の中学生～高校生
定員：先着5名
費用：500円
申込み：6月28日(火)18:00より、電話にてトライ東へ



ジュニアリーダー活躍中！

5月8日(日)、トライ東の自主事業である「わくわくトライキッズ(小学生野外グループ活動)」の活動に、「ジュニアリーダー」と呼ばれる中学生ボランティアの学生2名が参加してくれました。ジュニアリーダーは、〇〇(下の名前)おにいさん・おねえさんと呼ばれ、最も参加者と年が近いリーダーとして子どもたちに寄り添い活動をしています。今回は、ジュニアリーダーの2人にインタビューをしてみました。



Q.わくわくトライキッズに参加してみてどうでしたか？



A.楽しかったです！自分よりも小さい子どもたちと触れ合えたことが嬉しかった。コロナの事もあって、学校でも他の学年との交流も減っていたし…。

Q.今までは“利用者”という立場でしたが、“リーダー”として参加したことで感じた違いはありますか？



A.新鮮でした。5年生からスタディールームに来ていたけれど、リーダーのみんながすぐに名前を覚えて話しかけてくれたり、わかりやすく話しかけてくれることがすごいことだったんだ、と思いました。(笑)

Q.どんなリーダーになりたいですか？



A.名前を呼んでくれる優しいリーダー。リーダーから話しかけてくれたことが嬉しかったから、気配りができるリーダーになりたいです。

いかがでしたでしょうか。利用者としてリーダーに出会い、その姿に憧れて自身もリーダーとして活動をする事で新たな気付きを得ることが出来たようです。トライ東では、イベントや野外活動を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！興味がある方は、お気軽にお問合せ下さい♪

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
14日(火)	10:30~12:00	手作りネクタイ工作	未就園児とその保護者	先着10組
22日(水)	14:00~15:30	紙とんぼ作り	小学生・幼児とその保護者	先着20名
10日(金) 30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。



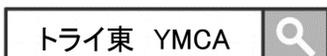
〒321-0962 宇都宮市今泉町3007番地

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! →

