

トライ東

だより

2022.9.1 発行
VOL. 154






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

2022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
筋膜リリースエクササイズ 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？	10月11・18・25日 11月1・8・15日全6回 19:00～20:30	火	500円 先着10名	 9月13日 (火) 19:00～
やってみよう！レッドフィット (フラメンコ風エクササイズ) 本場スペインのフラメンコ音楽に合わせた、最新フィットネスエクササイズ！フラメンコの陽気なリズムを楽しみながら、全身の筋肉群を活性化させます。脂肪燃焼にも効果的！年齢・体力問わず楽しくご参加頂けます♪	11月2・9・16・30日 12月7日 全5回 19:00～20:30	水	500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5・12・19日 11月2・16・30日 全6回 19:00～20:30	水	1,500円 先着10名	
おうちで作るエスニック料理 家庭で、手軽に作れる本格的なエスニック料理を学んでみませんか？先生が優しく教えてくれます。料理初心者の方も大歓迎！ご参加お待ちしております♪	10月12・19日 11月2日 全3回 18:30～20:30	水	2,800円 先着8名	
はじめての韓国語 韓流ドラマから学習人口が増加した、韓国語、今では、ドラマに加えてK-POPブームも。韓国語が分かるようになりたい！直接、話ができるようになりたい！などなど。ぜひ、この機会に韓国語に挑戦してみませんか？韓国出身の先生が、優しく丁寧に教えてくれます♪	10月6・13・20日 11月10・17・24日 全6回 19:00～20:30	木	500円 先着10名	
護身ビクス&揺らぎヨガ 呼吸・基本の足さばきなど、「護身術」を学習しましょう！引き締まったカラダ作りと、ストレス解消に効果的です♪護身の技も、身に付けることができます！カラダの内側も外側も、しなやかに美しく鍛えたい方にオススメです☆	10月14・21日 11月4・11・18・25日 全6回 19:00～20:30	金	500円 先着10名	9月14日 (水) 19:00～
美温活リンパストレッチ 日頃から体温が低く、手足が冷えてお困りの方にむけたセルフエクササイズ講座です。体温が低いと、夜寝たいのに寝れない・朝起きれない・便秘や下痢を繰り返すなどといった症状が現れます。そして、低体温症(36度未満)になると免疫力が30%低下し、風邪などの感染症のリスクがあがり、将来的に重大な病気を誘発する場合があります。このような不調から解放されるために温活を習慣化し、体温を1度上げてキレイに痩せ、身体の免疫力を上げるセルフケアテクニックを手に入れませんか？	10月15・22日 11月5・12・19日 12月3日 全6回 15:00～16:30	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。

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24日(土) 13:00~16:00

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5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！>

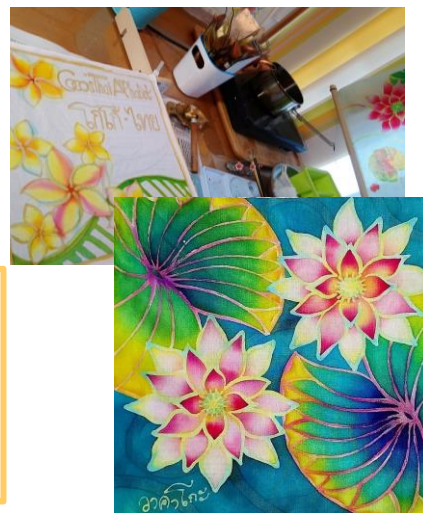
日時:10月8・22日(土) 13:00~16:00

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22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♪

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29日(木)

時間:10:00~11:30

会場:トライ東

対象:市内在住の令和4年3月28日

~令和4年7月28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8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25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その保護者

定員:先着10組

費用:500円

申込み:9月6日(火)14:00より、電話にてトライ東へ

トライ東 主催事業のお知らせ

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7日・14日・21日・28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。



トライ東 体育館改修工事について

体育館改修工事終了予定のお知らせ

8月上旬より実施しておりました、宇都宮市青少年活動センター体育館改修工事ですが、9月4日(日)に工事完了予定となっております。

工事進捗状況について、防護マットが設置され、体育館の壁が綺麗になりました。

また、床の洗浄・補修・塗装を行い、ピカピカになりました。

工事が完了次第、体育館(アリーナ)・トレーニング室・控室の利用を再開しますので、もうしばらくお待ち下さい。



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。



9月 イベント案内

開催予定日時	行事内容	対象	備考
7日(水) 14:30~16:00	小麦粉で作る粘土あそび	小学生・幼児とその保護者	先着20名
22日(木) 10:30~12:00	シールあそびきのことぶどう	未就園児とその保護者	先着10組
13日(火) 30日(金) 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>

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。

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)



〒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! →



夏休みプログラム特集 No.1

2022.7.17 親子ボッチャ体験

計9組の親子が参加しました。「ボッチャ」とは、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのカラーボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりし、いかに近づけるかを競うスポーツです。ルールや投げ方を学んだあと、実際にゲーム開始です！

親子同士での対戦から始まり、子どもと保護者に分かれての対戦もしました。回数を重ねるごとに、投げ方を変えてみたり親子で作戦を練るなどし、楽しくゲームをする事ができました。



2022.7.24・31 夏休み下野書道教室

午前の部・午後の部に分かれ、計22名が参加しました。

子どもたちは、先生のご指導のもと真剣に作品作りに取り組んでいました。

ご参加いただき、ありがとうございました！



2022.7.26 夏休み自転車安全教室

今年度も宇都宮市東警察署の方と宇都宮ブリッツェンの方にご協力頂き、交通ルールや自転車の乗り方・漕ぎ方など子どもたちにわかりやすく教えていただきました。計6名の子どもたちが参加しました。また、宇都宮ブリッツェンの選手2名もお越し頂き、サイクリングロードレースについてお話しして頂きました。後半は、実践編としてジグザグコース、一本編などセッティングしたコースを自転車に乗って走りました。



夏休みプログラム特集 No.2

2022.7.30 はじめてのドラム教室

計4名の中高生が参加しました。先生に、アドバイスを頂きながら楽しく演奏する事ができました。「スキルがある！」とお褒めの言葉も頂いていました！今後、3~4回のレッスンを通して受講者の皆さんが曲を叩けるようになり発表できるような機会を考えていきたいと思います♪



2022.7.30 夏休み工作教室①(スタンドグラス風写真立て)

今回は、計9名の子どもたちが参加しました。下書きを何度も直したり、真剣に取り組んでいました。マジックで下書きをなぞって、色をつけて…。本物のスタンドグラスに近づけるように「この部分は、何色を使った方が綺麗になるかな？」などと、色の使い方にも工夫をしていました。とても素敵な作品が完成しました☆



2022.8.3 夏休み工作教室②(色紙ちぎり絵)

今回は、計10名の子どもたちが参加しました。四つ切の画用紙に、好きなイラストを描いていきます。下書きが完成したら、色紙をちぎって貼っていきます。「ここは、何色を貼ろうかな？」と考えたり、「黄色とオレンジ色を混ぜて、貼ってみようかな」などと、単色だけでなく複数の色を混ぜ合わせて貼ったりと、様々な工夫をしていました。短い時間でしたが、とても素敵な作品が出来上がりました♪



続きは、10月号で...★