

# トライ東 だより



2022.12.1 発行  
VOL. 157



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>基礎から学ぶカメラ講座</b> 日常的に、スマホやカメラで撮る機会も増えてきていますが、「思うように上手く撮れない」「どうしてもいつも同じような写真になる」など困った事はありますか？カメラをこれから始めたい、または始めたばかりの初心者の方にもオススメです！先生が、操作から設定まで優しくフォローし、写真の楽しさや上達のコツを教えてください。お気軽にご参加下さい。	2月7・14・21・28日 3月7・14日 全6回 19:00～20:30	火	3,500円 先着10名	
<b>どんぶりごはん</b> 簡単で、美味しいどんぶりごはんを作ってみませんか？先生が、優しく教えてください。料理初心者の方も大歓迎！一緒に、どんぶりに合う副菜も作ります。	2月8・15日 3月1日 全3回 18:30～20:30	水	3,000円 先着8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？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26日 2月2・9日 全3回 18:30～20:30	木	2,800円 先着8名	
<b>インナーマッスルダイエット</b> インナーマッスルを鍛えると、支える力が強くなり姿勢の改善が期待できるほか、筋肉が活性化し基礎代謝量がアップして、太りにくい体質になることが期待されます。理想の身体を現実にしていきましょう！身体を引き締めたい方にオススメです。	2月3・10・17・24日 3月3・10日 全6回 19:00～20:30	金	500円 先着10名	
<b>パーソナルカラー診断講座</b> 生まれ持った肌や目の色・肌の色から、外見の印象や魅力を引き立ててくれる色を導き出します。自分に似合う色を知って、メイクやファッションを楽しんでみませんか？	2月17・24日 3月3・10・17・24日 全6回 19:00～20:30	金	3,500円 先着10名	
<b>免疫力アップヨガ</b> MAYURAの先生が教える、冬のお悩みで多い冷えやむくみを改善するヨガです。前半は、老廃物を促し血流を改善させ、心と身体をリラックスさせます。後半は、姿勢の改善から内臓状態や精神状態を安定させ、身体のむくみや歪みの解消を行っています。日頃の疲れを取りリラックスしたい方、また、忙しくリラックスすることを忘れていた方にオススメです。	1月28日 2月4・11・25日 3月4・11日 全6回 10:30～12:00	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4・11・25日 3月4・18・25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。



～クリスマスプログラム～



## クリスマスロビーワーク(オーナメント)

12月4日(日)～12月25日(日) ※無料イベント  
期間中、オーナメントに色を塗って壁のクリスマスツリーに飾ろう!!  
オーナメントの塗り絵は、本館ロビーにあります!

## 親子クリスマスプッチコンサート

クリスマスソングを楽しく歌ったり、静かに聴いたり、手遊びも加えて・・・  
サンタさん登場します! ひと足はやく、親子でクリスマスを楽しみましょう☆

日程:12月9日(金)  
時間:10:30～11:30  
対象:市内在住の未就園児とその保護者  
定員:先着15組  
費用:子ども1名200円  
申込み:12月2日(金)14:00より、電話にてトライ東へ



## トライ東X'mas 3X3バスケットボール大会

日時:12月21日(水)18:00～20:30 小学生の部:18:00～  
中高生の部:19:00～  
対象・定員:小学生の部(小学3年生～小学6年生)5チーム  
中高生の部(中学1年生～高校3年生)5チーム  
その他:1チーム5名以内(チーム構成の男女は問わない・最低4名)  
費用:無料  
申込み:12月5日(月)10:00～12月18日(日)17:00  
トライ東公式サイト内専用申込みフォームにてお申し込みください。  
[https://www.tochigiyca.org/try\\_east/](https://www.tochigiyca.org/try_east/)



## クリスマスのタペストリーを作ろう!

クリスマスのお部屋の飾りに、パティック(タイのろうけつ染め)でタペストリーを作ってみませんか?

日時:12月17日(土)13:30～16:30  
対象:市内在住または在勤・在学している、小学3年生以上の方  
(※小学生が参加する場合は、保護者の方も一緒にご参加下さい。)  
定員:先着6名  
費用:2,000円(材料費)  
申込み:12月2日(金)18:00より、電話にてトライ東へ



～親子プログラム～

# 親子で学ぶ姿勢改善対策講座

姿勢を整えて、もっとになりたい自分になりませんか？

日時: 12月18日・25日(日)、2023年1月8日(日) 13:30～15:00  
対象: 市内在住または在学の中学生～高校生とその保護者  
定員: 先着10組  
費用: 500円  
申込み: 12月3日(土)18:00より、電話にてトライ東へ



## 親子で門松作り

お正月に飾る門松を、親子で作ってみませんか？  
若山農場さんのご協力のもと、親子で門松を作ります。

日時: 12月26日(月)10:00～11:00  
対象: 市内在住または在学の小学生～中学生とその保護者  
定員: 先着8組(必ず2人1組)  
費用: 3,500円  
申込み: 12月9日(金)14:00より、電話にてトライ東へ

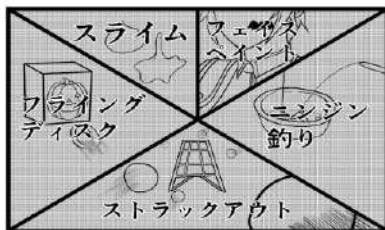


## トライ東 連載マンガ

ハロウィンカーニバル  
開催



秋まつりも開催しました



# 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。



## 12月 イベント案内

開催予定日時		行事内容	対象	備考
15日(木)	10:30~12:00	サンタがあそぼにやってくる	未就園児とその保護者	先着10組
27日(火)	13:30~15:30	工作 ミニ門松作り	小学生・幼児とその保護者	先着20名
2日(金) 20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4:30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! →



## そば打ち体験講座

そば打ちを体験してみませんか？

日程:12月27日(火)10:00~12:00

対象:市内に在住または在学の小学3年生~中学3年生とその保護者

定員:先着6組(1家族4名様まで)

費用:3,000円(材料費)

申込み:12月14日(水)18:00より、電話にてトライ東へ



## 親子でクラフトバッグ作り

再生紙を使用した、エコテープでポシェットと小物入れを作ってみませんか？

日時:2023年1月7日・14日・21日(土)13:30~15:30

対象:市内に在住または在学の小学3年生~6年生とその保護者

定員:先着5組

費用:2,500円

申込み:12月6日(火)18:00より、電話にてトライ東へ



## ~小学生プログラム~ 小学生書き初め教室

書き初めに挑戦！新年に向けて、書き初めの練習をしよう！



日程:12月25日(日)

時間:①午前の部 10:00~12:00

②午後の部 14:00~16:00

対象:市内に在住か通学している、小学3年生~6年生

定員:①②各先着10名

費用:1,000円(材料費)

申込み:12月7日(水)14:00より、電話にてトライ東へ



## 手作り味噌体験教室

青源味噌さんご協力のもと、味噌作り教室を開催します。  
麴を混ぜて大豆を潰すところから、味噌作りを体験してみませんか？

日程①12月27日(火)②2023年1月29日(日) 10:00~12:00

対象:市内に在住か通学している、小学生(お子様のみのご参加)

定員:各先着20名

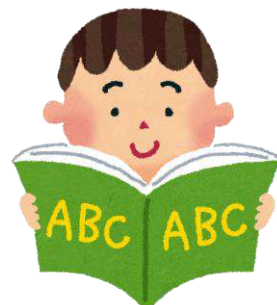
費用:3,500円(材料費)

申込み:12月8日(木)14:00より、電話にてトライ東へ



## ～中高生プログラム～ 英検直前ワンポイントレッスン

日程: 2023年1月7日(土)・1月8日(日)  
時間: 英検 3級 10:30～12:00  
英検準2級 13:00～14:30  
英検 2級 15:00～16:30  
対象: 市内在住または在学の小学4年生～高校生  
定員: 各先着10名  
費用: 1,000円(資料代)  
申込み: 12月13日(火)18:00より、電話にてトライ東へ



## はじめてのギター教室

ギター演奏を体験してみませんか? 経験者はもちろん、初心者も大歓迎です!

日程: 2023年1月9日(月) 13:30～15:00  
対象: 市内に在住または在学している、中学生～高校生  
定員: 先着5名  
費用: 500円  
申込み: 12月15日(木)18:00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? 経験者はもちろん、初心者も大歓迎です!

日程: 2023年1月15日(日) 10:30～12:00  
対象: 市内に在住または在学している、中学生～高校生  
定員: 先着5名  
費用: 500円  
申込み: 12月16日(金)18:00より、電話にてトライ東へ



## 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!

日程: 2023年1月6日(金)10:30～12:00(10:15から受付開始)  
対象: 市内在住または在勤・在学の方  
定員: 先着60名  
費用: 800円(材料費)  
申込み: 12月22日(木)18:00より、電話にてトライ東へ



## トライ東ハロウィーンカーニバル2022を開催しました！

毎年恒例の、『トライ東ハロウィーンカーニバル2022』を開催しました！

今年は、344名とたくさんの方々にご来場頂きました。

子どもから大人まで、様々な仮装をして遊びに来てくれました♪

ハロウィーンえんにちでは、テイクアウトブースやゲームコーナーなどを開催。

他にも、宇都宮のマスコットキャラクター『ミヤリーちゃん』が遊びに来てくれました。

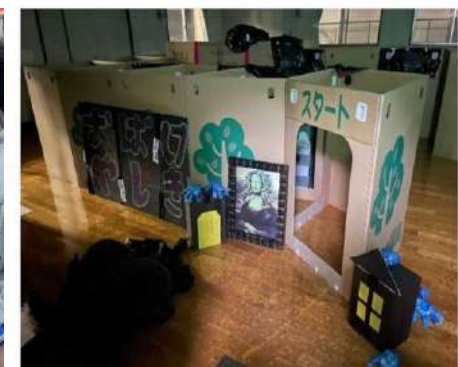
えんにち終了後、『おばけ迷路』＆『親子パレード＆コスチュームコンテスト』を開催しました。

おばけ迷路では、泣いてしまうお友だちもいました…！

親子パレードでは、東消防署さん・栃木トヨタ自動車泉が丘店さん・マクドナルド泉が丘店さんにお邪魔し、たくさんのお菓子を頂きました。

「トリック・オア・トリート！」と元気良く挨拶をしたり、とても楽しんでいる様子でした。

今回も、イベントを開催するにあたりたくさんのご支援・ご協力を頂き、ありがとうございました。



# トライ東秋まつり2022を開催しました！

『トライ東秋まつり2022』を開催しました！

今年も、405名とたくさんの方にご来場頂きました。

テイクアウトブース・ゲームの他に、フリーマーケットやミニトレインコーナー、世界子どもの日フォトブース、宇都宮BREXのマスコットキャラクター『ブレッキー』も遊びに来てくれました！

また、城南お囃子会さん・アロハUアロハさん・LOVE&PEACEさんのステージ発表もあり、盛りだくさんの1日となりました。

子どもから大人まで、笑顔あふれるお祭りとなりました。

今回も、イベントを開催するにあたり、たくさんのご支援・ご協力頂きありがとうございました。

