

トライ東



2023.4.1 発行
VOL. 161

だより

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

2023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7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
はじめてのパン作り 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16・23・30日 全3回 18:30~21:00	火	3,500円 先着8名	
自分でできるヘアアレンジ 基本の髪の巻き方から始まり、様々な用途に合わせたヘアアレンジを学べます。ショートヘアの方も大歓迎です!	6月6・13・20日 全3回 19:00~20:30	水	2,500円 先着10名	4月13日 (木) 19:00~
やってみよう!バレトン (フィットネス&バレエ&ヨガ) 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10・17・24日 全3回 19:00~20:30	水	500円 先着10名	
集中腹筋トレーニング 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」「やり方があっていいのかわからない」こんな経験ありませんか? インナーマッスルを鍛え、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12・19・26日 6月2・9・16日 全6回 19:00~20:30	金	500円 先着10名	
季節のヨガ MAYURAの先生が教える、季節のヨガです。季節特有の不調を改善しましょう! 日頃の疲れを取りリラックスしたい方、忙しくリラックスすることを忘れていらっしゃる方にオススメです。	5月13・20・27日 6月3・10・17日 全6回 10:30~12:00	土	500円 先着10名	4月14日 (金) 19:00~
ZUMBA 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!	5月13・20・27日 6月3・10・24日 全6回 15:00~16:30	土	500円 先着10名	
外国人講師と楽しく英会話 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、身近な日常会話などを学びます。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・28日 6月4・11・18日 7月2日 全6回 14:00~15:30	日	500円 (別途テキスト代) 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。

～4月9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3日(月)～4月16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(日)まで
館内ロビーに掲示します。



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(火)～4月16日(日)
会場:トライ東
対象:市内在住か通学している幼児以上
定員:先着60名(期間中1人1回まで)
費用:無料
申込み:期間中、窓口にてスタンプラリー
用紙をお渡しします。
(無くなり次第終了)

英検対策講座

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(水祝)・4日(木祝) 全2回

3級 10:00～11:30、準2級13:00～14:30、2級15:00～16:30

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、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)、飲み物
英検受験経験のある方は、直近の成績表をお持ちください。

申込み:4月12日(水)午後6時から、電話にて受付開始



青空ヨガ

気持ち良い風と空気に包まれながら、ヨガをしてみませんか？
大空の下で、リラックスした時間を過ごしましょう。

日時:4月22日(土)・29日(土) 全2回 10:00～11:30

※屋上で開催しますが、雨天の場合室内で行います。

会場:宇都宮市青少年活動センター 屋上

対象:市内在住または在学・在勤している、高校生以上の方

定員:先着15名

費用:500円

内容:第1回 呼吸を楽にするyoga
第2回 全身リフレッシュyoga

講師:TOMO先生

持ち物:ヨガマット(無い方は、貸出します)、タオル、飲み物、動きやすい服装でご参加ください。
必要に応じて使い慣れた紫外線対策グッズ(日焼け止め・帽子・上着など)があると安心
かもしれません。

※帽子は、キャップまたはアウトドア用などがおすすめです。

麦わら帽子などのツバが広いもの、下を向くと脱げてしまうものは避けてください。

申込み:4月4日(火)午後6時から、電話にて受付開始



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テニスの練習をしてみませんか？

日時:5月17日・6月7日・21日・7月5日・19日 全5回

16:30~17:30 Aクラス

17:45~18:45 Bクラス

会場:宇都宮市青少年活動センター テニスコート

対象:市内に在住または在学している、小学1年生~3年生

定員:先着8名

費用:2,500円

講師:青柳 正敏 先生

申込み:4月13日(木)午後2時から電話にて受付開始



トライキッズなないろ4月・5月クラス

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。4月・5月クラスは、宇都宮動物園で動物を観察してみよう！

日時:4月23日(日)または5月14日(日)

※どちらか一方へお申込みください。

9:00~16:00

対象:市内在住または在学の、小学1年生~6年生

定員:各日35名

費用:1,500円(通信費・入場料・保険代等)

内容:宇都宮動物園で動物を観察してみよう！

持ち物:お弁当・おやつ・水筒など

※お申込み時の用紙にて、別途ご案内いたします。

申込み:4月5日(水)午後2時から、電話にて受付開始



主催事業のご報告

セミナーⅢ期閉講！

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！



トライ東連載マンガ

新年度になりました



今年度はどうなるんだろう



みんなで楽しく学習！遊び！みんなの居場所 トライスタディールーム

学校の宿題・テスト勉強、学習したいワークを持参。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。みんなで楽しく学習や遊んで過ごそう！

日時:4月4日・11日・18日・25日
4月5日・12日・19日・26日(毎週火・水曜日)
16:00~18:00(途中入退室可)

会場:宇都宮市青少年活動センター

対象:市内在住の小・中学生

申込み:持ち物を持って、当日お越しください。(予約不要)



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。
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。

活動日:土・日曜日、祝日、長期休暇期間
(夏・冬・春休み)など。

対象:中学生以上の方。

会場:宇都宮市青少年活動センター

申込み:第1回説明会を4月21日(金)午後6時から、
行います。

説明会に参加する場合は、青少年活動センター
までお電話ください。☎028-663-3155



ふれあいドッジボール教室

栃木県ドッジボール協会会員を講師に迎え、投げ方・取り方・ゲームなどの講習を行います。
仲間とコミュニケーションをとりながら、ドッジボールの楽しさを体験します！

日時:4月16日(日)

①市内在住の園児とその保護者 9:30~10:30

②市内在住の小学1年生~5年生とその保護者 10:45~12:00

会場:宇都宮市青少年活動センター

定員:各先着20組

費用:無料

申込み:4月3日(月)午後2時から、電話にて受付開始



親子スポーツ吹き矢を開催しました！

3月12日(日)

「親子スポーツ吹き矢体験会」を開催しました。スポーツ吹き矢とは、5m～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。

中心の的に当てるのがかなり難しいようで、白熱した戦いとなっております！

ご参加頂いた皆さま、ありがとうございました。



3×3スプリングカップを開催しました！

3月17日(金)

「トライ東3×3スプリングカップ」を開催しました。小学生の部2チーム、中高生の部5チームが参加して下さりました。チーム全員で声を掛け合いながら、白熱した戦いが繰り広げられていました！

小学生の部では、『ちえのぶ☆』さん。中高生の部では、『きんに君と愉快的仲間たち』さんが、見事優勝されました！おめでとうございます♪ぜひ、次回もたくさんのご参加お待ちしております。



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
5日(水) 6日(木)	13:30~15:00	ふわふわスライム	小学生・幼児とその保護者	各日 先着10名
13日(木)	10:00~12:30	おでかけプログラム ~軽食作りとピクニック~ (4月3日午前11時~ 電話にて受付開始)	料理に興味のある2歳~3歳児とその保護者	先着10組 参加費 500円
21日(金) 25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

感染症対策の為、当面の間、開館時間を午後4:00までに短縮しております。

利用時間	月~土 午前の部 10:30~12:00(11:40からお片付け開始します。) 午後の部 13:00~16:30(16:15からお片付け開始します。) ※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)

〒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LINEアカウントも
開設しています! →



指定管理者 とちぎYMCA