

# トライ東



だより

2023.5.1 発行  
VOL. 162

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

宇都宮市青少年活動センター 2023年度主催事業

# 一緒に作ろう♡ クッキング交流会

～ピザも恋もアツアツのうちに～



段ボールでピザ窯を作り、オリジナルのあつあつピザを焼いてみませんか？  
楽しく美味しいひとときから、素敵な出会いを見つけてみましょう！

**5月21日(日)**  
10:00～13:30(受付9:45～)

会場:宇都宮市青少年活動センター

対象:市内在住または在勤の独身の方(30歳～49歳まで)

定員:男女各10名

費用:2,500円

持ち物:エプロン、三角巾、軍手、マスク

申込み:5月2日(火)午後6時から、電話にて受付開始

締切:5月14日(日)

お問合せ先:宇都宮市青少年活動センター(トライ東)(指定管理者:公益財団法人とちぎYMCA)  
〒321-0962 宇都宮市今泉町3007 TEL:028-663-3155

# 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**！

## 親子スキンシップ体操 5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：5月28日(日)  
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：5月6日(土)14:00より、電話にてトライ東へ



## 産後セルフケア体験会 5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：5月25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11月25日～令和5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4日(木)14:00より、電話にてトライ東へ



## ☆5月14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。



# 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

日時：5月2日・9日・16日・23日・30日(毎週火曜日)

5月10日・17日・24日・31日(毎週水曜日)

※祝祭日を除く

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(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、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。

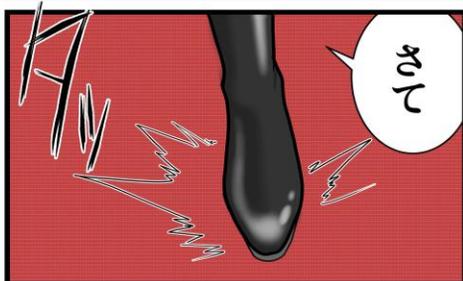
みんなで楽しく学習や遊んで過ごそう。

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)



## トライ東 連載マンガ

あっという間の5月!!



5月のセミナーは...



# 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
9日(火) 10日(水)	14:30~16:00 母の日に贈る カーネーション作り	幼児とその保護者 ~小学生	各日 先着10名
25日(木)	10:30~12:00 にじみ絵あじさい工作	未就園児と その保護者	先着10組
19日(金) 30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)
<b>児童遊園あそぼの家 (直通電話) TEL: 028-663-3245</b>	

## 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](mailto:tryeast@tochigi-ymca.org)

[https://www.tochigiymca.org/try\\_east/](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! →



# 令和5年度ヤングセミナー 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。



## 令和5年度ヤングセミナーI期 はじめてのパン作り

日程:5月16日・23日・30日(毎週火曜日)全3回 18:30~21:00  
費用:5,500円(材料費)定員:先着8名  
持ち物:筆記用具、エプロン、三角巾、持ち帰り用タッパー

メニュー  
第1回 シナモンロール、アーモンドキャラメルクッキー  
第2回 ベーグル、モカケーキ  
第3回 セサミブロード(ごまのパン)、わらびもち

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★読書・入道・パズルとお菓子作り  
★好きな食べ物★おせんべい  
★パン作りを始めたきっかけ★  
息子の友だちのお母さまに手作りパンを頂いた時、おいしさに感動し自分も挑戦しようと思ったのがきっかけ。(今では、私のがっけは上!)  
★株目の通ごし方★巻物づくりの、野菜作り!!

お問い合わせ:宇都宮市青少年活動センター(指定管理者:とちぎYMCA)  
〒321-0962 宇都宮市今泉町3007 TEL:028-663-3155



## 自分でできるヘアアレンジ

令和5年度トライ東ヤングセミナーI期  
★曜日:5月19日~20:30 全3回 定員10名 受講料2,500円  
日程:6月6日・13日・20日

～モデルウィッグを使用してヘアアレンジをします～

- 1.アイロンの失敗しない巻き方、ピン留めの方法、ゴムの縛り方、クリリンパの仕方
- 2.アレンジヘア①ダウニングニヨン  
自分で作った作品を撮影
- 3.アレンジヘア②ボニーテール系アップヘア  
自分で作った作品を撮影

持ち物 プラシ、フェイスタオル2枚

講師 中村 晋二 先生とスタッフの皆様  
★プロフィール★  
東京都目黒区在住。美容師免許を有する美容士(カット・カラー・メイク)。  
Nails&Beautyの講師。学生時代に美容師として勤務。美容師としての経験を活かし、学生時代に美容師として勤務。美容師としての経験を活かし、学生時代に美容師として勤務。

お問い合わせ:宇都宮市青少年活動センター(指定管理者:とちぎYMCA)  
〒321-0962 宇都宮市今泉町3007 TEL:028-663-3155



## やってみよう バレトン (フィットネス&バレエ&ヨガ)

令和5年度トライ東ヤングセミナーI期  
水曜日 19:00~20:30 全3回 定員先着10名 受講料:500円  
日程:5月10日・17日・24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.筋力アップ！インナーマッスル強化、柔軟性アップ！
- 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！

運動できる服装でご参加下さい。

お問い合わせ:宇都宮市青少年活動センター(指定管理者:公益財団法人とちぎYMCA)  
〒321-0962 宇都宮市今泉町3007 TEL:028-663-3155



## 集中腹筋 トレーニング

令和5年度トライ東ヤングセミナーI期  
金曜日 19:00~20:30 全6回 受講料:500円 先着10名  
日程:5月12日・19日・26日・6月2日・9日・16日

自己流で腹筋をしても、一筋もない「やり方が合っていないから効かない」こんな経験ありませんか？**たるんだ身体を引き締めるため、ぜひご参加下さい！**

内容  
1.腹筋について(現状確認)  
2.(インナー)腹筋筋トレーニング  
3.(インナー)腸内筋トレーニング  
4.(アウター)腸内筋トレーニング  
5.(関連筋内)肩肘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。

講師紹介 福田 高雄 先生  
★プロフィール★  
KOBAS体系ボディトレーニングマスタートレーナー、健康運動指導士、JFA公認サッカーB級コーチ、JFAフィジカルフィットネスC級コーチ、中学教員保健体育科員免許  
～趣味～  
サッカー、読書  
～好きな食べ物～  
ハンバーグ、チョコレート、肉

お問い合わせ:宇都宮市青少年活動センター(指定管理者:公益財団法人とちぎYMCA)  
〒321-0962 宇都宮市今泉町3007 TEL:028-663-3155



## 季節のヨガ

令和5年度ヤングセミナーI期  
土曜日 全6回 10:30~12:00 受講料500円 先着10名  
日程:6月13日・20日・27日、6月3日・10日・17日  
持ち物:ヨガマット(無い方は、貸出します)、室内シューズ、飲み物、動きやすい服装でご参加ください。

～季節特有の不調を改善しましょう！～

- 1.体の不調を改善しよう
- 2.正しい姿勢！後ろ姿美人
- 3.オープンハート！心も身体も軽やかに
- 4.ブレない軸！体幹強化
- 5.生涯自分の足で歩こう
- 6.フーのほのやかな身体作り

講師:金重 キム リヤン 先生  
★プロフィール★  
幼い頃から、バレエや韓国舞など、体を動かす事に慣れ親しむ。友人のすすめでヨガを知り、現在「MAYURA」で安全・安心・快適をモットーに指導中。  
★趣味★旅行、読書  
★得意のことでしかならずにと進出し、ヨガが大好き。  
★ヨガを始めたきっかけ★友人にすすめられ、ネットヨガを知ったのがきっかけ。

お問い合わせ:宇都宮市青少年活動センター(指定管理者:とちぎYMCA)  
〒321-0962 宇都宮市今泉町3007 TEL:028-663-3155



## ZUMBA

### LET IT MOVE YOU

令和5年度トライ東ヤングセミナーI期  
土曜日 全6回 15:00~16:30 受講料500円 先着10名  
日程:6月13日・20日・27日、6月3日・10日・17日  
持ち物:ヨガマット(無い方は、貸出します)、室内シューズ、タオル、飲み物、運動のできる服装でご参加下さい。

Zumbaって何？レッスンの紹介をしながら進めます。音楽をまよまよしましょう！楽しい音楽で心も身体もワクワク！Zumbaは、ダンスエクササイズです。体幹を使う動きも多く、カロリー消費も多いです。さまざまなジャンルの音楽で、楽しみながらダンスし気持ちよく汗を流して、リフレッシュ！気分はラディーノ&ラティーナ！心と身体を解放させてLet's Dance!

講師:影山 順代 先生  
★プロフィール★  
運動指導士2名、前期900クラスも、オンラインとリアルで運動指導しています。現在は、東武東上線バスストップ・ピラティス・ZUMBA・Dance-EX・タンクムトシ等を子どもから高齢者まで幅広い年齢層の方々に、日々指導と笑顔をお贈りしています。  
★趣味★  
日本舞踊・リトパルカゴゴゴ〜総合マスタートレーナー(講師)、FTRピラティスインストラクター、JWI認定インストラクター、日本ダンスアカデミーインストラクター、ZUMBA®指導インストラクター、日本ダンス・フィットネスアカデミーインストラクター、あしなめるわもご指導員

お問い合わせ:宇都宮市青少年活動センター(指定管理者:とちぎYMCA)  
〒321-0962 宇都宮市今泉町3007 TEL:028-663-3155



## 外国人講師と楽しく英会話

初めて英会話を習う方にもおすすめ！

令和5年度トライ東ヤングセミナーI期  
日曜日 14:00~15:30 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・28日・6月4日・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 熊谷 モニカ 先生  
★プロフィール★  
オーストラリア出身、5歳よりバイオリン、13歳よりピアノを始める。音楽大学音楽専攻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指導員。2008年8月、宇都宮市で生活する。現在、宇都宮市のカルチャーセンターのバイオリン・ピアノと英語を指導。また、宇都宮国際交流センターでドイツ語も教えている。

お問い合わせ:宇都宮市青少年活動センター(指定管理者:とちぎYMCA)  
〒321-0962 宇都宮市今泉町3007 TEL:028-663-3155

(火)はじめてのパン作り 18:30~21:00  
(火)自分でできるヘアアレンジ 19:00~20:30  
(水)やってみよう！バレトン 19:00~20:30  
(金)集中腹筋トレーニング 19:00~20:30  
(土)季節のヨガ 10:30~12:00  
(土)ZUMBA 15:00~16:30  
(日)外国人講師と楽しく英会話 14:00~15:30

たくさんのご参加お待ちしております♪

## 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12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。

## トライキッズなないろ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。宇都宮動物園で動物を観察してみよう！

日時:5月14日(日)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:先着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。

問合せ:お電話または窓口にてお問合せ下さい。



## はじめてのギター教室

2023年3月27日(月)

『中高生対象 はじめてのギター教室』を開催しました！

計4名の中高生が参加してくれました。初心者の方が多い中、先生のアドバイスをもとに頑張って演奏していました。



# スポーツフェスティバルを開催しました！

2023年3月21日(火)「スポーツフェスティバル」を開催しました！

施設無料開放の他、チアダンス体験会やテニス体験会などのイベントも行いました。

ご家族同士やお友だち同士などで、様々な体験を楽しんでいる様子でした。

イベントでは、『宇都宮ブレックス#028ブレッキー』も遊びに来てくれました！参加者の方と、バドミントンやエクササイズなどをして楽しんでいました♪たくさんのご参加ありがとうございました。

## 【チアダンス体験会】



## 【テニス体験教室】



## 【パパママキッズエクササイズ】



## 【施設無料開放】



## 【ブレッキー来館☆】



## 春休み実験教室

2023年3月26日(日)

『春休み実験教室』を開催しました！

このプログラムは…

- ①子どもたちにとっての豊かな体験の提供
  - ②将来、教職や人と関わる仕事に就きたい大学生の挑戦の場の2つの意味をもち、大学生のボランティアが企画をし、講義の内容も自ら考え準備を進めておりました。
- 水と油を一緒に入れるとどのようになるのか、また水と油を混ぜるためにはどうしたら良いか実験を経て、水と油の作用による素敵なオブジェを作りました！  
身近な疑問について考え、楽しく実践することで理解を深める実りある時間となりました。



## 春休みお菓子教室

2023年3月28日(火)

『春休みお菓子教室』を開催しました！計13名の小学生が参加してくれました。

今回は、ドーナツ作りに挑戦☆

「ミニドーナツも作りたいなー！」「ハート型とか星型も作りたい！」などと楽しんでいる様子でした。

ドーナツを揚げる際には、「美味しそー！早く食べたいな」「どんどん膨らんでる！おもしろ〜い！」と興味津々。

最後に、チョコをかけたり粉砂糖やカラースプレーなどでトッピングし、完成です。

中には、「母の日に作ってあげたいな♡」と言っているお友だちもいました。ぜひ、また作ってみて下さいね♪



## 中高生ヘアアレンジ講座

2023年3月28日(火)

美容室ケージクラス代表の中村先生とスタッフの方をお招きし、『中高生ヘアアレンジ講座』を開催しました！

基本的なコテの使い方や髪の毛の巻き方、簡単なヘアアレンジなどを教えていただきました。

皆さん、真剣に受講されている様子でした！ぜひ、ご自宅で実践して下さい♪

ご参加頂きありがとうございました。

