

トライ東



2023.7.1 発行
VOL. 164

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

夏休みイベント特集！ ～親子プログラム～

親子で学ぶSDGs

親子で、カードゲームを通しSDGsを学んでみませんか？
自分たちができること・大切にしたいことを考えてみましょう。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



日時：8月6日(日) 9:30～12:00

対象：市内に在住または在学している、小学3年生～中学3年生
とその保護者(中学生は、お子さまのみの参加も可)

定員：先着15組(30名)

費用：500円

持ち物：筆記用具、飲み物(水筒またはペットボトル)

【会場】宇都宮市青少年活動センター 2階講習室

【申込方法】7月8日(土)14:00より、電話にて受付開始

笑顔で楽しくベビーフラ&親子フラ

親子で楽しくフラダンスを体験しましょう！

日時：8月10日・17日(木) 全2回 11:00～12:00

対象：市内在住の乳幼児～小学生とその保護者

定員：先着10組20名

費用：800円

持ち物：飲み物、タオル、パウスカート(持っている場合)、
動きやすい服装でお越しください。

【会場】宇都宮市青少年活動センター 1階講堂

【申込方法】7月13日(木)14:00より、電話にて受付開始



親子でシェイプアップ教室(乳児クラス)



お子さんと一緒にふれあいながら、ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動を楽しく行いましょう！

日時: 7月21日(金)10:00～11:00

対象: 市内在住の乳児(生後3・4か月から歩き始めのお子様)とその保護者

定員: 先着10組

費用: 500円

持ち物: 飲み物、汗ふきタオル、バスタオル、室内シューズ、動きやすい服装でお越し下さい。

【会場】 宇都宮市青少年活動センター 1階講堂

【申込方法】 7月3日(月) 18:00より、電話にて受付開始

親子スキンシップ体操 7月クラス



楽しく体操をしながら、バランスの良い体を目指し、運動能力を高めましょう！

日時: 7月25日(火)10:00～11:30

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

持ち物: 室内シューズ、飲み物(水分補給用)、タオル、動きやすい服装

【会場】 宇都宮市青少年活動センター 1階講堂

【申込方法】 7月4日(火) 14:00より、電話にて受付開始

～小学生プログラム～

下野書道教室

正しい筆の持ち方やお習字の基本、そして夏休みの課題対応にもなります。



日時: 7月23日・7月30日(日) 全2回

①午前の部 10:00～12:00 ②午後の部 14:00～16:00

対象: 市内在住か通学している小学3年生～6年生

定員: ①②先着10名

費用: 1,000円(材料費)

持ち物: 習字セット(筆大・小、フェルトの下敷き、文鎮、すずり)、練習用半紙(1袋)、新聞紙(1日分)、墨汁(清書用)、下野書道展指定手本(必須)、下野書道展指定用紙(必須)

【会場】 宇都宮市青少年活動センター 2階講習室

【申込方法】 7月3日(月) 14:00より、電話にて受付開始

夏休み！自転車交通安全教室



宇都宮ブリッツェンさんと東警察署さんにご協力いただき、交通安全教室を開催します。
交通ルールをきちんと覚え、楽しく自転車に乗りましょう！

日時：7月27日(木)10:30～12:00

対象：市内に在住または在学している、小学1年生～6年生

定員：先着30名

費用：無料

持ち物：自分の自転車、ヘルメット(持っている方)、プロテクター(持っている方)、飲み物、帽子

※雨天の場合、中止となります。

【会場】宇都宮市青少年活動センター 北側駐車場

【申込方法】7月5日(水)14:00より、電話にて受付開始

夏休み工作教室



①ステンドグラス風写真立てを作ってみよう！

日時：7月29日(土)14:00～16:00

対象：市内に在住または在学している、小学1年生～6年生

定員：先着10名

費用：1,000円(材料費)

持ち物：描きたいもの(風景・人物など)の写真や資料、筆記用具(鉛筆・消しゴム)、飲み物(多めにお願いします)、A4サイズのフォトフレーム

②色紙ちぎり絵

日時：8月3日(木)

①10:00～12:00

②14:00～16:00

対象：市内に在住または在学している、小学1年生～6年生

定員：①②先着6名

費用：1,000円(材料費)

持ち物：水彩絵の具セット(絵の具・筆・筆洗・ぞうきん・パレット)、鉛筆、描きたいもの(風景・人物など)の写真や資料、クレヨン(持っている場合)、新聞紙1日分、飲み物(多めにお願いします)

③手作り石鹸とオリジナル小物入れ作り

日時：8月10日(木)

①10:00～12:00

②14:00～16:00

対象：市内に在住または在学している、小学1年生～6年生

定員：①②先着6名

費用：1,000円(材料費)

持ち物：プリン空き容器1つ、ペットボトル1.5Lの空き容器1本、はさみ、カッター、好みのマスキングテープ(持っている場合)

【会場】宇都宮市青少年活動センター 2階講習室

【申込方法】7月6日(木)14:00より、電話にて受付開始

※1回線、2つまでのお申込みとさせていただきます。



夏休みクラフト教室



焼き板 & 小枝えんぴつを作ろう！

日時：7月26日(水) 13:00～15:00

対象：市内に在住または在学している、小学1年生～6年生

定員：先着10名

費用：500円

持ち物：飲み物(フタ付きのもの)、軍手

【会場】 宇都宮市青少年活動センター

【申込方法】 7月10日(月) 14:00より、電話にて受付開始

夏休み実験教室



日用品や野菜から、デンプンの働きについて知る自由研究をしてみましょう！

日時：8月9日(水) 10:00～12:00

対象：市内に在住または在学している、小学1年生～6年生

定員：先着15名

費用：1,000円

持ち物：水筒(飲み物は、多めにお願いします)、筆記用具

【会場】 宇都宮市青少年活動センター 2階講習室

【申込方法】 7月7日(金) 14:00より、電話にて受付開始

レッツ！宿泊体験！

トライ東でキャンプを体験しよう！

昼間は水遊びやクラフト、夜はキャンドルファイヤーを楽しもう！

日時：8月19日(土) 10:00～8月20日(日)11:00

対象：市内に在住または在学している、小学1年生～3年生
(お子様のみの参加)

定員：抽選15名

費用：3,500円

持ち物：水筒(飲み物は、多めにお願いします)、1日目の昼食、筆記用具など

【会場】 宇都宮市青少年活動センター

【申込方法】 往復はがきの往信に、必要事項(行事名・開催日・郵便番号・住所・参加者全員の氏名・ふりがな・電話番号・学校名・学年)を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、7月15日(消印有効)までに、〒321-0962 今泉町3007番地、宇都宮市青少年活動センターへ。はがき1枚につき2名まで申込可。(兄弟・姉妹に限る)



～小中学生プログラム～

ヒップホップダンスチャレンジ講座



ダンスを経験したことのない、初心者向け講座。
踊る楽しさを体験してみませんか？

日時：7月21日・28日(金) 全2回 17:00～18:00

対象：市内に在住または在学している、小学1年生～中学3年生

定員：先着15名

費用：500円

持ち物：水筒(飲み物は多めにお願いします)、タオル、室内
シューズ、動きやすい服装でご参加ください。

【会場】 宇都宮市青少年活動センター 1階講堂

【申込方法】 7月4日(火) 18:00より、電話にて受付開始

夏休み体幹トレーニング



体幹を鍛えて、バランスの良い体を目指しましょう！
運動不足解消で、集中力アップ！

日時：①8月 5日(土) 15:00～16:30

②8月23日(水) 15:00～16:30

対象：市内に在住または在学している、小学1年生～中学3年生

定員：①②先着10名

費用：500円

持ち物：水筒(飲み物は多めにお願いします)、タオル、室内
シューズ、動きやすい服装でご参加ください。

【会場】 宇都宮市青少年活動センター 1階講堂

【申込方法】 7月18日(火) 14:00より、電話にて受付開始

～中高生プログラム～

らくらくピアノ



初心者大歓迎！

キーボード(48～61鍵盤)を使って、演奏してみませんか？

日時：8月3日(木) 16:00～17:30

対象：市内に在住または在学している、中学1年生～高校3年生

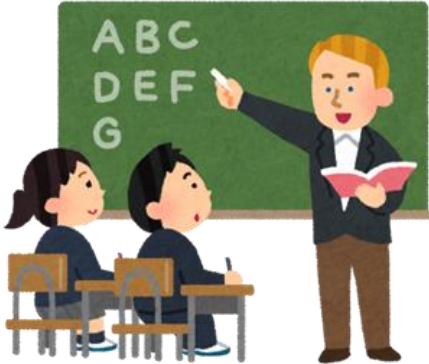
定員：先着6名

費用：500円

【会場】 宇都宮市青少年活動センター 2階音楽室

【申込方法】 7月12日(水) 18:00より、電話にて受付開始

夏休み英語集中講座



夏休み、この機会に英語を極めてみませんか？

①苦手克服！長文読解を極めよう！

日時：7月22日・7月29日(土) 13:30～15:00

対象：市内に在住または在学している、中学1年生～高校3年生

定員：先着10名

費用：1,000円

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(フタ付きのもの)

②リスニングに強くなる英語講座

日時：7月22日・7月29日(土) 15:30～17:00

対象：市内に在住または在学している、中学1年生～高校3年生

定員：先着10名

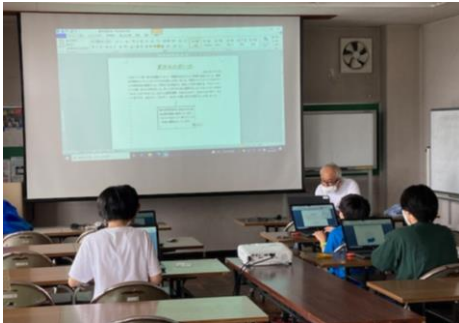
費用：1,000円

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(フタ付きのもの)

【会場】 宇都宮市青少年活動センター 2階講習室

【申込方法】 7月5日(水) 18:00より、電話にて受付開始

パソコン入門教室



Wordで新聞を作ろう！初心者大歓迎。

新聞を簡単に作成する、マル秘テクニックを学ぼう！

日時：8月11日(金) 13:00～15:30

対象：市内に在住または在学している、中学1年生～高校3年生

定員：先着10名

費用：500円

持ち物：筆記用具、飲み物(フタ付きのもの)

【会場】 宇都宮市青少年活動センター 2階講習室

【申込方法】 7月7日(金) 18:00より、電話にて受付開始

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？

初心者の方大歓迎です！

日時：8月27日(日) 13:30～15:00

対象：市内に在住または在学している、中学1年生～高校3年生

定員：先着5名

費用：500円

【会場】 宇都宮市青少年活動センター 2階音楽室

【申込方法】 7月18日(火) 18:00より、電話にて受付開始

トライ東 主催事業のお知らせ

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しましょう！

日時：7月4日・11日・18日・25日(毎週火曜日)

7月5日・12日・19日・26日(毎週水曜日)

※祝祭日を除く

16:00～18:00(途中入退室可)

対象：市内に在住または在学している、小・中学生

費用：無料

持ち物：勉強道具(学習したいワーク、学校の宿題など)、
筆記用具、飲み物(フタ付きのもの)

【会場】宇都宮市青少年活動センター 2階講習室

【申込方法】当日、直接お越しください。(予約不要)

トライ東 主催事業のお知らせ

トライピックアップ開催！

ミニゲームの挑戦し、
みんなで競って賞品をGETしよう！

日時：毎日開催

(月～土曜日)10:00～20:00

(日・祝祭日) 10:00～15:30

対象：市内に在住または在勤・在学の35歳未満の方
(社会人の方は、身分証明書をお持ち下さい。)

費用：無料

内容：ボール詰め放題

(期間中、何度でも参加可能。ただし、1日1回
までの参加。ベスト記録が更新されていく
システムとなります。)

申込み：直接、窓口へお越しください。

参加には、登録証の作成が必要になります。



トライ東 連載マンガ

暑い季節になりましたね

近づく祭り



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。



7月 イベント案内

開催予定日時	行事内容	対象	定員
19日(水)～ 31日(月)	10:30～12:00	ミニプール遊び (土曜日・雨天時は休み)	未就園児と その保護者
25日(火)	13:30～15:00	手作り万華鏡	小学生・幼児と その保護者
4日(火) 14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

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13:00～17:00(16:30からお片付け開始します。) ※お昼の12:00～13:00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、開館時間内にお願いします。
※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

トライキッズなないろ



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。8月クラスは尚仁沢ハイキング！清流と森林浴の中でリフレッシュしてみませんか？

日時：8月27日(日) 9:00～16:00

対象：市内に在住または在学している、小学1年生～6年生

定員：先着20名

費用：1,500円(保険代など)

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。

【集合場所】 宇都宮市青少年活動センター

【申込方法】 7月31日(月) 14:00より、電話にて受付開始

尚仁沢ハイキング交流会



尚仁沢でハイキングを行います。

清流と森林浴の中でリフレッシュしながら、素敵な出会いを見つけましょう！

日時：8月27日(日) 9:00～16:00

対象：市内在住または在勤の独身の方(20歳～39歳まで)

定員：先着男女各10名

費用：男性2,000円 女性1,000円

持ち物：飲み物、タオル、ハイキングできる服装でお越しください。

【集合場所】 宇都宮市青少年活動センター

【申込方法】 7月10日(月) 19:00より、電話にて受付開始

ヤングセミナー夏期 受講生募集中！

おうちで作る アジア料理

おうちで作れるアジア料理を、
学んでみませんか？

日程：8月9日・23日 水曜日 全2回

時間：18:30～20:30

定員：先着8名

費用：2,800円



タヒチアンボディシェイプ

軽快なビートに合わせて踊る、
タヒチアンダンスを体験してみませんか？
シェイプアップにも効果的です！

日程：8月10日・24日 木曜日 全2回

時間：19:00～20:30

定員：先着10名

費用：500円



はじめての資産運用

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26日・9月2日 土曜日 全2回

時間：13:30～15:00

定員：先着10名

費用：500円

