

# トライ東



TRY  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

2023.9.1 発行  
VOL. 166

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

# 2023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
<b>セルフネイル</b> おうち時間で「美しい手」はじめてみませんか？ セルフネイルに挑戦したい・忙しくてスクールに何回も通う時間がない・基礎の部分をきちんと学びたい・お試し感覚でやってみたいという方におすすめです！	10月10日 11月7日・21日 ・28日 全4回 19:00～20:30	火	2,500円 先着10名	 9月13日 (水) 19:00～
<b>はじめての韓国語</b> 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17日・31日 11月14日・28日 12月5日 全5回 19:00～20:30	火	500円 先着10名	
<b>仕事後のリフレッシュテニス</b> 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♪おひとりでの参加もお待ちしております。	10月4日・18日 11月1日・15日 ・29日 全5回 19:00～20:30	水	2,500円 先着10名	
<b>基本の和食</b> 白いご飯に味噌汁、旬の食材を楽しむおかず。 親から子へ受け継がれる「和の食」を、 この機会に基本から改めて学んでみませんか？ これから料理を始めてみたいという方も、 ぜひお気軽にご参加ください。	10月11日・25日 11月8日 全3回 18:30～20:30	水	3,500円 先着8名	
<b>ローラーピラティス</b> 円柱状のフォームローラーを使用して、エクササイズを行います。 マットでは感じられない身体感覚や意識・バランス、またマシン などを使わずに強度を調整することができます。 フォームローラーを使うと、筋膜リリースや体幹を鍛えること、 背骨を整え姿勢改善ができるなどのメリットがあります。	10月14日・21日 11月4日・11日 ・18日 全5回 10:30～12:00	土	500円 先着10名	
<b>大人のギター</b> 楽しみながら、本格的にギターを弾いてみませんか？ ギターの基礎から学べるので初心者でも安心して受講できます。 おうちにギターがねむっている方、途中で挫折してしまった方、 趣味が欲しい方などにおすすめです！	10月21日 11月4日・11日 全3回 14:00～15:30	土	500円 先着8名	9月14日 (木) 19:00～
<b>ペン字</b> クセ字を直して少しでも美文字に近づけるための コツを学びませんか？ 日常生活のTPOに合わせて、整った美しい文字を自信を 持って書けるように一緒にペン字を学びましょう。	10月22日 11月5日・12日 全3回 15:00～16:30	日	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。



## 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23日(土祝)  
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  
講師:福田 啓子 先生(KOBA式体幹バランストレーナー)  
申込み:9月5日(火)午後2時から、電話にて受付開始



## 産後セルフケア体験会9月クラス

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実習します。マットに赤ちゃんを寝かせ、その周りで赤ちゃんとのコミュニケーションをとりながら動きます。

日程:9月28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5年3月28日~令和5年7月28日に  
出産した女性と乳児  
定員:先着10組  
費用:1,000円  
講師:小嶋 千恵 先生(マドレボニータ認定 産後セルフケアインストラクター)  
申込み:9月7日(木)午後2時から、電話にて受付開始



## 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！

日程:9月5日・12日・19日・26日(毎週火曜日)  
9月6日・13日・20日・27日(毎週水曜日)  
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 2階講習室  
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)  
参加方法:持ち物を持って、当日お越しください。  
(予約不要)



## トライインピック開催！

ミニゲームを挑戦し、みんなで競って  
賞品をGETしよう！

日時:期間中毎日開催(毎月1日~25日)  
(月~土曜日)10:00~20:00  
(日・祝祭日)10:00~15:30  
会場:宇都宮市青少年活動センター  
対象:市内に在住または在勤・在学の35歳未満の方  
費用:無料  
内容:新聞紙折りたたみゲーム(42回折ると月まで届くよ！)  
(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となります。



# バティック体験教室A

## 〈ハンカチに曼荼羅(まんだら)模様を染めよう！〉

バティックとは、東南アジアに伝わる染織工芸です。ぜひ、体験してみませんか？

日程: 9月23日(土)  
 時間: 13:30~16:30  
 会場: 宇都宮市青少年活動センター 2階講習室  
 対象: 市内在住または在勤在学の小学3年生以上の方  
 定員: 先着6名  
 費用: 1,500円  
 講師: 石井 和華子先生  
 申込み: 9月4日(月)午後2時から、電話にて受付開始



# バティック体験教室B

## 〈バンダナ(60cm四方の布)に曼荼羅(まんだら)模様や好きな図案を染めよう！〉

日程: 10月7日・21日(土)  
 時間: 13:30~16:30  
 会場: 宇都宮市青少年活動センター 2階講習室  
 対象: 市内在住または在勤在学の小学5年生以上の方  
 定員: 先着6名  
 費用: 1,800円  
 講師: 石井 和華子先生  
 申込み: 9月7日(木)午後2時から、電話にて受付開始



## 親子スポーツ吹き矢体験教室

「いつでも」「どこでも」「手軽に」できるスポーツ吹き矢を親子で体験しましょう。

日程: 9月18日(月祝)10:30~12:00  
 対象: 市内在住または在学の小学生とその保護者  
 定員: 先着10組20名  
 (兄弟参加も認める)  
 費用: 1人500円(マウスピース代)



## ジュニアバレエ体験教室

バレエを体験してみませんか？

日程: 9月30日(土)15:00~16:30  
 対象: 市内在住または在学の小学3年生~6年生  
 定員: 先着10名  
 費用: 1人500円



現在受付中です！

お電話または窓口にてお申込みください。



# 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
19日(火)	10:00~12:30	クレープを作って みんなで食べよう! (費用:700円)	未就園児と その保護者 先着6組	9月4日(月)11:00~電話にて受付開始
14日(木) 15日(金)	13:00~16:00	とんぼの色メガネ作り	未就園児と その保護者・小学生 各日先着10名	
6日(水) 28日(木)	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)
<b>児童遊園あそぼの家 (直通電話) TEL: 028-663-3245</b>	

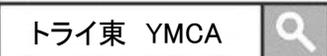
## 宇都宮市青少年活動センター <トライ東>

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  
[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。



公式FacebookページやLINE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

### 2023.7.23・30 夏休み下野書道教室

参加された子どもたちは、先生のお話しをよく聞き筆の持ち方・正しい姿勢を学び、「どうしたらきれいな字が書けるかな?」「お手本の字と自分の字の違いはどこかな?」などと考えながら取り組むことができました! 時間を目一杯使って書き上げた作品は、きっと素敵な夏の思い出になることでしょう♪  
ご参加ありがとうございました。



### 2023.7.27 夏休み自転車交通安全教室

宇都宮東警察署の皆さまと宇都宮ブリッツェンの皆さまのご協力のもと、『自転車交通安全教室』を開催しました! 東警察署の方からの、基本的な交通ルールのクイズや講習を受けたあと、駐車場で実際に自転車に乗り走ってみました☆自転車を正しく安全に乗るために、講習と実践の両方から学ぶことができました。  
ルールを守り、ヘルメットを被って安全に乗りながら、楽しく自転車に乗りましょう!  
ご参加いただきありがとうございました。



### 2023.7.29 夏休み工作教室①(ステンドグラス風写真立て)

今回は、計11名の子どもたちが参加してくれました。  
それぞれ好きなキャラクターや動物などの写真や資料をもとに、下書き開始!  
イラストを大きく描くことに気を付けながら、真剣に取り組んでいました。マジックで下書きに色をつけ、完成です!  
色の使い方や塗り方などに工夫をしながら、素敵な作品が出来上がりました♪  
ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



## 夏休みプログラム特集 No.2

### 2023.8.3 夏休み工作教室②(色紙ちぎり絵)

今回は、午前の部午後の部あわせて計11名の子どもたちが参加してくれました。四つ切の画用紙に、イラストを描き色紙をちぎって貼っていきます。絵の具で背景に色を付け、完成です♪「この部分は、緑と黄緑を混ぜて作ってみようかな〜？」などと、色の組み合わせや背景の塗り方などに工夫をしながら、作成していました！短い時間でしたが、とても素敵な作品が完成しました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



### 2023.8.10 夏休み工作教室③(手作りせっけんと小物入れ)

今回は、午前の部午後の部あわせて計15名の子どもたちが参加してくれました。アイスクャンディー型と宝石型の2種類のせっけんを作りました。液体のせっけんから固体のせっけんへ変わっていく様子に、子どもたちは興味津々！カラフルで綺麗なせっけんが完成しました♪せっけんを固めている時間を使って、ペットボトルの空き容器で小物入れも作りました。ぜひ、おうちで使ってみてくださいね☆



### 2023.8.9 夏休み実験教室

今回は、「身近なものからデンプンを見つけよう！」をテーマに、6つの食べ物にうがい薬(ヨウ素液)をかけて、反応を観察しました。子どもたちは、色が変わる様子を「うわあ〜！」と声をあげて見つめたり、予想と結果をまとめて素敵なレポートを作ったりしました！ご参加いただき、ありがとうございました♪

