

トライ東



だより

2023.12.1 発行
VOL. 169

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 ヤングセミナーのお知らせ

2023年度ヤングセミナーⅢ期受講生募集！

新年のスタートに向けて、新しい事にチャレンジしてみませんか？

講座名	日時	曜日	定員・費用	申込開始日
冬のあったか韓国料理 寒い冬にオススメ！ 本場の韓国料理を学んでみませんか？ 料理初心者の方はもちろん、男性も大歓迎！ 楽しく韓国料理を作りましょう♪	2月6・20日 3月5日 全3回 18:30～20:30	火	3,500円 先着8名	
パーソナルカラー診断講座 生まれ持った肌や目の色から、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2・9・16日 3月8・22日 全5回 19:00～20:30	金	4,000円 先着10名	12月7日 (木) 19:00～
ボクササイズ 初心者の方も大歓迎！有酸素運動と筋トレで体脂肪燃焼★ 全身運動でシェイプアップ・ストレス解消★ 運動不足の方にもおすすめ。楽しみながらいい汗を流し気分爽快！思い切り身体を動かしてみませんか？	1月26日 2月9・16日 3月1・15日 全5回 19:30～20:30	金	500円 先着10名	
免疫力UPヨガ 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きます。 日頃の疲れを取りリラックスしたい方や忙しくリラックスすることを忘れていらっしゃる方におすすめです。	1月27日 2月10・24日 3月9・23日 全5回 10:30～12:00	土	500円 先着10名	
美温活リンパストレッチ&ピラティス 体温が低いと、夜寝たいのに寝れない・朝起きれない・便秘や下痢を繰り返すなどといった症状が現れます。 そして、低体温症(36度未満)になると免疫力が30%低下し、風邪などの感染症のリスクが上がり、将来的に重大な病気を誘発する場合もあります。このような不調から解放されるために温活を習慣化し、体温を1度上げてキレイに痩せ身体の免疫力を上げるセルフケアテクニックを手に入れませんか？	2月4・11・25日 3月3・17日 全5回 15:00～16:30	日	500円 先着10名	12月8日 (金) 19:00～
大人の旅行英会話 海外旅行に行った時、空港やレストランホテル等で英語が話せたら...と思ったことはありませんか？ 旅行に役立つフレーズを身につける事で、旅がより楽しく有意義になること間違いなし★もちろん日常の英会話ができるようになります！という方も大歓迎です。	1月28日 2月4・11・18・25日 全5回 10:30～12:00	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35歳以上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(月)～12月25日(火)(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!

親子プログラム

★冬休みはトライ東へ★ 親子でクリスマスプチコンサート

クリスマスの曲を聴いたり、歌ったり、親子で楽しみましょう!

日程:12月8日(金) 午前10時30分～午前11時30分

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300円(参加費)

持ち物:室内用シューズまたはスリッパ(お子様は靴下でも可)、
座布団やひざかけ

申込み:12月2日(土)午後2時から、電話にて受付開始



家庭の日プログラム

飯盒で炊きたてご飯&手作りぎょうざを作ろう!

日時:12月17日(日) 午前10時～午後1時

対象:市内に在住または在学している、年少～小学6年生とその保護者
(子どものみの参加は不可)

定員:先着5組(1組4名様まで)

費用:1名700円(材料費)

持ち物:エプロン、三角巾(バンダナ)、軍手、フタ付きの飲み物、
上履きまたはスリッパ

申込み:12月4日(月)午後2時から、電話にて受付開始



親子で門松作り

若山農場さんのご協力のもと、親子でお正月に飾る「門松」を作ってみませんか?

日時:12月26日(火) 午前10時～午後1時

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:4,000円(材料費)

持ち物:室内用シューズ、飲み物

申込み:12月8日(金)午後2時から、電話にて受付開始



小学生プログラム

冬休みお菓子教室

クリスマス直前！トナカイチョコプリン＆松ぼっくりケーキを作ろう！

日程：12月22日(金)午後2時～午後4時

対象：市内在住または在学の小学1年生～6年生

定員：先着8名

費用：1,800円(材料費)

持ち物：エプロン、三角巾(バンダナ)、室内用シューズまたはスリッパ、フタ付きの飲み物

申込み：12月6日(水)午後6時から、電話にて受付開始



小学生書き初め教室

書き初めに挑戦！新年に向けた書き初めの練習をしよう！

日時：12月23日(土) ①午前の部 午前10時～正午

②午後の部 午後2時～午後4時

対象：市内に在住または在学している、小学3年生～6年生

定員：①②各先着10名

費用：1,000円(参加費)

持ち物：習字セット一式、半紙(市販の練習用半紙で可)、新聞紙、書き初め手本、書き初め用紙(丸めたままではなく、広げて袋などに入れてお持ちください)、作品展用の筆、下敷き(持っている場合)

※墨汁は、洗うと落ちる・筆がよろこぶ・練習用などと記載されているものは、展覧会では使用できませんのでご注意ください。

申込み：12月6日(水)午後2時から、電話にて受付開始



簡単アイス作り

冷凍庫なしで簡単アイス作りに挑戦しよう！

日時：12月24日(日) ①午前の部 午前10時～正午

②午後の部 午後2時～午後4時

対象：市内在住または在学している、小学1年生～6年生

定員：①②各先着8名

費用：800円(材料費)

持ち物：エプロン、三角巾(バンダナ)、室内用シューズまたはスリッパ、フタ付きの飲み物

申込み：12月5日(火)午後2時から、電話にて受付開始



手作りキャンドル

手作りキャンドルに挑戦しよう！

日時：12月27日(水) ①午前の部 午前10時～午前11時

②午後の部 午後2時～午後3時

対象：市内在住または在学している、小学1年生～6年生

定員：①②各先着5名

費用：1,500円(材料費)

持ち物：フタ付きの飲み物

申込み：12月5日(火)午後6時から、電話にて受付開始



トライ東 主催事業のお知らせ

中高生プログラム

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？初心者の方はもちろん、経験者の方も大歓迎です！

日時: 2024年1月7日(日) 午後1時30分～午後3時
対象: 市内在住または在学の中学生～大学生
定員: 先着5名
費用: 500円
申込み: 12月15日(金)午後6時から、電話にて受付開始



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！

日時: 2024年1月6日(土) 午前10時30分～正午(午前10時15分から受付開始)
対象: 市内に在住または通勤・通学している、小学生以上の方
定員: 先着60名
費用: 1,000円(参加費)
申込み: 12月21日(木)午後6時から、電話にて受付開始



トライ東 主催事業のお知らせ

トラインピック開催★

ミニゲームに挑戦し、
みんなで競って賞品をゲットしよう！

日程: 期間中毎日開催(毎月1日～25日)
(月～土曜日)午前10時～午後8時
(日・祝祭日)午前10時～午後3時30分
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: サイコロの1を出してみよう！
(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。



トライ東 連載マンガ

12月になりました

今年最後のイベントたち



COME JOIN US

参加費
無料

X'mas3x3 バスケットボール大会



優勝者には賞品も...!?

当日、審判ボランティア(大人の方も可)も募集しております!

12月22日(金)18:00~20:30

小学生の部18:00~

中高生の部19:00~

対象:市内在住または在学の小中高生

小学生の部 小学3年生~小学6年生 中高生の部 中学1年生~高校3年生

定員:各5チーム 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)

申込み:12月4日(月)午前10時~12月19日(火)午後5時

トライ東HP内専用申込みフォームにて、お申込み下さい。

https://www.tochigiymca.org/try_east/



お問合せ 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



トライ東ハロウィーンカーニバル2023を開催しました！

2023年10月28日(土)

毎年恒例の、『トライ東ハロウィーンカーニバル2023』を開催しました！

今年も、300名近くのたくさんの方にご来場いただきました。

当日は、仮装をしてきて来館される方もたくさんいました。

かわいい・かっこいい仮装もあれば、こわ〜い仮装も...！皆さんお祭りを楽しんでいる様子でした♪

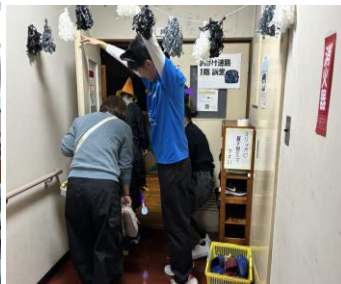
また、当日はカードを持っているスタッフに「トリックオアトリート！」と声を掛けると、キャンディーや折り紙がもらえる企画もありました。たくさんのお菓子はゲットできたでしょうか？♡

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

おばけ迷路では、泣いてしまうお友だちも...！お友だちやご家族で楽しんでいる様子でした♪

親子パレードでは、宇都宮ブリッツェン様・宇都宮市東消防署様・マクドナルド4号線宇都宮泉が丘店様にご協力いただき、元気いっぱいの「トリックオアトリート！」の掛け声と共に、トライ東周辺を歩きました☆

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



トライ東秋まつり2023を開催しました！

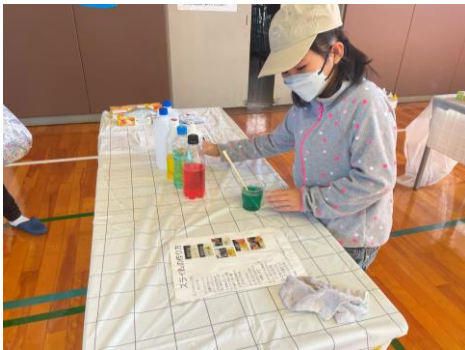
11月19日(日)

『トライ東秋まつり2023』を開催しました！

当日は200名以上の方が来館され、大盛況のお祭りになりました。

美味しい飲食のブースや、お子様向けの楽しいゲームコーナー、地域の皆さまが出店されたフリーマーケットのコーナーなど..充実した内容をお届けすることができました。

また、宇都宮BREX#028ブレッキーが遊びに来てくれたり、城南囃子会さん・LOVE&PEACEさん(トライ東登録団体)・ピアノキッズさん(トライ東登録団体)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。



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
8日(金) 9日(土)	13:30~16:00	松ぼっくりツリー作り	小学生・幼児とその保護者	各日 先着10名
19日(火)	10:30~12:00	工作 きんちゃくサンタ	未就園児とその保護者	先着20組
1日(金) 11日(月)	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。)
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)



〒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