

トライ東

だより

2024.4.1発行
VOL. 173



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

この春、トライ東を旅立ちます



所長 菅井 宏益 リーダーネーム：トーマス

振り返るとあつという間の3年間でした。コロナ禍もあり、皆さんには色々制限して頂くこともあり、ご迷惑をお掛けしたと思います。その中でも青少年の皆さんを含めたくさんの方々との出会いがありました。また、様々な事を学び、成長する機会ともなりました。感謝いたします。皆さん、大変お世話になりました。そして、ありがとうございました。



職員 鷹箸 守 リーダーネーム：まもていん

この2年間でたくさんの利用者さんとお話が出来たことで、人と話すことの楽しさに気づけました。初めは人と接することが苦手でしたが、受付やイベントを担当し、人と接することが多くなったことで、皆さんから感謝の言葉をいただいたり、何気ない会話で笑いあえたり。そんな経験が人と接することの楽しさを知るきっかけになり、「自分より」などのネガティブな感情も払拭することが出来ました。皆さんに頂いた人と接することの楽しさを胸に、これからも頑張っていきます。短い間でしたが、本当にありがとうございました。

4月からよろしくお願ひします！

所長 川口 夏菜子
リーダーネーム：ぐっちょ



トライ東でお仕事を始めてから3年が経ちました。トライ東の1日を思い返すと、朝の開館に合わせて一般利用の皆さまの元気な声が聞こえ、午後は学校終わりの小学生が駄菓子を買いにやってきて、夜間は中高生がバスケットやバレーで盛り上がっていたり、プログラムを企画していたりと、様々な年代の方が集まるこの施設での毎日は新しい発見の連続です。4月からは、新たな気持ちでトライ東を支えるお仕事が出来て、とても楽しみにしております。まだまだ未熟ではありますが、青少年の皆さま、地域の皆さまが活き活きと活動できるセンターの運営を目指して精進いたします。これまでと同様に皆さまのご協力・ご支援を賜りますよう、どうぞよろしくお願ひいたします。

所長補佐 森 希実
リーダーネーム：のんちゃん



トライ東は魅力がたくさん詰まった施設です。色んなことに挑戦できる楽しい場所です！この魅力をもっとたくさんの方々知ってもらえるよう、発信してまいります。微力ではございますが、職員一丸となって皆さまが安心安全に利用して頂ける施設を目指すとともに、様々な方の『居場所』となれるよう、そして地域の皆さまからもさらに愛される施設となれるよう日々努力いたします。今後とも、ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

事務長 濱塚 牧人
リーダーネーム：トマト



私は、とちぎYMCAの他の事業所で5年、トライ東には2024年度から所属しています。トライ東の魅力は、たくさんの方が集う場所であることです。皆さまが生涯の活動を楽しんでいただけるように、安全で安心できる施設づくりと、充実したセミナーを準備して、皆さまのことをお待ちしております。様々な活動を一緒に楽しみましょう！

2024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6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14・28日 6月11日 全3回 18:30~21:00	火	3,700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!	5月23日・6月6日 全2回 19:00~20:30	木	1,700円 先着10名 	4月11日 (木) 19:00~
体幹トレーニング ヨガ系バランストレーニング。 体幹を鍛え、身体全体の安定性を高め、活力のある毎日! 脱ポッコリお腹!美しいポディーラインの形成、 筋肉や関節の老化防止に効果的です。 男性の方の受講も大歓迎です!	5月10・24日 6月7日・21日 7月5日 全5回 19:00~20:30	金	700円 先着10名 	
脂肪燃焼ヨガ MAYURAの先生が教える、脂肪燃焼ヨガです。 ヨガで代謝アップ!脂肪燃焼したい方や冷え性の方にオススメ。 リフレッシュしながら健康的な身体を目指しましょう!	5月18日 6月1・15・29日 7月13日 全5回 19:00~20:30	土	700円 先着10名	
ZUMBA&ほぐしストレッチ 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12・26日 6月9・23日 7月7日 全5回 15:00~16:30	日	700円 先着10名	4月12日 (金) 19:00~
ポールストレッチ デスクワーク、育児、運動不足で 凝り固まった体をほぐしましょう! ストレッチポールを使用してセルフマッサージをしながら、 筋肉をほぐしたり体のゆがみを整えてみませんか? 姿勢が気になる方やスポーツをやっている方にオススメです。	5月19日 6月2・16日 全3回 10:30~12:00	日	700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35歳以上の方も申込み可能となります。

トライなわとび大会

入賞者にはプレゼントも！？みんなで何分間跳べるか競い合おう！



- <日時> 5月3日(金)午前10時～正午
①前跳びの部 10:00～10:30
②後跳びの部 10:30～11:00
③2人跳びの部 11:00～11:30
④大人の部 11:30～12:00
※大人の部は、前跳びのみとなります。
- <対象> 市内在住または在勤の小学生以上の方
<費用> 1部門1名200円(参加費)
参加費は、当日お支払いとなります。
お釣りのないようにご協力お願いいたします。
- <申込み> 4月10日(水)午後6時～4月30日(火)午後9時まで
トライ東公式サイト内専用申込みフォームにて
https://www.tochigiymca.org/try_east/
- <会場> 宇都宮市青少年活動センター

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よう！
慣れてきたらラリーや試合も出来るかも！

- <日時> 5月15日・6月5日・19日・7月3日・17日 水曜日 全5回 午後5時～午後6時
<会場> 青少年活動センター テニスコート ※雨天時は室内に変更の場合有
<内容> 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よう！
<対象> 市内に在住か通学している小学1年生～3年生。
<定員> 先着10名
<費用> 4,000円
<申込み> 4月9日(火)午後2時から、電話にて青少年活動センターへ ☎663-3155



英検対策講座

- <日時> 5月11日(土)・12日(日) 全2回
英検3級 10時～11時30分
英検準2級 13時～14時30分
- <会場> 青少年活動センター(今泉町)
- <対象> 市内在住・在学の小学4年～高校生
<定員> 各級先着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、直近の成績表(英検受験経験のある方のみ)
<申込み> 4月3日(水)午後7時より、電話で青少年活動センターへ ☎663-3155



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？リラックスした時間を過ごしましょう。

- <日時> 4月20日・4月27日(土) 全2回
午前10時～午前11時30分
※屋上で開催しますが、雨天の場合室内で行います。
- <会場> 青少年活動センター 本館 屋上
- <対象> 市内に在住または在学・在勤している、高校生以上の方
<定員> 先着15名
<費用> 500円
<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下さい。
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2日(火)午後7時から、電話にて受付開始 ☎663-3155



トライ東の魅力をご紹介します！

学校おわりに！休みの日に！ひとりでじっくり 仲間と一緒に！

『中高生の居場所』



トライ東を選ぶ 3つのPoint!

- ① 体育館・テニスコートを予約なく使える時間がある！
- ② ロビー・自習室でFree Wi-Fiが使える！
- ③ マンガ・ボードゲームが遊び放題！



青少年デー・登録者タイムの案内
イベントの様子は
コチラから▶▶▶



@TRY.EAST

① 予約なく使える
ってなに!?

トライ東 連載マンガ

連載マンガのコーナーは、今月号で終了となります。

約2年間お読み頂き
ありがとうございました!!!



「青少年デー」「登録者タイム」

■ 青少年デー

(テニスコート・アリーナ)

中高生が優先的に利用できる！予約なし！
登録証を持って、直接来館でOK！

- ① テニスコート：毎週水曜
【午後】 13:00~17:00
【夜間】 17:00~21:00

- ② 体育館：毎週水曜・土曜
【夜間】 17:00~21:00

■ 登録者タイム

(テニスコート・アリーナ・控室・講堂)

登録利用者が優先的に利用できる！予約なし！
登録証を持って、直接来館でOK！不定期開催。

※中学生の利用は19:00まで
※テニスコート：雨天中止
※利用希望者が多い場合は1時間の交代制
※登録証：宇都宮市在住または在学・在勤の35歳未満の方対象。
当日発行も可！

～トライエンジョイスペース杯～ 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GETしよう！

- <日程> 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> 宇都宮市在住または在勤・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> 10秒間ぴったりチャレンジ
(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。



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> 4月2日・9日・16日・23日・30日 (毎週火曜日) 16:00～18:00 (途中入退室可)
- <対象> 市内在住の小中高生
- <内容> 学校の宿題・テスト勉強、学習したいワークを持参。
みんなで楽しく学習や遊んで過ごそう。
- <場所> 宇都宮市青少年活動センター(トライ東) ☎(663)3155
- <参加方法> 持ち物をもって、当日お越しください。(予約不要)



宇都宮市青少年活動センター 高校生ボランティア募集

- <活動日> 土・日曜日、祝日、長期休暇期間(夏・冬・春休み)など。
- <内容> 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。
- <対象> 高校1～3年生
- <その他> 説明会を4月19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。☎663-3155



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
4日(木) 5日(金)	10:30~16:00	プラバンであそぼう	小学生・ 幼児とその保護者	各日 先着10名
24日(水)	10:30~12:00	こいのぼり工作	小学生・ 幼児とその保護者	先着10組
10日(水) 19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。)
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/

※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InstagramやLINEアカウントも
開設しています!→

