

トライ東

だより

2024.7.1 発行
VOL. 176



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

トライ東でココロオドル

夏、 過ごしませんか？！

今年も夏休みの時期がやってきました！

トライ東では、皆さんの夏により彩を添える様々なプログラムをご用意いたしました。

胸いっぱい、**一生思い出に残る夏**をトライ東でお過ごしください。





あそぼまつり

子どもレクリエーションコーナー、テイクアウトブースなどを行います。
夏の思い出をトライ東で作しましょう！



- <日時> 7月14日(日)
午前11時～午後3時(最終入場午後2時30分)
- <会場> 宇都宮市青少年活動センター
- <対象> 市内在住・在勤・在学者
- <費用> スタンプラリー参加の場合、子ども1人200円(参加費)(先着100名様まで)
- <持ち物> 室内シューズ
- <申込み> 6月11日(火)午後6時から、電話でお申込みください。※スタンプラリー参加の場合のみ
- <その他> 車でお越しの際は、出来るだけ乗り合わせでお越し頂きますよう、ご協力下さい。
- <問合せ> 宇都宮市青少年活動センター ☎663-3155



『あそぼまつり』運営ボランティア募集！

あそぼまつりの運営(子どもレクリエーションコーナー、テイクアウトブースなど)をお手伝いしてくれる方を大募集！お気軽にお問合せください。

- <日時> 7月14日(日)
午前10時30分～午後4時
- <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・在学の高校生以上の方
(申込者多数の場合抽選となります。)
- <持ち物> 室内シューズ、タオル、飲み物
- <申込み> 6月3日(月)午後6時より、電話にてトライ東へ
- <問合せ> 宇都宮市青少年活動センター ☎663-3155



昨年は、高校生が大活躍！
地域のおまつりを運営する経験は、夏の思い出のひとつに★

トライ東開放デー

<日時> 8月12日(月祝) 午前9時～午後4時
<会場> 青少年活動センター(今泉町)
<対象> 市内に在住または在勤・在学している方
<内容> ■無料開放

【体育館】

①卓球(3台) 9:00～16:00

②バドミントン(2面) 9:00～16:00

③バスケ(半面) 9:00～16:00

④トレーニング室 9:00～16:00

【テニスコート】 ⑤テニスコート 9:00～16:00

【本館】

⑥音楽室 9:00～16:00

<費用> 無料

<持ち物> 室内シューズ、飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装でご参加下さい。

<申込み> 当日、直接窓口へお越しください。



①②③⑤

各コート45分無料貸し出し※用具の貸し出しあり

④※中学生以上利用可

⑥45分無料貸し出し

～トライエンジョイスペース杯～ トライニック開催！

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> ボールいくつ詰められるかな？

(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> 7月2日・9日・16日・23・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)

<参加方法> 持ち物をもって、当日お越しください。(予約不要)



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> 8月21日(水)午後3時～午後4時30分

<会場> 宇都宮市青少年活動センター1階講堂

<対象> 市内に在住または通学している、小学1年生～中学3年生

<定員> 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

<講師> 福田 高雄 先生(KOBA式体幹バランストレーナー)

<申込み> 7月16日(火)午後2時から、電話で青少年活動センター ☎663-3155へ



トライ東3×3バスケットボール大会

優勝者には賞品も…！？当日の審判ボランティア(大人の方も可)も募集しております！

- <日時> 8月15日(木) 18:00～20:30
小学生の部: 18:00～
中高生の部: 19:00～
- <対象・定員> 小学生の部: 小学3年生～小学6年生 定員: 5チーム
中高生の部: 中学1年生～高校3年生 定員: 5チーム
- <その他> 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> 7月8日(月) 午後6時～8月12日(月祝) 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お申し込みください。
https://www.tochigiyymca.org/try_east/



トライ東 小学生向け主催事業のお知らせ

夏休み応援プログラム 尚仁沢ハイキング

尚仁沢ハイキング！清流と森林浴の中でリフレッシュしよう。

- <日時> 8月18日(日) 午前9時～午後4時
- <費用> 1,700円(通信費・保険代等)
- <対象> 宇都宮市在住・在学の小学生1年生～6年生
- <定員> 先着20名
- <内容> 尚仁沢ハイキング！清流と森林浴の中でリフレッシュしよう。
- <持ち物> お弁当・おやつ・水筒など
※お申し込み時の用紙にて別途ご案内いたします。
- <申込み> 7月9日(火) 午後6時から、電話で青少年活動センター ☎663-3155へ



夏休み宿題 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21日(日)・7月28日(日) 全2回
①午前の部 午前10時～正午 ②午後の部 午後2時～午後4時※各開催時間10分前には集合をお願いいたします。
- <会場> 宇都宮市青少年活動センター 2階講習室
- <対象> 市内に在住または通学している、小学3年生～6年生
- <定員> ①②各先着10名
- <費用> 1,000円(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)(※1)、下野書道展指定手本(必須)、下野書道展指定用紙(必須)
(※1)墨汁は、洗うと落ちる・筆がよここぶ・練習用と記載のあるものは、
展覧会で使用できません。別途220円で購入可。
- <申込み> 7月1日(月) 午後2時から、電話で青少年活動センター ☎663-3155へ

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8日(木)
①午前の部 午前10時～正午 ②午後の部 午後2時～午後4時
- <会場> 宇都宮市青少年活動センター 2階講習室
- <対象> 市内に在住または通学している、小学1年生～6年生
- <定員> ①②各先着15名
- <費用> 1,000円(材料費)
- <持ち物> 水筒(飲み物は、多めにお願いします)、筆記用具
- <申込み> 7月8日(月) 午後6時から、電話で青少年活動センター ☎663-3155へ



夏休み応援プログラム 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27日(土) 午後2時～午後4時
- <対象> 市内に在住か通学している小学1年生～6年生
- <定員> 先着10名
- <費用> 1,000円(材料費)
- <持ち物> 描きたい物(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サイズの写真フレーム

②色紙ちぎり絵

- <日時> 7月31日(水) 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> 市内に在住か通学している小学1年生～6年生
- <定員> ①②各先着6名
- <費用> 1,000円
- <持ち物> 水彩絵の具セット(えのぐ・筆・筆洗・ぞうきん・パレット)、えんぴつ、描きたいもの(風景・人物など)の写真や資料、クレヨン(お持ちの場合)、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7日(水) 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> 市内に在住か通学している小学1年生～6年生
- <定員> ①②各先着6名
- <費用> 1,000円
- <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、はさみ、カッター
お好みのマスキングテープ(お持ちの場合)

<申込み> 7月3日(水)午後6時から電話で、青少年活動センター☎663-3155へ

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25日・8月1日(木) 午後5時～午後6時
- <対象> 市内に在住または通学している 小学1年生～中学3年生
- <定員> 先着15名
- <費用> 700円
- <講師> 飛澤 順子 先生
- <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下さい。
- <申込み> 7月4日(木)午後6時から電話で、青少年活動センター☎663-3155へ



夏休み自転車安全教室

宇都宮ブリッツェン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25日(木)午前10時30分～正午
- <対象> 市内に在住または通学している 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/プロテクター(お持ちの方)、飲み物、帽子
- <申込み> 7月2日(火)午後6時から電話で、青少年活動センター☎663-3155へ



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25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1年生～高校3年生
<定員> 先着5名
<費用> 500円
<講師> 倉持 安男 先生
<持ち物> 飲み物(フタ付きのもの)、ドラムスティック(お持ちの方のみ)
<申込み> 7月11日(木)午後6時から、電話で青少年活動センター ☎663-3155へ



着付け教室

夏のイベントに向けて、浴衣の着方をマスターしよう！

- <日時> 7月29日(月)午後2時～午後4時
<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> 自分の浴衣、飲み物(フタ付きのもの)、腰紐2本(お持ちの場合)
<服装> 服の上から浴衣を羽織るので、Tシャツ等の装飾の少ない服装
<申込み> 7月5日(金)午後2時から、電話で青少年活動センター ☎663-3155へ



パソコン入門講座

Wordで新聞を作ろう！初心者歓迎。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9日(金)午後1時～午後3時30分
<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)
<申込み> 7月5日(金)午後6時から、電話で青少年活動センター ☎663-3155へ

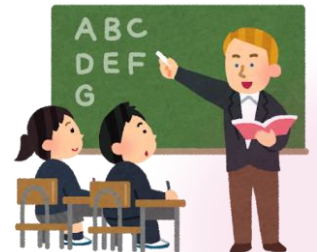


夏休み英語集中講座

夏休み、この機会に英語を極めてみませんか？

①単語を極めよう！～スペルも同時にマスターしよう！～

- <日時> 8月3日(土)・8月4日(日)午後1時30分～午後3時
<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(お持ちの場合)、飲み物(フタ付きのもの)
<申込み> 7月4日(木)午後2時から、電話にて青少年活動センターへ



②リスニングにも強くなる～デイリーユース英会話～

- <日時> 8月3日(土)・8月4日(日)午後3時30分～午後5時
<対象> 市内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(お持ちの場合)、飲み物(フタ付きのもの)
<申込み> 7月4日(木)午後2時から、電話で青少年活動センター ☎663-3155へ



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！

- <日程> 8月8日・15日(木) 全2回 午前11時～正午
<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
※パウスカートお持ちでない方
当日、パウスカート代別途500円頂きます。
(お子さまは無料で貸し出し可能です)
<持ち物> 飲み物、タオル、動きやすい服装でお越しください。
<講師> 櫻庭 益代 先生
<申込み> 7月10日(水)午後2時から、電話で青少年活動センター ☎663-3155へ



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を入れながら、
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！

- <日程> 8月23日(金) 午前10時～午前11時
<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ください。
<講師> 大村 恵 先生
<申込み> 7月11日(木)午後2時から、電話で青少年活動センター ☎663-3155へ



産後セルフケア体験会7月クラス

- <日時> 7月17日(水) 午前10時～午前11時30分
<内容> 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。
<対象> 市内在住の令和5年11月25日～令和6年4月20日に出産した女性と赤ちゃん
<定員> 先着10組
<費用> 1,000円(参加費)
<講師> 小嶋 千恵 先生(NPO法人マドレボニータ認定産後セルフケアインストラクター)
<持ち物> 飲み物、タオル、運動のできる服装(ジーンズは不可・シューズは不要です)
筆記用具、あかちゃん用のおむつ、着替え、ミルクなど
<申込み> 7月3日(水)午後2時から、電話で青少年活動センター ☎663-3155へ



親子スキンシップ体験会7月クラス

- <日時> 7月30日(火) 午前10時～午前11時30分
<対象> 市内在住の未就学児とその保護者
<内容> 楽しく体操をしながら、バランスの良い体を目指し、
運動能力を高める。
<定員> 先着10組
<費用> 500円(参加費)
<講師> 福田 啓子 先生(KOBA式体幹バランストレーナー)
<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
<申込み> 7月2日(火)午後2時から、電話で青少年活動センター ☎663-3155へ



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	備考
24日(水)～ 31日(水) ※土曜日・雨天時 お休み。	10:30～12:00	ミニプール開き	未就園児と その保護者	各日 先着5組
25日(木)	13:00～15:00	手作り万華鏡	小学生 幼児とその保護者	先着20名
2日(火) 11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。)
休館日	日曜日・祝日・年末年始 (12月28日～翌年1月3日) 7月の休館日は、7日・14日・15日・21日・28日となります。
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)



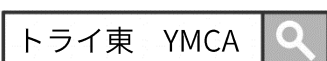
〒321-0962 宇都宮市今泉町3007番地

TEL: 028-663-3155 FAX: 028-662-6540

E-mail: tryeast@tochigi-ymca.org

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

※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！→



指定管理者 とちぎYMCA