

— 仲間づくり♪ 青少年交流の場所 —



TRY
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

トライ東

だより 2024.5.1発行
VOL. 174

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

体幹バランス トレーニング

正しい姿勢と体幹力を鍛えることで、日常生活をもっと豊かに！

85年度 ヤングセミナーⅠ期
5月10日・24日・6月7日・21日・7月5日
全曜日 全5回 19:00~20:30 受講料1700円
持ち物:ヨガマット(無い方は貸出します)、汗拭きタオル、室内シューズ
(パンスユのように重いものは不可です)、飲み物、動きやすい服装でご参加ください。

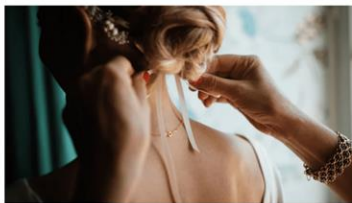


骨格を本来ある正しい位置に戻し体幹力・バランス力を鍛えることでイメージ通りに体を動かすことができるようになります。けが防止・転倒防止・腰痛・肩こり予防・姿勢改善・シェイプアップにも効果が期待できます。

福田 啓子 先生
KOBAS体幹バランストレーナー・AEDYBAバランスライセンス
JFA健康福祉認定指導士・JCCAインストラクター・RYT200ヨガインストラクター
★趣味★ヨガ ★好きな食べ物★焼き肉

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

自分でできるヘアアレンジ



令和6年度トライ東ヤングセミナーⅠ期
本曜日 19:00~20:30 全2回 受講料1,700円
日程:5月23日・6月6日

～モデルウィッグを使用してヘアアレンジをします～

- 1.アイロンの失敗しない巻き方、ピンの留め方、ゴムの縛り方
- 2.アレンジヘア①ダウンスニヨン

自分で作った作品を撮影
アレンジヘア②ボニーテール系アップヘア
自分で作った作品を撮影



講師
美容室KEIJIJCLASSのスタッフの皆様

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



脂肪燃焼ヨガ

86年度ヤングセミナーⅠ期
2編目 全5回 10:30~12:00 受講料1700円
日程:5月18日・6月1日・15日・29日・7月13日
持ち物:ヨガマット(無い方は貸出します)、室内用シューズ、飲み物、動きやすい服装でご参加ください。

- ①正しい姿勢で体温1度UPヨガ
- ②パワ Yogaで脂肪燃焼
- ③太陽礼拝でスッキリ美ボディ
- ④月礼拝でしなやか美ボディ
- ⑤伸びて健康の代謝UPヨガ

金里新(キムリヒヤン)先生
★プロフィール★
幼い頃から、バレエや中国舞踊など、体を動かす事に興味を持ち、友人のすすめでヨガを知り、現在「TMAYURA」で安全・安心・快適をモットーに指導中。
★趣味★旅行、読書
★お得意な料理★和食・イタリアン、ヨガをしながら、
★ヨガを始めたきっかけ★友人にすすめられ、ネットヨガで始めたのがきっかけ。

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



令和6年度ヤングセミナーⅠ期 はじめてのパン作り

日程:5月14日・28日・6月11日(火曜日)全3回 18:30~21:00
費用:3,700円(材料費) 定員:先着8名
持ち物:筆記用具、エプロン、三角巾、持ち帰り用トッパー

- メニュー
- 第1回 ハムとゆで卵のパンズ、豆乳プリン
 - 第2回 二色あんロール、抹茶のクッキー
 - 第3回 ナッツブレッド、スクエアブルーケーキ

講師
関口 浩美 先生
★プロフィール★
パン教室に申し込み始めて20年以上!ジャンホームベーカリースクールの講師も取得、自宅などでもパン教室を開いています。
★趣味★車に乗る、パンとお菓子作り
★好きな食べ物★おせんべい
★パン作りを始めたきっかけ★
息子の友だちのお母さんに手作りパンを頂いた時、おいしそうに感じ自分も挑戦しようと思ったのがきっかけ。(今では、私の方が賢は上!)
★休日の過ごし方★本棚を借りているので、野菜作り!!



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

86年度 トライ東期ヤングセミナー
日程:5月12日・26日・6月9日・23日・7月7日
持ち物:ヨガマット(無い方は、貸出します)、室内シューズ、タオル、飲み物、運動のできる服装でご参加下さい。

Zumbaって何?レッスンの紹介をしながら進めます。音楽をまます楽しみましょう!楽しい音楽で心も身体もワクワク! Zumbaは、ダンスエクササイズです。体幹を使う動きも多く、カロリー消費も多いです。さまざまなジャンル音楽で、楽しみながらダンスし気持ちよく汗を流して、リフレッシュ! 気分はラディッシュ! & ラディッシュ! 心と身体を解放させてLet's Dance!

影山 順代 先生
★プロフィール★
運動指導士2級、ダンスインストラクター、インストラクターで運動指導しています。現在は、東洋リハビリストレッチ、ダンスインストラクター、ダンスエクササイズインストラクターとして、日々指導と実務に励んでいます。
★趣味★
★レッスン内容★音楽が大好きな講師、F1ピラティスインストラクター、JWI認定フィットネスダンスエクササイズインストラクター、ZUMBAインストラクター、日本エアロビクス協会認定インストラクター、ANA、あしなむらむらに所属し、お得意なダンスパフォーマンスインストラクター。

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

ストレッチ ポールレッスン

令和6年度トライ東ヤングセミナーⅠ期
日程:5月19日・6月2日・16日 日曜日 全3回 10:30~12:00 受講料1700円 先着10名
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ください。

専用のストレッチポールを使用し、日頃の姿勢の癖からくる、凝りなどをマッサージしながらほぐしたり、ストレッチや簡単なトレーニングで体の状態を整えていくクラスです。

柴田 清美 先生
1985年12月7日生まれ
2008年11月~2019年3月まで10年間、スポーツクラブでインストラクターとして勤務。結婚・出産を機にフリーインストラクターとして活動中。
主に現在は、ピラティスインストラクターとして活動中。

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

お申込み、まだまだ受付中!

お申し込みはお電話にて! ☎028-663-3155

詳細はコチラから▶▶▶▶



～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> じゃんけん何連勝出来るかな？
(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。



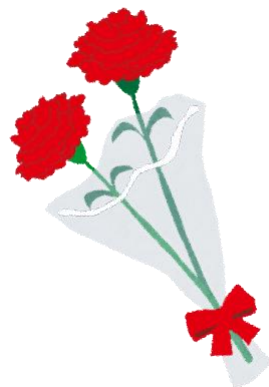
みんなで楽しく学習！遊び！みんなの居場所 トライスタディールーム

- <日時> 5月7日・14日・21日・28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)



大好きな家族の似顔絵を描こう 母の日似顔絵コンテスト

- <応募期間> 5月2日(木)～5月13日(月)
- <対象> 市内在住か在学している幼児以上
- <応募方法> 宇都宮市青少年活動センター(トライ東)の受付においてある、
専用応募用紙に作品と必要事項を書き、直接ご提出ください。
- <優秀賞発表日> 5月24日(金)



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』



「青少年デー」ってなに？！

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！（テニスコート・アリーナ）

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

※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
※登録証は、宇都宮市在住または在学の方が対象。
当日発行も可！

毎月、最終の青少年デーは、イベント開催！

中高生

青少年デー イベント

5月29日(水) 17:00～



バドミントン

1分間シャトルリフティング対決！

1分間のなかで、何回できるかな！？
優勝者には、
駄菓子100円券をプレゼント・・・！

予約不要！

登録証を持って、トライへ！



トライ東の魅力をご紹介します！

子どもと保護者の“あそびのフリースペース”



『あそぼの家』



利用には《あそぼの家 登録カード》を！

- ・名前(保護者/お子様)・性別・生年月日
- ・住所・学校名/園名

記載が必要になります！

児童遊園あそぼの家は**0歳児から小学生まで**のお子様利用できます。

中には絵本やおもちゃがたっぷり！室内なので、雨の日でも遊べます。

保育士のスタッフが駐在していることも魅力の一つです♪

※お子様のお預かり施設ではありません。未就学児のお子様は必ず保護者同伴でお願いいたします。



Point!

①児童遊園にて、外あそびを思いっきり！

外には児童遊園があり、かけっこや砂場あそびなど、思いっきりあそべます。

②各種イベントを開催！

普段のフリースペースだけでなく、毎月様々な催しを開催しています。
開催日程等は、「トライ東だより」「トライ東公式ホームページ」から！

③パパ・ママさんの交流の場所にも！

子育てには何かと悩みがつきもの・・・。
そんなパパ・ママさんたちの情報交換の場としても◎
今後はトライ東にて、子育て応援セミナーも開催予定です！

児童遊園あそぼの家 (直通電話) TEL: 028-663-3245

家庭の日プログラム 親子で森林公園に行こう！

- <日時> 6月16日(日) 10:00~16:00
<集合・解散> 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)
<内容> 森林公園へ行こう！
<定員> 先着8組 (1組4名まで)
<費用> 1人 1,000円
<申込み> 5月16日(木) 18:00~
電話(028-663-3155)にてお申込みください。



トライ東 主催事業のご報告



青空ヨガを実施しました！



呼吸と共に肩周りから足まで
全身の力を抜き、リフレッシュしました！

参加された皆さんは、
普段は入ることのできない屋上で
心地よい風が吹く青空の下で
身体をほぐすことが出来て、
とても気持ちよさそうでした☆



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。



5月 イベント案内

開催予定日時		行事内容	対象	備考
8日(水) 9日(木)	14:00~16:00	母の日プレゼント エコタワシ作り	小学生・ 幼児とその保護者	各日 先着10名
21日(火)	10:30~12:00	にじみ絵で あじさい工作	未就園児と その保護者	先着10組
13日(月) 30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)
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!→

