

# トライ東

だより

2024.8.1 発行  
VOL. 177



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

夏休み



## フォトギャラリー



今年もたくさんの笑顔を見ることができました！



申込日を過ぎていたため、  
40歳以上の方のご参加も可能です◎



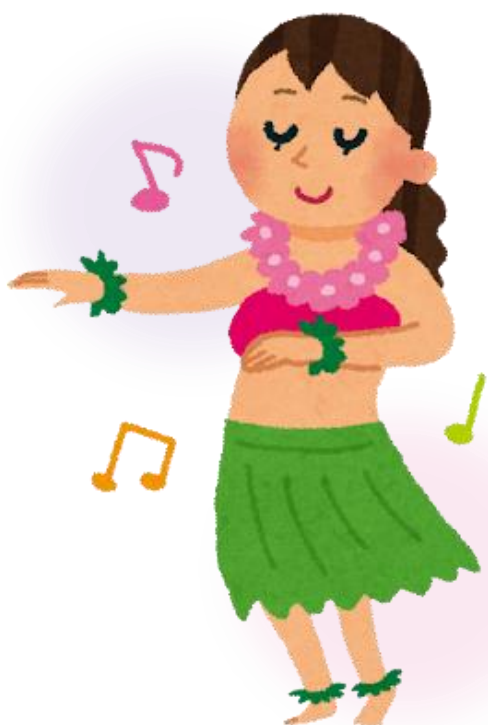
募集中!

ヤングセミナー夏期  
まだまだ受付!

## タヒチアンボディーシェイプ

軽快なビートに合わせて踊る、タヒチアンダンスを体験してみませんか？  
シェイプアップにも効果的です!

- <日程> 8月8日・8月22日(木) 全2回
- <時間> 午後7時～午後8時30分
- <対象> 市内在住・在勤または在学の高校生以上40歳未満の方  
※申込日翌日から、40歳以上の方も申込み可能です。
- <費用> 700円
- <定員> 先着10名
- <講師> 小嶋 千恵 先生
- <持ち物> タオル、飲み物、動きやすい服装でご参加ください。
- <申込み> 電話にて受付 宇都宮市青少年活動センター ☎663-3155





## 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

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

【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。



## ～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> ペットボトルキャップ積みに挑戦！  
(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> 8月6日・13日・20日・27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)



# 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> 受付中! 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.tochigiymca.org/try\\_east/](https://www.tochigiymca.org/try_east/)



## トライ東 小学生向け主催事業のお知らせ

# 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!

- <日時> 9月4・18日・10月2・16・30日(水) 全5回 午後5時~午後6時
- <会場> 宇都宮市青少年活動センター
- <対象> 市内に在住または通学している、小学1年生~小学3年生
- <定員> 先着10名
- <費用> 4,000円
- <持ち物> 動きやすい服装、飲み物、タオル、

テニスラケット(持っている方。持っていない方は貸出します。)

※テニスコートで練習する予定ですが、気温やコート状態によって室内での練習になる場合がありますので、ご了承ください。

※室内練習の場合は、室内靴をお持ちください。

- <講師> 青柳 正敏先生(宇都宮テニス協会所属)
- <申込み> 8月8日(木) 午後2時から、電話で青少年活動センター ☎663-3155へ





## 手作りのグミを作ってみよう！

- <日時> ①8月15日(木) 午後2時～午後4時30分 ②8月20日(火) 午後2時～午後4時30分
- <会場> 宇都宮市青少年活動センター
- <対象> 市内に在住または通学している、小学1年生～中学3年生
- <定員> 各先着8名
- <費用> 各1,000円(材料費)
- <持ち物> エプロン、飲み物(蓋つきのもの)、三角巾、室内シューズまたは上履き
- <申込み> 8月5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

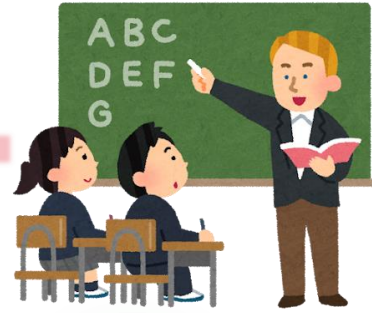
体幹を鍛えて、バランスの良い体を目指しましょう！  
運動不足解消で、集中力アップ！

- <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



中高生

も体験!



充実した  
夏にしよう!



## 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> 受付中! 青少年活動センター ☎663-3155へ



## ゲームとあそびで世界に飛び出す トラベルイングリッシュ(前期)

楽しいアクティビティを通して、旅行やビジネス海外出張に使える英会話を養える!

- <日時> 9月7日・14日・21日・28日・10月5日(土) 全5回  
午後1時30分~午後3時
- <会場> 宇都宮市青少年活動センター(今泉町)
- <対象> 市内に在住または在学している、高校生以上で旅行や異文化理解、ビジネスに興味がある方  
(英検準2レベル以上)
- <定員> 先着15名(5名以上で開講)
- <費用> 2,700円(テキスト代2,000円含む)
- <講師> 中川 哲夫 先生
- <持ち物> 英和辞書(電子辞書も可)、ノート、筆記用具等
- <申込み> 8月9日(金)午後6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> 受付中！ 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> 受付中！ 青少年活動センター☎663-3155へ



## キッズマナースクール

社会の基本的なマナーを学びましょう！保護者の方も一緒に受講可能です。

- <日時> 8月25日(日)午前10時50分～正午
- <会場> 宇都宮市青少年活動センター(今泉町)2階講習室
- <対象> 市内に在住または在学している、小学1年生～6年生 (保護者の方も参加可能)
- <定員> 先着10名
- <費用> 500円
- <講師> 寺田 恵子 先生
- <持ち物> 筆記用具、飲み物(フタ付きのもの)
- <申込み> 8月5日(月)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。



## 8月 イベント案内

開催予定日時	行事内容	対象	備考
1日(木)～ 2日(金) ※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
21日(水)	13:00～15:00 紙皿水族館	小学生 幼児とその保護者	先着10名
9日(金) 26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) 8月の休館日は、4日・11日・12日・18日・25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-yymca.org

[https://www.tochigiymca.org/try\\_east/](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! →

