

トライ東

だより

2024.9.1発行
VOL. 178








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Ⅱ期のお知らせ

ヤングセミナーⅡ期も、充実したセミナーが盛りだくさん！
食欲の秋、運動の秋、スポーツの秋に！ぜひ一度、体験してみませんか？



講座名	日時	曜日	定員・費用	申込日
 缶詰アレンジレシピ 保存食の缶詰を使用したいざ！という時に役立つアレンジレシピを学べます。 鯖缶を使用したイタリアントマトペンネ、アサリ缶を使用した混ぜご飯など・・・ 時短にも節約にも！料理初心者の方にもオススメ！	10月29日・11月19日 12月17日 全3回 19:00～20:30	火	5,000円 先着8名	9月13日 (金) 19:00～
 ナイトテニス ストレス解消に身体を動かして、汗をかいたら気分もスッキリ！ 仕事帰りにぜひいかがですか？屋外のスポーツなので、気分転換に最高！みんなで楽しくスマッシュ！ 初心者大歓迎です♪おひとりでの参加もお待ちしております。	10月16日・23日・30日 11月13日・20日 全5回 19:00～20:30	水	2,500円 先着10名	
 ボクササイズ 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★ 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？	11月7日・14日・21日 全3回 19:30～20:30	木	800円 先着10名	
 ボールピラティス ボールを挟むことで体の中心を意識することができ、より安定した体幹を鍛えることができます。 継続して行うことで骨格のバランスが改善されたり姿勢が良くなったりする効果が見られます！	10月12日・19日 11月2日・9日・16日 全5回 10:30～12:00	土	800円 先着10名	9月14日 (土) 19:00～
 これから始める資産運用 投資信託(NISAやiDeCo)の活用方法や選び方などを学ぶことができます。 これから始めたい方も、もう既に始めている方も大歓迎です！	10月12日 13:30～15:00 11月9日 18:00～19:30 全2回	土	800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。



トライ東開放デー

<日時> 9月16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

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

<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。



☆同日開催『カレーの日』

美味しいカレーはいかがですか？

<費用> 一杯 600円

<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> 新聞紙折り畳みゲーム

(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> 9月3日・10日・17日・24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)



青空ヨガ

気持ち良い風と空気に包まれながら、ヨガを試してみませんか？
リラックスした時間を過ごしましょう！

- <日時> 9月28日・10月5日(土) 全2回
午前10時～午前11時30分
※屋上で開催しますが、雨天の場合は室内で行います。
- <対象> 宇都宮市に在住または在勤・在学している、高校生以上の方
- <定員> 先着15名
- <費用> 800円
- <持ち物> ヨガマット(貸出有)、タオル、飲み物、動きやすい服装
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)があると安心です！
※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> 9月4日(水)午後6時から、電話で青少年活動センター☎663-3155へ



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> 受付中！電話で青少年活動センター☎663-3155へ





親子で一緒に！

レッツ・・・
トライ！



産後セルフケア体験会9月クラス

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！
マットに赤ちゃんを寝かせ、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。

- <日程> 9月26日(木) 午前10時～午前11時30分
- <対象> 市内在住の令和6年3月28日～令和6年7月28日に出産した女性と赤ちゃん
- <定員> 先着10組
- <費用> 1,000円
- <持ち物> 飲み物、タオル、運動の出来る服装(ジーンズは不可・シューズは不要です)
- <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)
- <申込み> 9月5日(木)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9月クラス

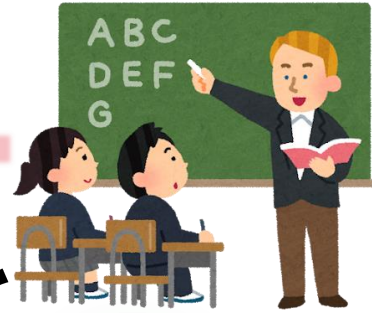
楽しい体操をしながらバランスの良い体を目指し、運動能力を高めよう！

- <日程> 9月23日(月祝) 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
- <定員> 先着10組
- <費用> 500円
- <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
- <講師> 福田 啓子 先生(KOBA式体幹バランストレーナー)
- <申込み> 9月3日(火)午後2時から、電話で青少年活動センター ☎663-3155へ



高校生

も体験!



トライ東を
満喫しよう!



【高校生限定】セミナートラチャレ

ヤングセミナー(II期)にお試しで参加してみませんか?
おひとりでももちろん、お友だちやご家族と一緒に
趣味を見つけるきっかけづくりとしてぜひご活用ください。

- <対象講座> 『ボールピラティス』『ボクササイズ』『これから始める資産運用』
- <対象> 市内に在住または在学している、高校生
- <定員> 各講座3名まで
- <費用> 1講座300円
- <申込み> 9月13日(金)午後7時から、電話で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(後期)

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> 10月19日・11月9日・16日・12月7日・21日(土) 全5回
午後1時30分~午後2時45分
- <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)~受付中! 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。



9月 イベント案内

開催予定日時		行事内容	対象	備考
4日(水) 5日(木)	14:00~16:00	紙とんぼ作り	小学生 幼児とその保護者	各日 先着10名
13日(金)	10:30~12:00	十五夜工作 だんごスタンプ遊び	未就園児と その保護者	先着10名
20日(金) 30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) 9月の休館日は、1日・8日・15日・16日・22日・23日・29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! →