

トライ東



だより 2024.10.1発行
VOL. 179

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

TRICK OR TREAT

宇都宮市青少年活動センター

トライ東

ハロウィン

カーニバル2024

2024年 10月26日(土)

毎年恒例のハロウィンカーニバル！
お子さまから大人の方まで楽しめる企画をご用意しました♪
仮装をして、ハロウィンを楽しもう！

ボランティア募集中！
運営のお手伝いをしてくれる
高校生以上の
ボランティアを募集！
ボランティア証明書のお渡しも◎
お気軽にお問い合わせください！

①おばけ親子パレード&コスチュームコンテスト

仮装をして、お店や公共施設をまわって「トリックオアトリート！」
コスチュームコンテストも開催！素敵な仮装はだれかな？

時間 18:00～19:00

【対象】市内在住または在学の年少～小学6年生とその保護者
先着15名
※お子さま1名につき保護者1名

参加費 1,200円

申込み 10月2日(水)18:00～10月19日(土)18:00
トライ東公式HP内専用フォームにて受付

②ハロウィーンえんにち

楽しいミニゲームやクラフトがたくさん！
ブースの出店もあるよ◎

時間 15:00～17:00 最終入場16:45

【対象】市内在住または在学のお子さま
先着200名
※未就学児のお子さまは、保護者1名以上の同伴をお願いいたします
※入場は1家族4名まで

参加費 お子さま1名 300円

申込み 10月2日(水)18:00～10月19日(土)18:00
トライ東公式HP内専用フォームにて受付

ハロウィーンカーニバル 運営ボランティア募集！



<ハロウィーンカーニバルボランティア募集>

ハロウィーンカーニバルの運営(えんにちのゲームコーナーなど)を、お手伝いしてくれる方大募集！

<日時> 2024年10月26日(土) 15:00～20:00

<場所> 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。)

<申込み> 10月3日(木) 午後6時から、電話で青少年活動センターへお申込みください。

<問合せ> 宇都宮市青少年活動センター ☎028-663-3155



～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> 『あ』行から始まるポケモンの名前を覚えてみよう！
(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> 10月1日・8日・15日・22日・29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)



ジャック・オー・ランタンの絵 コンテスト開催！

オリジナルのジャック・オー・ランタンの絵を描いてみよう！

- <期間> 2024年10月2日(水)～31日(木)
- <場所> 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・在学の幼児以上の方
- <申込み> 青少年活動センター(今泉町)の受付に置いてある専用応募用紙に、作品と必要事項を書き、直接青少年活動センターへご提出下さい。
- <その他> コンテストの審査結果は、後日お知らせします。
- <問合せ> 宇都宮市青少年活動センター ☎028-663-3155



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



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、まだまだ受付中！
 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・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・9・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：受付中！※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。



【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> 受付中！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10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> 10月31日(木) 午前10時～午前11時30分
- <対象> 市内在住の令和6年5月23日～令和6年9月23日に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> 10月3日(木)午後2時から、電話で青少年活動センター☎663-3155へ



『親子でシェイプアップ教室』

を開催しました！



9月に開催された
『親子でシェイプアップ教室』の様子です★
お子さまとふれあいながら、ストレッチ、
筋力トレーニング、
有酸素運動などをおこないました。

お子さまも、おうちの方も楽しみながら参加して
いただくことができました♪



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。



10月 イベント案内

開催予定日時	行事内容	対象	備考
18日(金) 10:30~11:30	ミニ運動会 ※要予約	未就園児とその保護者	先着10組 10月1日(火)から ☎028-663-3245 受付開始
23日(水) 14:00~16:00	かぼちゃのお菓子入れ	小学生 幼児とその保護者	先着10名
2日(水) 31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) 10月の休館日は、6日・13日・14日・20日・27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/

※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! →

