

— 仲間づくり♪ 青少年交流の場所 —



だより

2025.2.1発行
VOL. 183



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

YMCA
PINK SHIRT
DAY

ピンク色のシャツは、いじめ反対運動のシンボル

2007年、カナダの学生2人から始まったいじめ反対運動です。ある日、ピンクのポロシャツを着て登校した少年が「ホモセクシャルだ」といじめられました。それを聞いた先輩2人が50枚のピンクシャツを購入、インターネットで「明日、一緒に学校でピンクのシャツを着よう」と呼びかけました。翌日学校では呼びかけに賛同した数百名の生徒がピンクのシャツや小物を身に付けて登校。学校中がピンク色に染まり、いじめが自然となくなったそうです。このエピソードはSNS等で世界中に広まり、今では70カ国以上でいじめに反対する活動が行われています。カナダで最初にこの出来事があった日が、2月の最終水曜日でした。それ以降、2月の最終水曜日に私たちもいじめについて考え、いじめられている人と連帯する思いを表す1日としています。



YMCAでは全国で約4万人が賛同し、アクションを起こしました。
日々の活動においても、その思いを伝えていきます。

トライ東 ヤングセミナー冬期のお知らせ

講座名	日時	曜日	定員・費用	申込日
冬のパン作り オープンを使用して本格パン作りに挑戦！ 先生が丁寧に教えてくださいます★	3月10・24日 全2回 10:00～13:00	月	3,500円 先着6名	2月4日 (火) 19:00～ ～
セルフジェルネイル 自分の爪をきれいにできる“セルフネイル” この機会に学んでみませんか？	3月4・11・18日 全3回 19:00～20:30	火	2,500円 先着10名	
冬のあったか韓国料理 韓国出身の先生が韓国料理を教えてくださいます！ 本場の韓国料理を作りたい方にオススメです	3月18・25日 全2回 18:30～20:30	火	3,000円 先着8名	
FP3級対策講座 FP3級取得を目指す方向けの講座です。 保険や年金の仕組み、資産運用について知りたい方にも◎	2月22日 3月1・15・22・29日 全5回 10:00～12:00	土	1,000円 ※別途テキスト代 1,850円を講師まで 先着10名	
優しいストレッチ 姿勢の“くせ”からくる凝りをマッサージでほぐしましょう！ 体の状態を整えていくクラスです。	3月1・8・22・29日 全4回 10:30～12:00	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：2月4日(火)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。

ピンクシャツデー特別企画！

2月はピンクシャツデー！

トライ東では、2月を「トライ東ピンクシャツデーMONTH」として、
 期間中、2つの企画に取り組みます！

- ①ピンク色のシャツ・ピンク色の物を身に着けて
 #YMCAPINK #トライ東ピンクシャツデー SNSへ投稿しよう！
- ②メッセージカードに「いじめ反対」のメッセージを残そう！

2月1日～28日の期間中
 館内がピンク色と優しい心でいっぱいになることを楽しみにしております。



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> 2月4日・18日・25日・（毎週火曜日）※11日は祝日のため、お休み
16:00～18:00（途中入退室可）
- <対象> 市内在住または在学の小中高生
- <内容> 学校の宿題・テスト勉強、学習したいワークを持参。
高校生・大学生や大人のおにいさん・おねえさんがそばにいてくれます。
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)

～トライエンジョイスペース杯～ トライピックアップ開催！

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
- <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> 制限時間内に豆をいくつ取れるかな？
(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。



ボードゲームで遊ぼう！

- <日時> 2月5日(水) 16:00～19:00（途中入退室可）
※小学生のお子様については、
18:00以降のご参加は保護者の方の付き添いが必要になります。
- <会場> 青少年活動センター（今泉町）
- <対象> 市内在住または在学の小学生以上の青少年(35歳未満の方)
- <内容> トライ東にあるボードゲームを使って、みんなで遊ぼう！約50種類が体験できるよ！
- <定員> 15名程度
- <費用> 無料
- <申込み> 当日、直接窓口へお越しください。



焚火デー

火を囲んで、みんなで交流を深めませんか？



- <日時> 2月12日(水) 18:00～20:00（途中入退室可）
※小学生のお子様については、
18:00以降のご参加は保護者の方の付き添いが必要になります。
- <会場> 青少年活動センター（今泉町）
- <対象> 市内在住または在勤・在学の方
- <費用> 無料/マシュマロなど好きなものをお持ち込みください♪
- <申込み> 当日、窓口へ直接お越しください。



親子リトミック 2月クラス

ピアノの演奏に合わせて、リズムに合わせて歌ったり、踊ったり♪
親子でリトミックを体験してみませんか？

- <日程> 2月25日(火) 午前10時～午前10時50分
- <対象> 市内在住の未就園児とその保護者
- <定員> 先着10組
- <費用> 800円
- <持ち物> 飲み物、室内シューズまたは滑り止め靴下
- <申込み> 2月1日(土) 14:00～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 2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> 2月26日(水) 午前10時～午前11時30分
- <対象> 市内在住の令和6年7月25日～令和6年12月22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> 2月5日(水) 14:00～電話で、電話で青少年活動センター☎663-3155へ



ムーンサイクルヨガ

女性ならではの不調を改善するヨガ

- <日時> 3月1日・8日・15日・22日 / 土曜日 全4回
17:00～18:30
- <会場> 青少年活動センター (今泉町) 1階講堂(3月1日・8日・22日)
青少年活動センター (今泉町) 体育館控室(3月1日)
- <対象> 市内在住または在勤・在学の中学生以上の方
- <定員> 先着15名
- <費用> 800円
- <持ち物> ヨガマット(無い方は貸出します)、飲み物、タオル、
動きやすい服装でご参加ください。
- <申込み> 2月7日(金) 14:00～電話で、青少年活動センター☎663-3155へ



親子でストレッチタイム

育児中の姿勢の癖からくる凝りを解したり、ストレッチしたりして、体を整えながら
親子時間を過ごしませんか？ママやパパもスッキリして、思い出作りの場になれば
嬉しいです。もちろん、祖父母の方のご参加も大歓迎です。

- <日時> 3月11日(火)・3月28日(金) 全2回 10:30～11:30
- <会場> 青少年活動センター (今泉町) 1階講堂
- <対象> 市内在住または在勤・在学の生後2ヶ月以上のお子さまとその保護者
- <定員> 先着10組
- <費用> 800円
- <持ち物> ヨガマット(無い方は貸出します)、飲み物、赤ちゃん連れの方はゴロゴロできるバスタオル、
動きやすい服装でご参加ください。
- <申込み> 2月6日(木) 18:00～電話で、青少年活動センター☎663-3155へ



バレンタイン直前！お菓子を作ろう！

チョコのお菓子を作ってみませんか？♡
デコチョコと焼かない生タルトを作ります！



- <日時> 2月11日(火祝) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00
- <会場> 青少年活動センター(今泉町)
- <対象> 市内在住または在学の小中学生
- <費用> 1,500円(材料費)
- <申込み> 1月9日(木) 18:00~電話で、青少年活動センター ☎663-3155へ

ダンス入門講座！

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？



- <日程> 2月20日・27日(木) 全2回 19:00~20:30
- <会場> 宇都宮市青少年活動センター 1階講堂
- <対象> 市内に在住または在勤・在学している、小学生以上の方
- <定員> 先着15名
- <費用> 800円
- <講師> 芳賀 大輝 先生
- <持ち物> 飲み物、タオル、室内用シューズ、動きやすい服装でご参加ください。
- <申込み> 2月3日(月) 18:00~電話で、青少年活動センター ☎663-3155へ



基本的なスキンケア

正しいつけ方で、お肌が変わる！！
どんなに良いアイテムを使用していても、つけ方次第で効果の差は歴然。
乾燥が気になる季節こそ、スキンケアアイテムの正しい付け方を習得し、
あこがれの肌に近づきましょう！！



- <日時> 3月13日・27日(木) 19:00~20:30
- <会場> 宇都宮市青少年活動センター 本館2階講習室
- <対象> 市内在住または在勤・在学の中中学生以上
- <定員> 先着10名
- <費用> 2,800円(材料費)
- <講師> 石塚 悠華 先生
- <持ち物> 卓上鏡(顔全体が映るもの)、フェイスタオル1枚、前髪を留めるクリップまたはヘアバンド、髪の毛を縛るゴム、洗顔ボウル
- <申込み> 2月5日(水) 18:00~電話で、青少年活動センター ☎663-3155へ



～トライ東スプリング杯～

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> 3月13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)
- <費用> 無料
- <申込み> 2月8日(土) 18:00~ 3月8日(土) 21:00



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/

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。



2月 イベント案内

開催予定日時		行事内容	対象	備考
3日(月)	10:30~12:00	豆まきをしよう!	未就園児とその保護者	先着10組
14日(金)	14:00~16:00	ペットボトルキャップケーキホルダー	小学生 幼児/未就園児とその保護者	先着10組
18日(火) 27日(木)	11:30~12:00	読み聞かせ	未就園児とその保護者	



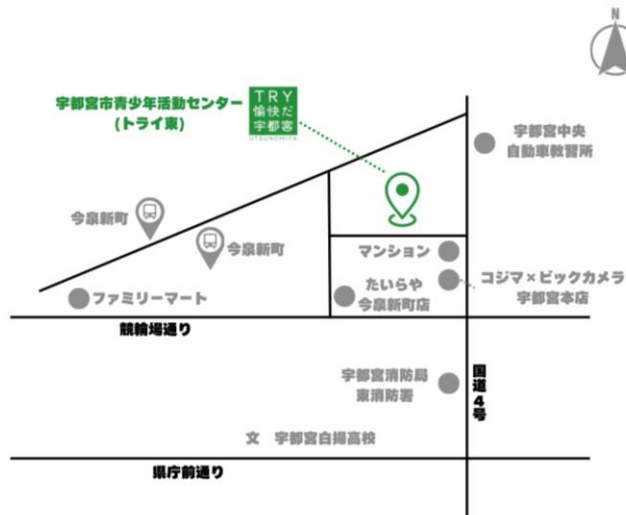
☆詳細は、児童遊園 あそぼの家までお問い合わせください

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) 2月の休館日は、2日・9日・11日・16日・23日・24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)



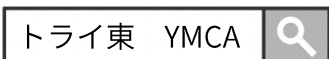
〒321-0962 宇都宮市今泉町3007番地

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!→

