

# トライ東

だより

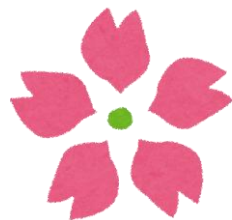
2025.3.1発行  
VOL. 184



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

## #友だちと一緒に #一人でじっくり

この春も、トライで多様なプログラムに挑戦◎  
春だからこそ、新しいことを始めるチャンス！



### 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
<b>冬のパン作り</b> オーブ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★	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) 受付中～
<b>セルフジェルネイル</b> 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・25日 全3回 19:00～20:30	火	2,500円 先着10名	
<b>冬のあったか韓国料理</b> 韓国出身の先生が韓国料理を教えてください！ 本場の韓国料理を作ってみたい方にオススメ♪	3月18・25日 全2回 18:30～20:30	火	3,000円 先着8名	
<b>FP3級対策講座</b> FP3級取得を目指す方向向けの講座です。 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	
<b>優しいストレッチ</b> 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：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。

## 新しい春、始めてみる??

コチラから! ▶▶▶

# トライ東開放デー

<日時> 3月26日(水) 9:00~16:00  
<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。



## 同日開催！カレーの日

美味しいカレーはいかがでしょうか？ 12:00~17:00販売予定。  
<費用> 1杯 600円！ ※無くなり次第終了



## ユーススタッフだより vol.3

# ユーススタッフによる施設紹介

トライ東には、『ユーススタッフ』と呼ばれる大学生のアルバイトスタッフがいます。受付や電話対応などの通常業務の他に、中高生を始め、青少年の皆さんに親しみをもっていただけるようにInstagram・YouTubeなどのSNSでの発信やロビーの運営に取り組んでいます。今回は、ユーススタッフによる施設紹介です！

## #アリーナ #用具貸出



「アリーナ」は、バスケットボールやバドミントン、卓球など、さまざまなスポーツを楽しむのに最適な施設です。スポーツの練習はもちろんのこと、中高生には限定で用具の貸し出しも行っているため、これまで経験したことのないスポーツにも挑戦できます。

私自身も実際に卓球を体験しました。アリーナには卓球台やネット、フェンスなど、卓球に必要な設備が整っており、気軽に楽しむことができました！

私は大学で卓球部に所属しているので、大学以外で卓球の練習ができる施設に出会えたことをとても嬉しく思っています。次回は、まだ挑戦したことのないスポーツに挑戦してみたいと思います！

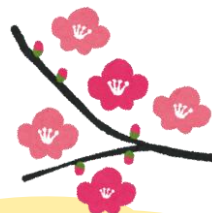
宇都宮大学3年 中嶋悠太(なかじーリーダー)





# 春休み

も、トライで充実!



## 春休みお菓子教室

オムレットといちご大福づくりにチャレンジしてみよう!

- <日時> 3月28日(金) 14:00~16:00
- <対象> 市内に在住か在学している、小学1年生~中学3年生
- <定員> 先着8名
- <費用> 2,000円(材料費)
- <持ち物> 飲み物(水筒またはペットボトル)、筆記用具、スリッパまたは上履き、エプロン、三角巾、ハンカチ
- <申込み> 3月6日(木) 18:00~電話で、青少年活動センター ☎028-663-3155へ



## 春休みお料理教室

チーズインハンバーグとマカロニサラダを作ろう!

- <日時> 3月27日(木) 14:00~16:00
- <会場> 青少年活動センター(今泉町)
- <対象> 市内に在住か在学している、小学1年生~中学3年生
- <定員> 先着8名
- <費用> 2,800円
- <持ち物> 飲み物(水筒またはペットボトル)、筆記用具スリッパまたは上履き、エプロン、三角巾、ハンカチ
- <申込み> 3月6日(木) 18:00~電話で、青少年活動センター ☎028-663-3155へ



## 春休み実験教室

牛乳パックと虫眼鏡、身近な材料を使って手作りカメラをつくろう!

- <日時> 3月23日(日) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00
- <対象> 市内に在住か在学している、小学1年生~6年生
- <定員> 先着15名
- <費用> 1,000円(材料費など)
- <持ち物> 飲み物(水筒またはペットボトル)、筆記用具、牛乳パック(中を洗って開かずにお持ちください)、虫眼鏡(100均一のもの※レンズ径55mm程度のもの)
- <申込み> 3月5日(水) 19:00~電話で、青少年活動センター ☎028-663-3155へ



## 春休み体幹トレーニング

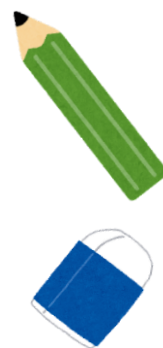
体幹を鍛えて、バランスの良い体を目指しましょう! 運動不足解消で、集中力アップ!

- <日時> 3月31日(月) 10:30~12:00
- <対象> 市内に在住か在学している、小学生~中学生
- <定員> 先着15名
- <費用> 800円
- <講師> 福田 高雄 先生 (KOBA式体幹バランストレーナー)
- <持ち物> 水筒またはペットボトル、タオル、室内シューズ、動きやすい服装でご参加ください。
- <申込み> 3月5日(水) 19:00~電話で、青少年活動センター ☎028-663-3155へ



無料

## 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> 3月4日・11日・18日・25日（毎週火曜日）  
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)

無料

## ～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。)
- <内容> トランプタワーに挑戦！  
(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。



## 親子リトミック 3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> 3月18日(火) 10:00～10:50
- <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> 3月1日(土) 14:00～電話で、青少年活動センター ☎663-3155へ



## くらしとお金の相談会

1級ファイナンシャルプランニング技能士が、  
お金に関する個別相談にお答えします。

おひとりでももちろん、ご夫婦やご家族連れでぜひご参加ください。

- <日時> 3月29日(土) ①14:00～14:30 ②14:45～15:15 ③15:30～16:00 各30分制  
3月30日(日) ②10:00～10:30 ③10:45～11:15 ④11:30～12:00 各30分制
- <会場> 宇都宮市青少年活動センター 2階活動室
- <対象> どなたでも可
- <内容> ・自分に合った資産運用を知りたい、保険の見直し方法は？  
・マイホームを購入する時の注意点は？、ローン返済計画の見直し方は？  
・将来への貯金の目安は？、相続時のトラブルを防ぐには？、  
・老後や年金が不安、実家の管理・処分について・・・など
- <定員> 各日先着3組
- <費用> 800円
- <講師> 森 祐輔 先生 (1級ファイナンシャルプランニング技能士)
- <持ち物> 筆記用具、飲み物、ノートまたはメモできるもの
- <申込み> 3月7日(金) 18:00～電話で、青少年活動センター ☎028-663-3155へ



## ダンス入門・応用講座！

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> ①3月21日(金) 18:30~20:00 ②3月28日(金)18:30~20:00  
③3月30日(日) 14:30~16:00 全3回
- <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5年生以上の方
- <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> 3月3日(月) 18:00~電話で、青少年活動センター ☎028-663-3155へ



## ゼンタングルを始めよう！

ゼンタングルは、簡単なパターンを繰り返し描いているうちに、「今、ここ」モードに入り、心が落ち着き、集中力が高まるアートメソッドです。

「描く瞑想」とも言われています。絵心がなくても、美しい作品が生まれます。

この講座では、初めてゼンタングルを描く方に向けて、基本のパターンを使って作品を描きます。忙しい日常から少し離れてゆったりとした時間を楽しみませんか？

- <日時> 3月30日(日) 10:00~12:00
- <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または在勤の小学3年生以上の方
- <定員> 先着20名
- <費用> 1,300円
- <講師> 石井 和華子 先生
- <持ち物> フタ付きの飲み物
- <申込み> 3月3日(月) 14:00~電話で、青少年活動センター ☎028-663-3155へ

**無料**

## 焚火デー

火を囲んで、みんなで交流を深めませんか？



- <日時> 3月19日(水) 18:00~20:00 (途中入退室可)  
※荒天時中止  
※小学生以下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。



## 親子スキンシップ 3月クラス

楽しく体操をしながら、バランスのよい身体を目指し、運動能力を高めよう！

- <日程> 3月25日(火) 10:00~11:30
- <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
- <講師> 福田 啓子 先生(KOBA式体幹バランストレーナー)
- <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
- <申込み> 3月4日(火) 14:00~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。



## 3月 イベント案内

開催予定日時		行事内容	対象	備考
5日(水)	10:30~12:00	ひなまつり工作	未就園児とその保護者	先着10組
27日(木)	13:00~16:00	桜の センサーボトル	小学生 幼児/未就園児と その保護者	先着10組
12日(水) 21日(金)	11:30~12:00	読み聞かせ	未就園児と その保護者	



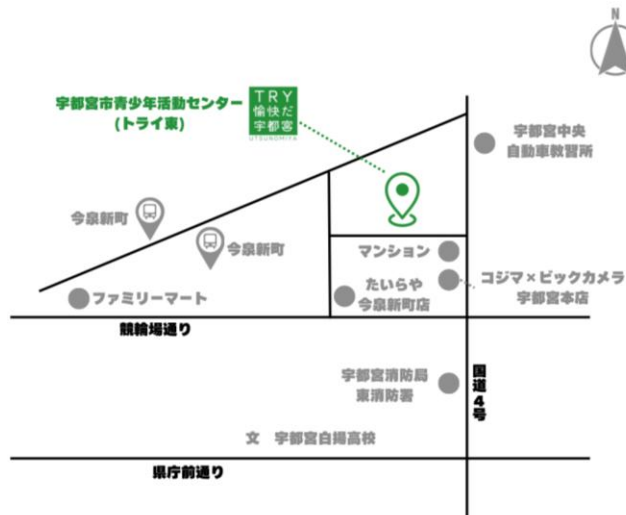
☆詳細は、児童遊園 あそぼの家までお問い合わせください

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) 3月の休館日は、2日・9日・16日・20日・23日・30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](mailto: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。



トライ東 YMCA



公式InstagramやLINEアカウントも  
開設しています! →