

トライ東

だより

2025.5.1発行
VOL. 186

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



#施設の整備を行っていただきました

ボランティアグループ“宇都宮ワイズメンズクラブ”の皆さまが、花壇整備や、児童遊園・テニスコート周辺の草むしりなど美化活動を行っていただきました！

W4W (Week for Waste) は、2020年度から世界中のワイズメンズクラブが取り組むアースデーにちなんだ国際的な環境保全プロジェクトです🌍🌱

トライ東では毎年、宇都宮ワイズメンズクラブの皆さまに花壇の整備や緑化活動を継続して行っていただいています。

今年も丁寧な作業で、センター周辺がとてもきれいになりました🌟

地域の皆さまが気持ちよく利用できる環境づくりに、心より感謝申し上げます。
宇都宮ワイズメンズクラブの皆さま、本当にありがとうございました！



📷 トライ東Instagram : @try.east



@TRY.EAST



他にもトライ東の日常を覗いてみる??
最新情報やイベントの様子もお見逃しなく！



◎ヤングセミナーとは？



高校生以上35歳未満の青少年を対象とした講座です。

市内在住はもちろん、市内の学校に通う学生や市内に勤務している方も参加できます。

若者の交流・学び・体験の場として、さまざまなプログラムを開催しています。

仲間づくりやスキルアップを目指したい方におすすめです！

＜会場＞ 宇都宮市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・在学・在勤の方

※定員に満たないプログラムは、35歳以上の方のお申込みも可能です。



今年度から、**プログラムへの申込みがWEBになりました！**

申込みはとってもカンタン♪

QRコードを読み取って、フォームから送信するだけです✓

▼ヤングセミナーⅠ期の申込はコチラ▼



◆WEB申込が難しい方へ

WEBでのお申し込みが難しい方に限り、
お電話または窓口にてスタッフがご案内のうえ受付いたします。
※ただし、WEB申込が優先となりますのでご了承ください。

※定員になり次第、受付終了となります。



◎『自分でできるヘアアレンジ』

基本的な髪の巻き方から始まり、様々なTPO（結婚式お呼ばれ、同窓会など）に合わせたヘアアレンジを学びましょう！

＜日時＞ 6月10日・17日・24日（火）全3回 19:00～20:30

＜定員＞ 先着10名

＜費用＞ 1,800円（全3回）

＜講師＞ 小林 千恵 先生

＜持ち物＞ 卓上鏡（顔、髪全体が映るもの）、コテ（お持ちの場合）

※申込締切：5月31日（土）21:00まで



◎『ボクササイズ』

音楽に合わせてながらボクシングエクササイズを4ラウンド行っていきます
ラウンド毎に動きのレベルが上がり、全身運動・脂肪燃焼・ストレス発散等に効果的です！

＜日時＞ 5月29日・6月5日・12日・19日（木）全4回 19:30～20:30

＜定員＞ 先着10名

＜費用＞ 800円（全4回）

＜講師＞ 高橋 保博 先生

＜持ち物＞ 汗拭きタオル、室内シューズ、飲み物、動きやすい服装でご参加ください。



◎『脂肪燃烧ヨガ』

MAYURAの先生が教える、脂肪燃烧ヨガです。
ヨガで代謝アップ！脂肪燃烧したい方や冷え性の方にオススメ。
リフレッシュしながら健康的な身体を目指しましょう！

- <日時> 5月24・31日・6月14日・28日（土）全4回 17:00～18:30
- <定員> 先着10名
- <費用> 800円（全4回）
- <講師> 金里香先生
- <持ち物> ヨガマット（無い方は貸出します）、飲み物、タオル、室内シューズ、
※動きやすい服装でご参加ください。



◎『教えて！資産運用』

興味はあるけれど誰も教えてくれない資産運用について詳しくお話しします！
上手なお金の貯め方・殖やし方を自分や家族のために、
一緒に考えてみませんか？
これからはじめてみたい方はもちろん、既にはじめている方も大歓迎です。

- <日時> 5月31日・6月7日・28日（土）全3回 15:00～16:30
- <定員> 先着10名
- <費用> 800円（全3回）
- <講師> 森祐輔先生
- <持ち物> 電卓、筆記用具、ノートまたはメモできるもの、
飲み物（フタ付きのもの）



◎『ストレッチポールレッスン』

専用のストレッチポールを使用し、日頃の姿勢の癖からくる、凝りなどを
マッサージしながらほぐしたい、ストレッチや簡単なトレーニングで
体の状態を整えていくクラスです。

- <日時> 6月1日・8日・29日（日）全3回 10:30～12:00
- <定員> 先着10名
- <費用> 800円（全3回）
- <講師> 柴田清美先生
- <持ち物> ヨガマット（無い方は貸出します）、飲み物、室内シューズ、
※動きやすい服装でご参加ください。



参加者募集中！

ヤングセミナーで、新しい一步をふみ出そう！

ひとりでの参加も大歓迎！共通の体験を通して自然と仲間ができるプログラムです。
もちろん、お友だち同士の参加もOK！
趣味を見つけたい、新しいことに挑戦したい
——そんなあなたの「やってみたい！」を応援します！

▼チラシをしてみる▼



◆公式ブログ
チラシの詳細を
ご確認いただけます！



無料

申込不要プログラム！直接来館で◎

トライ東では、申込不要で参加できるプログラムも実施しています！

「予定が空いたときにふらっと立ち寄れる」「思い立ったその日に参加できる」
そんな気軽さが魅力です。

予約や準備はいりません。センターに来るだけで、楽しい活動に出会えますよ。
ぜひ気軽にのぞいてみてくださいね！



◎～トライエンジョイスペース杯～トライニック開催！

ミニゲームに挑戦し、みんなで競って賞品をGETしよう！

- <日時> 【開催期間】毎月1日～25日
(月～土) 10:00～20:00
(日・祝) 10:00～15:30
- <内容> 『を』の字探し！1分間で新聞紙の中からいくつ『を』の字を探せるかな？
期間中、何度でも参加可能！ただし1日1回までの挑戦です。
ベスト記録は更新制で、上位記録者には賞品あり！
- <対象> 市内に在住・在勤・在学している35歳未満の方
※社会人の方は、身分証明書をご持参ください。
- <費用> 無料
※直接、センター窓口へお越しください。
※参加には登録証の作成が必要です。



◎みんなの居場所！『トライスタディールーム』

高校生・大学生ボランティアやユーススタッフが、やさしく・たのしく学習をサポート！
宿題やテスト勉強、わからないところの質問など、気軽に利用できる学習スペースです。

「図書館だと時間が合わない…」
「誰かに教えてもらいながら勉強したい！」
そんな声に応えて、新たな取り組みもスタート！

【これからのトライスタディールームは・・・？】

- ◎開催日を見直して、より参加しやすく！
→ 隔週土曜日に開催し、「トライカフェ（つぼみ食堂）」と連携した活動へ！
◎学習スペースをもっと自由に！
→ 講習室などを使い、決まった時間にいつでも使える学習スペースを整備中！

▼今月の開催▼

- 5月10日・24日（土）16:00～18:00
※ボランティア・ユーススタッフ常駐日
●毎週水曜日/土曜日は活動室を“自習室”として終日開放！



◎『トライなわとび大会』

3つの跳び方にチャレンジして、記録に挑戦！子どもも大人も楽しめるなわとび大会です。
入賞者にはちょっとしたプレゼントもあります！

- <日時> 5月5日（月）10:00～※終了次第終了
前跳びの部／後跳びの部／あや跳びの部 全3部門
- <対象> 市内に在住または在勤の方
- <費用> 無料
- <持ち物> 動きやすい服装、飲み物、タオル、なわとび
※当日、直接センターにお越しください。
※大人の方の挑戦も大歓迎です！

トライ東 自主事業のお知らせ

▼5月プログラム申込はコチラ▼



◆WEB申込が難しい方へ

WEBでのお申し込みが難しい方に限り、お電話または窓口にてスタッフがご案内のうえ受付いたします。※ただし、WEB申込が優先となりますのでご了承ください。

※定員になり次第、受付終了となります。

◎『はじめての小学生テニス』

楽しく学ぼう！はじめてのテニス教室（前期）

- <日時> 【前期】6月4日・11日・18日・25日・7月2日（水）全5回 17:00～18:00
- <内容> 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！
- <対象> 市内に在住または通学している小学生
- <定員> 先着10名
- <費用> 各4,000円（全5回）
- <講師> 青柳 正敏先生（宇都宮テニス協会所属）
- <持ち物> 動きやすい服装、飲み物、タオル、テニスラケット（お持ちの方）

※お持ちでない方には貸出もあります。

※テニスコートでの練習を予定していますが、気温やコートの状態により室内での練習となる場合がありますのでご了承ください。

※室内練習時には室内靴をご持参ください。



◎『青空ヨガ』

気持ちいい風と空気に包まれながら、ヨガをしてみませんか？

リラックスした時間を過ごしましょう。

- <日時> 5月17日・24日（土）全2回 10:00～11:30
- <内容> 第1回 呼吸を楽にするYOGA / 第2回 全身リフレッシュYOGA
- <対象> 市内に在住または在学・在勤している高校生以上の方
- <定員> 先着15名
- <費用> 500円（全2回）
- <講師> TOMO先生（日本ヨガアライアンス協会認定講師）
- <持ち物> ヨガマット（無い方には貸出あり）、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（帽子、日焼け止め、上着など）

※帽子はキャップやアウトドア用など、動いても脱げにくいものをおすすめします。

※麦わら帽子などツバが広く、下を向くと脱げてしまうものは避けてください。

※屋上で開催しますが、雨天の場合は室内で行います。



◎『英検対策講座』

英検3級・準2級（準2級プラスも含む）の試験対策講座を開催します。

リスニング・筆記のポイントを押さえ、試験に向けた自信をつけましょう！

- <日時> 5月10日（土）・11日（日）全2回
 - ・英検3級 10:00～11:30
 - ・英検準2級 13:00～14:30 ※ご希望の場合は「準2級プラス」を含みます。
- <対象> 市内に在住または在学している小学生～高校生
- <定員> 各級 先着10名
- <費用> 1,000円（資料代）
- <講師> 菊地 万里先生（YMCAEAST英語講師）
- <持ち物> 筆記用具、辞書または電子辞書（お持ちの方）、飲み物

※英検受験経験のある方は、直近の成績表をお持ちください。



◎『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』

- <日時> 【第1クール】5月10日・17日・24日・31日・6月21日（土）全5回 13:30～14:45
【第2クール】7月5日・12日・19日・26日・8月2日（土）全5回 13:30～14:45
- <内容> 英語のゲームややりとりを通して、旅行先や海外出張先で役立つ表現や聞き取り力を楽しく学びます。
- <対象> 市内在住または在勤・在学している方で、旅行や異文化理解に興味がある方
- <定員> 先着10名
- <費用> 700円（※別途テキスト代2,000円を講師にお支払いが必要になります。）
- <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

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。



5月 イベント案内

開催予定日時		行事内容	対象	備考
1日(木)	10:30~12:00	こいのぼりの紙皿リース	未就園児とその保護者	先着10組
8日(木)	14:00~16:00	母の日に贈るブレスレット	小学生 幼児/未就園児とその保護者	先着10名
22日(木) 30日(金)	11:30~12:00	読み聞かせ	未就園児とその保護者	



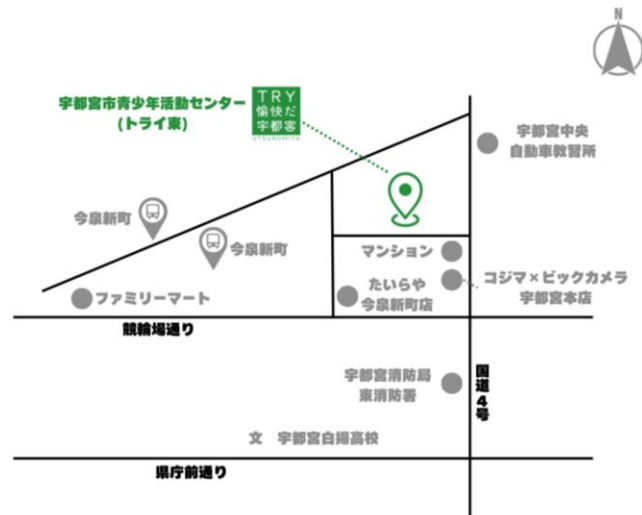
☆詳細は、児童遊園 あそぼの家までお問い合わせください

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) 5月の休館日は、3日～6日・11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-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。

トライ東 YMCA



公式InstagramやLINEアカウントも
開設しています!→



指定管理者 とちぎYMCA