

トライ東

だより

2025.6.1発行
VOL. 187



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



地域とつながる、自分をみがく！ トライ東のプログラム



#青空ヨガ



#ボクササイズ



#韓国料理



#パンづくり



トライ東では、みなさんの毎日をちょっと楽しく、ちょっと前向きにしてくれるようなプログラムをたくさんご用意しています！

さまざまなプログラムを開催しており、「ちょっとやってみたい」「気になるかも」がきっと見つかるはず。

年齢も背景もさまざまな人たちと出会える、そんな“つながりの場”としても親しまれています。

気軽に参加できて、新しい自分に出会えるかも？

学びはもちろん、仲間づくりのきっかけにも、ぜひご活用ください！

なお、**今年度からすべてのプログラムのお申込みは【WEB受付】に変更となりました。**

申込み方法はとってもカンタン！各プログラムのチラシにあるQRコードを読み取るか、リンクにアクセスして、申込フォームに必要事項を入力するだけでOKです。

さらに！トライ東の公式LINEアカウントでは、最新のプログラム情報、施設の空き状況、「トライ東だより」の閲覧も可能📱✨
まだ登録されていない方は、ぜひこの機会にご登録ください！



@TRY.EAST

◎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

※募集開始当日に定員に満たない場合は、翌日からは35歳以上の方もお申込みいただけます。

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✓

▼ヤングセミナー夏期の申込はコチラ▼



◆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。

令和7年度宇都宮市青少年活動センター〈トライ東〉
ヤングセミナー夏期

ギター入門講座

初心者さん大歓迎！
優しいギター教室

こんな方にオススメです！
ギターに初めて触れる方も、少しだけ経験がある方も大歓迎♪
先生が一人ひとりのペースに合わせて、安心してご参加いただけます◎

日程 2025年 ①8月2日 ②8月23日 ③9月20日
全3回 土曜日 18:30～20:00

対象 宇都宮市に在住または在勤在学の高校生以上35歳未満の方
※募集開始当日に定員に満たない場合は、翌日からは35歳以上の方も参加いただけます。

先着10名（先着10名まで定員）

費用 800円（全3回）

講師 城戸 博光 先生

持ち物
・筆記用具・メモ
・ギター（アコースティックギターが希望）
・楽器がなくても参加可（楽器をレンタルすることも可）
※楽器がなくても参加可ですが、楽器がないと練習ができません。

宇都宮市青少年活動センター〈トライ東〉
〒320-0802 宇都宮市今泉町3007番地
TEL:0120-880-3110

令和7年度宇都宮市青少年活動センター〈トライ東〉
ヤングセミナー夏期

タヒチアン ボディシェイプ

こんな方にオススメです！
運動が苦手でも大丈夫！シェイプアップを目指したい方です◎
運動が得意な方でも大歓迎！シェイプアップを目指したい方です◎

日程 2025年 ①8月7日 ②8月14日 ③8月21日
全3回 木曜日 19:00～20:30

対象 宇都宮市に在住または在勤在学の高校生以上35歳未満の方
※募集開始当日に定員に満たない場合は、翌日からは35歳以上の方も参加いただけます。

先着10名（先着10名まで定員）

費用 800円（全3回）

講師 小嶋 千恵 先生

持ち物
・ヨガマット・汗拭きタオル
・飲み物・室内シューズ
※タオルは会場にございますが、汗拭きタオルは各自の持ち物としてご持参ください。

宇都宮市青少年活動センター〈トライ東〉
〒320-0802 宇都宮市今泉町3007番地
TEL:0120-880-3110

令和7年度宇都宮市青少年活動センター〈トライ東〉
ヤングセミナー夏期

骨盤ダイエット& ストレッチ

こんな方にオススメです！
✓ 腰痛や肩こりで悩んでいる方
✓ ダイエットや姿勢改善を目指したい方・・・
✓ 運動不足を感じている方
※骨盤矯正は効果的ですが、骨盤矯正は骨盤の歪みを正すための施術です。骨盤矯正は骨盤の歪みを正すための施術です。骨盤矯正は骨盤の歪みを正すための施術です。

日程 2025年 ①8月8日 ②8月15日 ③8月22日 ④8月29日
全4回 金曜日 18:30～20:30

対象 宇都宮市に在住または在勤在学の高校生以上35歳未満の方
※募集開始当日に定員に満たない場合は、翌日からは35歳以上の方も参加いただけます。

先着10名（先着10名まで定員）

費用 800円（全4回）

講師 北沢 芳美 先生

持ち物
・ヨガマット・汗拭きタオル
・飲み物・室内シューズ
※タオルは会場にございますが、汗拭きタオルは各自の持ち物としてご持参ください。

宇都宮市青少年活動センター〈トライ東〉
〒320-0802 宇都宮市今泉町3007番地
TEL:0120-880-3110



参加者募集中！

ヤングセミナーで、新しい一歩をふみ出そう！

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！



トライ東 ヤングセミナー夏期のお知らせ

◎『タヒチアンボディシェイプ』

軽快なビートに合わせて、楽しく踊るタヒチアンダンス♪
運動が苦手な方でも大丈夫！シェイプアップにもぴったりです◎
南国気分でリフレッシュしてみませんか？

- <日時> 8月7日・14日・21日（木）全3回 19:00～20:30
<対象> 市内在住または在勤在学高校生以上35歳未満の方
※募集開始当日に定員に満たない場合は、
翌日からは35歳以上の方もお申込みいただけます。
<定員> 先着10名
<費用> 800円(全3回)
<講師> 小嶋 千恵 先生
<持ち物> ヨガマット（無い方はこちらでお貸しします）、
汗ふきタオル、飲み物、室内シューズ、
動きやすい服装でご参加ください。

※活動内容・日程を変更する場合があります。
※参加者数が少ない場合は実施しないことがあります。ご了承ください。



◎『ギター入門』

初心者向けギター教室です。少し経験されたことがある方も参加可能です。
基本的には、グループレッスンで行います。

- <日時> 8月2日・23日・9月20日（土）全3回 18:30～20:00
<対象> 市内在住または在勤在学高校生以上35歳未満の方
※募集開始当日に定員に満たない場合は、
翌日からは35歳以上の方もお申込みいただけます。
<定員> 先着10名
<費用> 800円(全3回)
<講師> 城戸 祥史 先生
<持ち物> ギター（エレキ、アコースティックどちらも可）、筆記用具、メモ

※活動内容・日程を変更する場合があります。
※参加者数が少ない場合は実施しないことがあります。ご了承ください。
※ギターをお持ちでない方には貸出がございます。ただし数に限りがございます。
お申込み前にお問い合わせくださいませ。



◎『骨盤ダイエット&ストレッチ』

✓腰痛や肩こりでお悩みの方 ✓運動不足を感じている方
✓ダイエットや姿勢改善を目指したい方・・・
ゆったりしたストレッチで体を整えながら、骨盤まわりを中心にアプローチ！
無理なく続けられて、カラダが軽くなる実感をぜひ

- <日時> 8月8日・15日・22日・29日（金）全4回 19:00～20:30
<対象> 市内在住または在勤在学高校生以上35歳未満の方
※募集開始当日に定員に満たない場合は、
翌日からは35歳以上の方もお申込みいただけます。
<定員> 先着10名
<費用> 800円(全4回)
<講師> 北沢 芳美 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。

※活動内容・日程を変更する場合があります。
※参加者数が少ない場合は実施しないことがあります。ご了承ください。



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**くださいね！

◎～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！

- <日時> 【開催期間】6月1日～25日
(月～土) 10:00～20:00
(日・祝) 10:00～15:30
- <内容> 『サイコロ1出し』1分間の中で何回“1”を出せるかな！？
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！

- 7月5日・19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！



トライ東 自主事業のお知らせ

▼6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。



◎『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> 市内に在住または在勤・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



ゲームとあそびで世界へ飛び出す

トラベル イングリッシュ

楽しくコミュニケーションカアップ！

英語で世界へGO！

コミュニケーションが自然に身にづく！

会場：宇都宮市総合市民センター（1-34号）
宇都宮市今市南3007番地 TEL:028-460-3255

日時：土曜 13:30~14:45（全5回）

【第1クール】5月10日・17日・24日・31日・6月21日
【第2クール】7月5日・12日・19日・26日・8月2日

講師：中川哲夫先生（フルプライター）
全関東学教育学会会員、英語教授法

対象：市内に在住または在勤・在学の中学生以上で旅行や異文化理解等に興味のある方

費用：700円
（テキスト代2,000円を別途お支払いください）

持ち物：英和辞書、ノート、筆記用具

申込はコチラ▶



◎『基本的なマナー講座』

仕事や日常生活で使える、実践を通してマナーを学ぼう

- ＜日時＞ 6月15日（日）10:00～12:00
 ＜内容＞ 名刺交換・あいさつ・言葉づかい・立ち居振る舞いなど、社会人としての基本的なマナーを身につけよう！
 講義とロールプレイを交え、実践を通して学びます。
 ＜対象＞ 宇都宮市に在住・在勤・在学の高校生以上～35歳未満の方
 （特に新社会人や、ビジネスマナーを身につけたい方にオススメ）
 ＜定員＞ 先着10名
 ＜費用＞ 500円
 ＜講師＞ 寺田恵子先生
 ＜持ち物＞ 名刺入れ（お持ちの方）、筆記用具、ノート

✿講師プロフィール✿

寺田 恵子（てらだけいこ）先生

都内の商社・証券会社・NTTを経て、現在はスパルリビングサービス株式会社に勤務。
 社内外でビジネスマナー研修の講師を務めるほか、社会人向け教室やキッズ・受験・就職面接用のレッスンも行な
 など、幅広い世代に向けた指導を行っている。また、文化振興団体・まちづくり団体「みゆスタ」にて、ボラン
 ティア活動も行っている。

【受賞歴】

2008年、富士重工業（株）宇都宮製作所の一員として「電話対応コンクール」に初出場し、
 栃木県大会で440名中優勝。全国大会で優良賞を受賞。

【保有資格】

- ・実用技能検定協会主催 秘書検定1級
- ・実用技能検定協会主催 サービス接客検定1級
- ・実用技能検定協会主催 ビジネス電話検定 知識A級

【講師実績】

- ・上場企業、地元中小企業、学校など多数

基本的なマナー講座 実践を通してマナーを学ぼう！

名刺交換・あいさつ・言葉づかい・立ち居振る舞いなど、社会人としての基本的なマナーを身につけよう！
 講義とロールプレイを交え、実践を通して学びます。

日時 2025年6月15日（日）10:00～12:00
 対象 宇都宮市在住・在勤・在学の高校生から35歳未満の方
 （特に新社会人や、ビジネスマナーを身につけたい方）先着10名
 費用 500円 持ち物 名刺入れ（お持ちの方）、筆記用具

講師 寺田 恵子 先生
 都内の商社・証券会社・NTTを経て、現在はスパルリビングサービス株式会社に勤務。社内外でビジネスマナー研修の講師を務めるほか、社会人向け教室やキッズ・受験・就職面接用のレッスンも行な
 など、幅広い世代に向けた指導を行っている。また、文化振興団体「みゆスタ」にて、ボランティア活動も行っている。

【受賞歴】
 2008年、富士重工業（株）宇都宮製作所の一員として「電話対応コンクール」に初出場し、栃木県大会で440名中優勝。全国大会で優良賞を受賞。

【保有資格】
 ・実用技能検定協会主催 秘書検定1級
 ・実用技能検定協会主催 サービス接客検定1級
 ・実用技能検定協会主催 ビジネス電話検定 知識A級

【講師実績】
 ・上場企業、地元中小企業、学校など多数

申込はコチラ
 宇都宮市青少年活動センター（トライ東）
 宇都宮市今市町3007番地 TEL:028-663-3155



◎『親子スキンシップ体操』

親子で楽しく体を動かしながら、バランスのよい体づくりを目指しましょう！

- ＜日時＞ 6月24日（火） 10:00～11:30
 ＜対象＞ 市内在住の未就学児とその保護者
 ＜内容＞ 親子で一緒に体操を楽しみながら、自然と運動能力を高めていきます。
 幼児期から「運動が好き！」という気持ちを育てることで、
 自信や積極性、想像力、そして強い心の土台を育みます。
 ＜定員＞ 先着10組
 ＜費用＞ 500円（参加費）
 ＜講師＞ 福田 啓子 先生
 ＜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

✿講師プロフィール✿

福田 啓子（ふくだけいこ）先生
 KOBAS式体幹バランストレーナー／美BODYバランスライセンス
 JABA健康福祉認定指導士／JCCAインストラクター
 ★趣味：ヨガ
 ★好きな食べ物：焼き肉



親子スキンシップ体操

親子で楽しく体操をしながら、バランスのよい体づくりを目指しましょう！
 幼児期から「運動が好き！」という気持ちを育てることで、
 自信や積極性、想像力、強い心を育みます。

2025
6.24 Tue.
 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

【持ち物】
 室内シューズ・飲み物（水分補給）
 タオル・動きやすい服装

福田 啓子 先生
 ・KOBAS式体幹バランストレーナー
 ・JABA協会認定講師 リトルキッズヨガインストラクター
 ・JABA協会認定指導士 ペーパードライヴインストラクター
 ・JABA協会認定講師 美ママセラピストインストラクター

好きな食べ物：焼き肉

申込はコチラ
 宇都宮市青少年活動センター（トライ東）
 宇都宮市今市町3007番地
 TEL:028-663-3155



地域とつながる『つぼみ食堂』開催！



高校生ボランティアグループ〈つぼみ〉は、地域の子どもたちや保護者の方々とふれあいながら、食やあそびを通して温かなつながりを育む活動を行っています。その代表的な取り組みが「つぼみ食堂」です。「つぼみ食堂」は、〈つぼみ〉に所属する高校生たちが主体的に企画・運営を行い、調理や配膳、子どもたちとの交流を通して、ボランティアとしての経験を深めるだけでなく、地域とのつながりの大切さを実感する場となっています。

高校生ならではのアイデアや明るい雰囲気が好評で、参加する子どもたちや保護者の方々からも温かい声が寄せられています。「つぼみ食堂」は、地域に根ざした活動として、少しずつその輪を広げています。



【2025年度開催日程】

- ①2025年6月7日 ②7月19日 ③9月13日 ④11月15日 ⑤12月20日
⑥2026年2月7日 ⑦3月21日

土曜日16:00～18:00 / 毎回40食程度のご用意をしてお待ちしております！

※無くなり次第終了となります。ご了承ください。

【開催場所】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
☎028-663-3155

🌸 \ 高校生ボランティアグループ『つぼみ』 / 🌸

子どもたちとの野外活動やイベントを
一緒に楽しみながら盛り上げてくれる高校生ボランティアリーダーを募集中！
「子どもが好き！」「誰かの役に立ちたい」そんな気持ちがあればOK
活動を通して、リーダーシップやコミュニケーション力も
自然と身につきます
活動終了後には【ボランティア証明書】も発行できます★
あなたも『つぼみ』の仲間になって、一緒に成長してみませんか？
☑ 参加希望・お問い合わせは窓口もしくはInstagramDMへ！



@TOCHIGIYMCA_YOUTH

高校生ボランティアグループ「つぼみ」について

とちぎYMCA高校生ボランティアグループ「つぼみ」は、2019年に有志の高校生によって結成されたボランティアグループです。年齢・性別・学校を問わず、仲間とともに様々な社会貢献活動に取り組んでいます。

活動内容

「つぼみ」では、子ども・高齢者支援、国際交流、地域貢献を中心に、幅広いボランティア活動を行っています。

！こんな高校生におすすめ！

- ☑ 子どもと関わる活動がしたい！
- ☑ 新しいことに挑戦したい！
- ☑ 国際交流に興味がある！
- ☑ 地域のために何かしたい！
- ☑ 将来の選択肢を広げたい！



「つぼみ」では、「必要なのはやる気だけ！」を合言葉に、初めての方でも安心して活動できる環境を整えています。多くの人と関わり、社会貢献をしながら、自分自身の成長にもつなげてみませんか？
さあ、一歩踏み出して、私たちと一緒に活動しましょう！

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。



6月 イベント案内

開催予定日時		行事内容	対象	備考
10日(火)	14:00～16:00	小麦粉からつくる 小麦粘土あそび	小学生 幼児/未就園児と その保護者	先着10名
16日(月)	10:30～12:30	～出張あそぼの家～ おやこdeクッキング※別途申込必須	2歳半～3歳の 幼児とその保護者	先着6組
5日(木) 27日(金)	11:30～12:00	読み聞かせ	未就園児と その保護者	

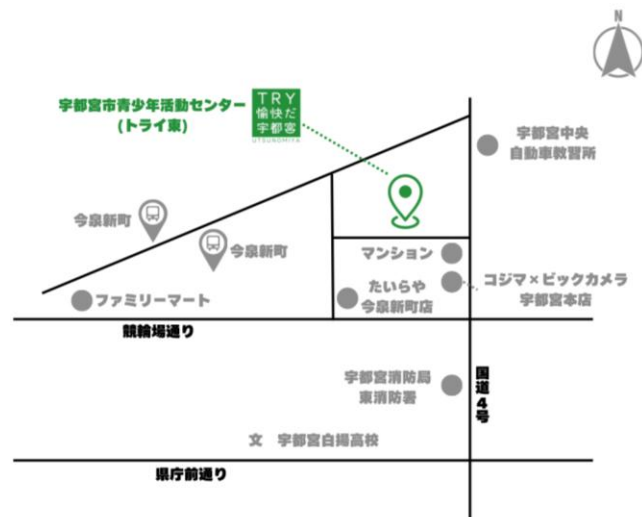
※おやこdeクッキング：6月2日(火)11:00～お電話にて予約受付開始！メニューはたまごサンド＆フルーツポンチ/費用800円

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) 6月の休館日は、1日・8日・15日・22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)



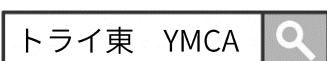
〒321-0962 宇都宮市今泉町3007番地

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！→



指定管理者 とちぎYMCA