

2025

8月

VOL.189

宇都宮市青少年活動センター



トライ東だより

指定管理者：公益財団法人とちぎYMCA

8月1日発行

REPORT

トライ東で夏の思い出を。 あそぼまつりを実施しました！

TRY
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA



夏の恒例イベント「あそぼまつり」を、7月27日（日）に開催し、300名を越える地域の方々にご来館いただきました。

「あそぼまつり」は、お祭りのような雰囲気の中で、トライ東の職員とボランティアが企画した複数の子ども向けブースを体験できるイベントです。今回はスライムづくり、トートバッグづくり、スーパーボールすくいなど様々なブースを用意しました。暑さ対策のため、すべて館内にブースを用意し、コンパクトなあそぼまつりではありましたが、28名のボランティアが運営をサポートしてくれたおかげで、無事にイベントを終えることができました。

来年も楽しい「あそぼまつり」をお楽しみに！

あそぼの家 イベント情報

8月1日(金) 9日(土) 10:30 12:00

水遊び

※ おむつをしているお子様は、水遊び用のオムツを着用してください。

8月8日(金) 15:00

みんなで

新聞紙ドームを作ろう

※ 青少年活動センター講堂集合

8月2日(土)・29日(金) 11:30 11:50

読み聞かせ

お問い合わせ ☎028 - 663 - 3245
あそぼの家

トライ東からのお願い



- 8月も厳しい暑さが続きそうです。利用の際はこまめな水分補給と休憩をお願いいたします。
- 利用上のルールをよく読み、利用後は清掃活動にご協力ください。
- 現在、トライ東のトイレの修繕が終了しました。ご協力ありがとうございました。

TRY EAST 5・7・5



過ごそうよ

みんな仲よく

トライ来て

by所長

ヤングセミナーとは…

「ヤングセミナー」と題して、年間数十講座を運営しております。青少年の方々に何かを始めるきっかけ、集うきっかけ、そういったものをお届けしようというコンセプトで、入門編を中心にそろえております。通常ではありえない、破格の受講料で皆さんの新たなスタートを応援します。

※活動内容・日程を変更する場合もあります。

※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。

対象は…？

宇都宮市内に在住か在勤在学している高校生以上、35歳未満の青少年の方々。初日受付で定員に満たない講座は、翌日から35歳以上の方もお申し込み頂けます。

【申込方法】

各セミナー申込リンク、QRコードよりお申込みください。

【キャンセル】

ご都合によりキャンセルされる場合は申込終了日以降のキャンセル・返金はお受けできませんので、ご注意下さい。

information ヤング セミナー 情報

夏

期

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、グルーブ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



タヒチアン ボディーシェイプ

軽快なビートに合わせて、楽しくタヒチアンダンス♪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。



骨盤ダイエット&ストレッチ

『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。



ヤングセミナーの
お申し込みは
こちらから！



はじめての ギター教室



楽しみながら、本格的にギターを弾いてみませんか？
ギターの基礎から学べるので、初心者でも安心して受講できます。
おうちにギターがねむっている方、途中で挫折してしまった方、
趣味が欲しい方などにおすすめです！

＜日程＞ 8月3日・24日（日）15:00～16:30/ 全2回

＜対象＞ 市内在住・在勤または在学の中学生以上

＜費用＞ 800円

＜定員＞ 先着8名

＜講師＞ 馬場 和広 先生

＜持ち物＞ ギター(持っている場合)、筆記用具、フタ付きの

飲み物、挑戦してみたい曲がある場合はCDをお持ちください

※ギターの貸出をご希望の場合は、お申し込み時にスタッフまでお伝えください。

※数に限りがございます。予めご了承くださいませ。

親子で シェイプ アップ



お子さんと一緒にふれあいを入れながら、ストレッチ・筋力トレーニング・

有酸素運動を楽しく行いましょう！

＜日程＞ 8月21日（木）10:00～11:00

＜対象＞ 市内在住の乳児(生後3・4か月から歩き始めのお子様)とその保護者

＜定員＞ 先着10組

＜費用＞ 800円

＜持ち物＞ 飲み物、汗ふきタオル、バスタオル、室内シューズ、動きやすい服装で

お越しください。

＜講師＞ 大村 恵 先生

主催事業とは？

「みつかる。つながる。よくなっていく。」をテーマに、精神・知性。身体に作用する、さまざまな他試験を届けます。

事業によって対象年齢が異なりますが、基本的に宇都宮市に在学、在勤、在住の方でしたらどなたでもご参加いただけます。

Sponsored
business

主 催 事 業 ①

8 月

Apply Now



申込はこちらから

体幹トレーニング教室

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＞ 8月20日(水) 全1回15:00～16:30

＜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学している、小学1年生～中学3年生

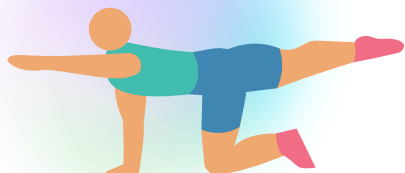
＜定員＞ 先着10名

＜費用＞ 800円

＜持ち物＞ 水筒(飲み物は多めをお願いします)、タオル、室内シューズ、

動きやすい服装

＜講師＞ 福田 高雄 先生(KOBA式体幹バランストレーナー)



ベビーフラ&親子フラ

親子で楽しくフラダンスを体験しましょう！

＜日程＞ 8月7日・14日(木) 全2回11:00～12:00

＜対象＞ 市内に在住の乳幼児～小学生とその保護者

＜定員＞ 先着10組20名

＜費用＞ 800円

※バウスカートお持ちでない方

当日、バウスカート代別途500円頂きます。

(お子さまは無料で貸し出し可能です)

＜持ち物＞ 飲み物、タオル、動きやすい服装でお越しください。

＜講師＞ 櫻庭 益代 先生(さくらばますよ先生)



パソコン入門講座

Wordで新聞を作ろう！初心者大歓迎。
新聞を簡単に作成する、マル秘テクニックを学ぼう。

＜日時＞ 8月8日(金)13:00～15:30

＜会場＞ 宇都宮市青少年活動センター(今泉町) 2階講習室

＜対象＞ 市内に在住または在学している中学生以上の方

＜定員＞ 先着10名

＜費用＞ 800円

＜講師＞ 藤井産業 大久保 知宏様

＜持ち物＞ 筆記用具、飲み物(フタ付きのもの)



主催 事業② 8月

夏休み工作教室

① 色紙ちぎり絵

＜日時＞ 8月13日（水）
午前の部 10:00～12:00
午後の部 14:00～16:00

② ステンドグラス風工作

＜日時＞ 8月15日（金）
午前の部 10:00～12:00
午後の部 14:00～16:00

③ 葉っぱのカラージュアートづくり

＜日時＞ 8月20日（水）
午前の部 10:00～12:00
午後の部 14:00～16:00

＜会場＞宇都宮市青少年活動センター
2階講習室

＜対象＞市内に在住または在学している、小学1年生～6年生

＜定員＞先着15名

＜費用＞1,000円(材料費)

＜持ち物＞水筒(飲み物は多めをお願いします)、筆記用具

英検対策講座

日時:2025年8月9日(土)・10日(日)全2回
1 英検5級・4級の合同講座 10:00～11:30
2 英検3級・準2級の合同講座
13:00～14:30
3 英検準2級プラス・2級の合同講座
15:00～16:30会場:宇都宮市青少年活動
センター 2階講習室
対象:市内に在住または在学の小学生～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英語教師)
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
もお持ちください。

夏休み実験教室

ゴムの伸び縮みのちからで
手作りカーを走らせよう!

＜日時＞ 8月7日(木)
午前の部 10:00～12:00
午後の部 14:00～16:00
＜会場＞ 宇都宮市青少年活動センター
2階講習室
＜対象＞ 市内に在住または在学してい
る、小学1年生～6年生
＜定員＞ 先着15名
＜費用＞ 1,000円(材料費)
＜持ち物＞ 水筒(飲み物は多めにお願
いします)、筆記用具



←主催事業のお申し込みは

Apply Now

こちらから

川柳に挑戦してみよう

5・7・5で夏を感じよう!

身近にある日頃言えないことを川柳にしてみよう!

日時:2025年8月11日(月)/25日(月)全2回 10:00～12:00

会場:宇都宮市青少年活動センター 2階講習室

対象:市内在住、もしくは在学、在勤の方

定員:先着10名

費用:800円

講師:佐藤 隆久先生

持ち物:筆記用具、飲み物



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

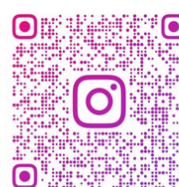
https://www.tochigiymca.org/try_east/

※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!→



@TRY.EAST

YMCA

指定管理者 とちぎYMCA