

2025

9月

VOL.190

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

9月1日発行



TRY
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

REPORT

9月1日は防災の日！

実はトライ東も避難所になるんです！



9月1日が「防災の日」に制定されたのは、1923年9月1日に発生した関東大震災の大惨事を教訓とするために設けられました。

皆さんも今回を機に、非常時用持ち出しバッグの見直しや準備をしてみては？

実はトライ東は避難所になっております。過去には台風による大雨で非難されたり、3.11の震災時にも開設しておりました。

あそぼの家 イベント情報

9月8日（月） 10:30～12:00

シールで遊ぼう ぶどうの工作
対象＊未就園児親子 先着10名

9月20日（土） 10:30～15:00

毛糸で作るまっくろくろすけ
対象＊幼児親子・小学生
先着10名

9月1日（月）・26日（金）

読み聞かせ 11:30～12:00

対象＊未就園児親子

お問い合わせ ☎028 - 663 - 3245



あそぼの家

トライ東からのお願い

- ・9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



いにしえの
昭和の風情

トライカフェ
byポンツ

ヤングセミナーⅡ期情報

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。

【仕事後のリフレッシュテニス】

〈日時〉 2025年10月15日・22日・29日

11月5日（水）

全4回 19：00～20：30

〈費用〉 800円（全4回）

〈持ち物〉 飲み物、タオル、テニスラケット、動きやすい服装でご参加ください。

〈講師〉 青柳正敏 先生

1. メンバー確認とグループ分け
2. ポンポンリレー
3. バコーンとストローク
4. サーブとスマッシュ
5. 空振り大歓迎



【ZUMBA&ほぐしストレッチ】

ZUMBAって何？レッスンの紹介をしながら進めます。音楽をますます楽しみましょう！

〈日時〉 2025年10月26日・11月9日・16日

23日（日）全4回 13：00～14：30

〈費用〉 800円（全4回）

〈持ち物〉 ヨガマット（無い方は貸し出します）
室内シューズ、タオル、飲み物、
運動できる服装でご参加ください。

〈講師〉 影山靖代 先生

【はじめてのパン作り】

皆さんで、出来立ての美味しいパンを作ってみませんか？

第1回 あんばん

くるみもち

第2回 ベーコンサンド

水ようかん

第3回 シュガーバターレーズン

ごまのクッキー

〈日時〉 2025年10月14日・21日・28日（火）全3回 18:30～21:00

〈費用〉 3000円（全3回）

〈持ち物〉 筆記用具、エプロン、三角巾

〈講師〉 関口浩美 先生



【Ball Pilates】

ボールを使って、正しい姿勢を手に入れよう！

整う！元気な身体で毎日をハッピーに！

〈日時〉 10月18日・11月8日・15日・22日

（土）全4回 19:00～20:30

〈費用〉 800円（全4回）

〈講師〉 金 寿香先生

幼い頃からバレエや韓国舞踊など、体を動かすことに慣れ親しみ、友人の勧めでヨガを知り、現在「MAYURA」で安心・安全・快適をモットーに指導中。



ヤングセミナーの
お申し込みは
こちらから！

TAP
HERE



9月の主催事業

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！

- <日程> 9月16日(火) 10:00~11:30
<対象> 市内に在住・在学・在勤の高校生以上~35歳未満の方
<定員> 先着10名
<費用> 800円(参加費)
<持ち物> 室内シューズ、飲み物(フタ付き)、タオル、動きやすい服装

<講師> 福田 啓子 先生



基本的なマナー講座

仕事や日常生活で使える！
実践を通じてマナーを学ぼう！！

- <日程> 9月28日(日) 10:00~12:00
<対象> 市内に在住・在学・在勤の高校生以上~35歳未満の方
<定員> 先着10組
<費用> 500円
<持ち物> 名刺入れ(お持ちの方)、筆記用具、ノート

<講師> 寺田 恵子 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、さまざまな体験の機会をお届けします。

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。

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。受付初日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】

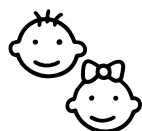
各セミナー申込リンク、QRコードよりお申込みください。

【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、ご注意ください。

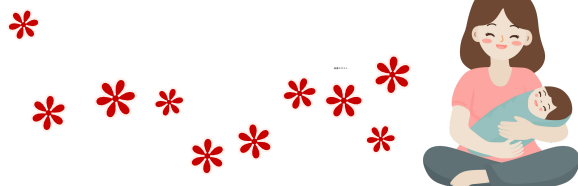
[CLICK HERE](#)

申込はこちらから



産後セルフケア

- <日時> 9月25日(木) 全1回10:00~11:30
<会場> 宇都宮市青少年活動センター 1階講堂
<対象> 市内在住の令和7年3月~7月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、筆記用具、着替え、赤ちゃんのおむつ、動きやすい服装(ジーンズ不可、シューズ不要)、ミルク、赤ちゃんのお世話に必要なもの
<講師> 小嶋 千恵 先生
1. バランスボールを使った有酸素運動
2. 脳を活性化させる自己紹介コミュニケーションワーク
3. 日常生活の中で整える「産後の美しい体型の作り方」



トライ開放デー



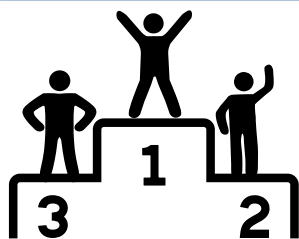
- <日時> 9月15日(祝月) 9:00~16:00
<会場> 宇都宮市青少年活動センター アリーナ、テニスコート、音楽室
<対象> 市内に在住または在学している中学生以上の方

※ルール※

- ・原則1時間交代(清掃込み)
- ・1/6のみ貸出



主催 事業



トラインピック

ミニゲームに挑戦し、みんなで競って商品をゲットしよう！！

〈日時〉 毎月1日～25日

〈内容〉 10秒ぴったリチャレンジ

期間中、何度も挑戦してもOK！

ただし1日1回のみ。

記録は更新制。

〈費用〉 無料



トライスタディールーム

高校生や大学生ボランティアやユーススタッフが優しく・楽しく勉強をサポート！

〈日時〉 9月13日・27日（土）

16:00～18:00



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。

＼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

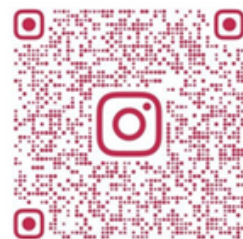
活動を通して、リーダーシップやコミュニケーション力も

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

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)



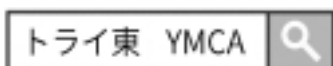
〒321-0962 宇都宮市今泉町3007番地

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！→



@TRY.EAST



指定管理者 とちぎYMCA