

2025

10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

10月1日発行

TRY
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

REPORT

今月はハロウィン！
25日にイベント開催いたします！



10月25日15:00～当センターでハロウィン
ンフェスティバルを開催します。

皆さんも仮装してハロウィンを楽しみ
ましょう！

イベントの詳細は主催事業のページをご
覧ください。皆さまのご参加、お待ちし
ております。

あそぼの家
イベント情報

10月8日（水） 10:30～12:00

あそぼの家ミニ運動会

対象＊未就園児親子 先着10名
※事前申し込みが必要になります。

10月14日（火） 13:00～14:00

万華鏡作り

対象＊幼児親子・小学生
先着10名

10月2日（木）・27日（月）

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

- ・10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、トライ東の敷地内ではたばこをお吸い
になることは出来ません。

TRY HIGASHI 5・7・5



若者と
未来をつなぐ
センターで

byぐっちょ

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、ご注意ください。

【はじめてのパン作り】

出来立ての美味しいパンを作ってみませんか？

第1回 ・あんぱん
・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〉 3,000円(全3回)

〈持ち物〉 筆記用具、エプロン、三角巾、持ち帰り用タッパー

〈講師〉 関口浩美 先生



【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

〈内容〉

1. メンバー確認とグループ分け
2. ポンポンリレー
3. パ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

【Ball Pilates】

ボールを使って、正しい姿勢を手に入れよう！
元気な身体を整え、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



10月の主催事業

青空ヨガ

気持ちの良い空気に包まれながら、
ヨガをしてみませんか？

- 〈日程〉 10月11日・11月8日(土) 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15名
〈費用〉 500円(全2回)
〈持ち物〉 ヨガマット(貸出あり)、フタつきの飲み物、
タオル、動きやすい服装、必要に応じて
使い慣れた紫外線グッズ
(帽子・日焼け止め・上着など)
〈講師〉 TOMO 先生
(日本ヨガアライアンス協会認定講師)



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（後期）

- 〈日程〉 10月6日・20日・27日
11月10日・17日(月) 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組
〈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。予めご了承ください。
※室内練習時には室内履きをご持参ください。

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。

対象は

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。

【申込方法】

各講座申込リンク、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〉 10月30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

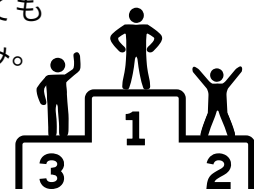
1. バランスボールを使った有酸素運動
2. 脳を活性化させる
自己紹介コミュニケーションワーク
3. 日常生活の中で整える
「産後の美しい体型の作り方」



トラインピック

ミニゲームに挑戦し、みんなで競って
賞品をゲットしよう！！

- 〈日時〉 毎月1日～25日
〈内容〉 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〉 10月4日・11日(土)
16:00～18:00



主催 事業

HAPPY HALLOWEEN

トライ東 ハロウィーンカーニバル2025

①ハロウィーンえんにち

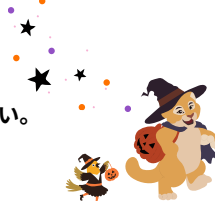
ミニゲームやクラフトなど、体験ブースが充実！
地域の子ども向けのお祭り◎

- <時間> 15:00:~17:00(最終入場16:45)
<対象> 市内在住または在学のお子様
(未就学児のお子様は、保護者1名以上同伴が必要です)
<定員> お子様先着200名
(入場人数は、1家族4名様まででお願いします)
<参加費> スタンブラリー参加の場合：お子様1人300円(参加費)

②おばけ親子パレード & コスチュームコンテスト

仮装をしながら、トライ東周辺を歩きます。
コスチュームコンテストも併せて開催！とびきりの仮装でお越しくださいね♪

- <時間> 18:00集合 19:00解散
<対象> 市内に在住または在学の年少児~小学6年生とその保護者
(お子様1名につき保護者1名)
<定員> 先着15組
<参加費> 1,200円(参加費)
<申込み> トライ東公式HP内申込みフォームまたは、右記QRコードよりお申込みください。

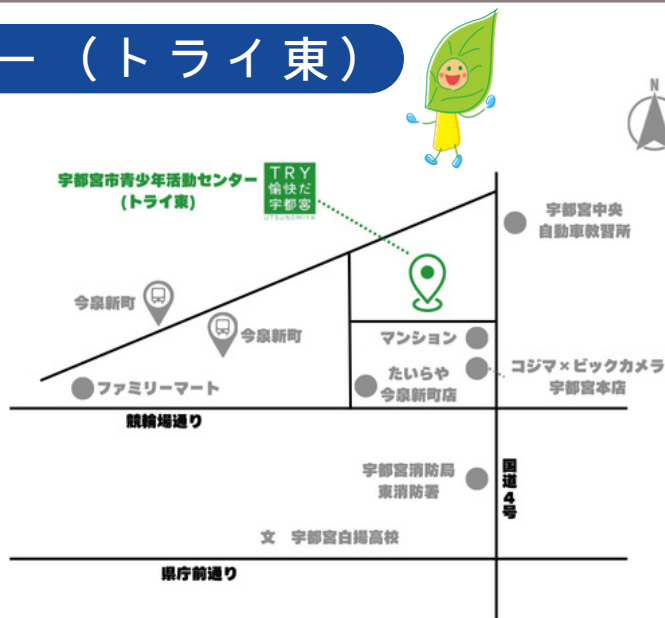


宇都宮市青少年活動センター（トライ東）

利用時間	9:00~21:00 ※日・祝祭日17:00閉館
休館日	年末年始(12月29日~翌年1月3日)
利用方法	登録利用者は、登録証の作成により無料で施設を利用できます。 なお、登録は宇都宮市に在住・在勤・在学の35歳未満の方に限ります。 上記の条件に該当しない方、または利用メンバーに登録者以外が含まれる場合は、有料での利用となります。



〒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



▼各種SNSはコチラ▼



@TRY.EAST



トライ東 YMCA

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