

2025

11月

VOL.192

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

11月1日発行

TRY
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

REPORT

先月25日にハロウィンカーニバルを
開催いたしました。

先月25日にハロウィンカーニバルを開催いたしました。お天気は雨でしたが、地域のお子さんやご家族の方にたくさんご参加いただき、楽しいハロウィンカーニバルになりました。来年も開催予定ですので、ぜひ仮装してお越しください。職員一同お待ちしております。

REPORT

トレーニングルームが
リニューアルしました！

先月末にトレーニング室をパワーアップいたしました。利用回数制限はございませんので、機会、ご興味あればよろしくお願いいたします。

あそぼの家
イベント情報

11月10日（月） 10:30～12:00

パラボラ紙とんぼ作り

対象＊未就園児親子 先着10組

11月22日（土） 13:00～16:00

クリスマス

アドベントカレンダー

対象＊幼児親子・小学生 先着10名

11月4日（火）・26日（水）

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

- ・急激に冷え込んできましたので、怪我など気を付けてご利用ください。
- ・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。
- ・トライ東の敷地内では禁煙です。ご協力お願いいたします。

TRY HIGASHI 5・7・5



くりといも
きのこに梨柿
秋最高

byくぼっち

ヤングセミナーⅡ期

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。

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。

【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

11月主催事業

募集中!

【シュトーレンを作ろう】

〈日 時〉 2025年11月30日(日)
13:00~16:30

〈費 用〉 2000円(材料費込み)

〈持ち物〉 エプロン、三角巾、筆記用具
飲み物
爪は短く切っておいてください。

〈講 師〉 上野 宏之 先生
IFC製菓学校パン講師
平成26年



パネッテリアファリーナ開業
令和5年 アトリエまぎぱん(移転)



【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。



CHECK
IT OUT
↓

ヤングセミナーのお申し込み
はこちらから！



11月の主催事業

【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！！
みんなで一緒に勉強しよう！

〈日時〉11月15日・22日(土) 16:00～18:00



【トラインピック】

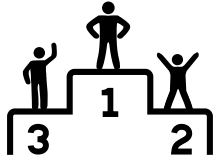
11月のトラインピックは、「早口言葉・噛まずに言えるかな？」です。上位の方には駄菓子のプレゼントがあります。挑戦する方は、事務所に声を掛けて下さいね！みなさんぜひご参加ください。

〈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

※登録証無くても参加可能です。



ジャク・オー・ランタンの 絵コンテスト

ジャク・オー・ランタンの絵コンテストを開催いたしました。
どの作品も個性が出て非常に素敵でした。
ご参加いただきありがとうございました。



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35歳未満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。



12月主催開催予定一覧

【クリスマスリース作り】

〈日時〉2025年12月1日(月) 10:00～12:00
〈対象〉宇都宮市在住・在学・在勤の高校生以上35歳未満
〈定員〉6名 〈費用〉2,000円

【たき火デー】

〈日時〉2025年12月17日(水)
10:00～12:00



【そば打ち体験】



〈日時〉2025年12月13日(土) 9:00～12:00予定
〈対象〉市内在住、在学、在勤の高校生以上35歳未満の方

【書き初め教室】

〈日時〉2025年12月21日(日) 10:00～12:00
〈対象〉市内在住または在学の小学3年生～6年生



【青少年バドミントン練習会】

申込はこちらから

〈日 時〉2025年12月23日、26日 17:00～19:00

〈対 象〉市内在住、在学の中学生、高校生でバドミントン経験者の方

〈参加費〉1,500円（シャトル代）

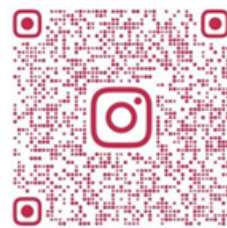


地域とつながる『つぼみ食堂』開催！

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』／

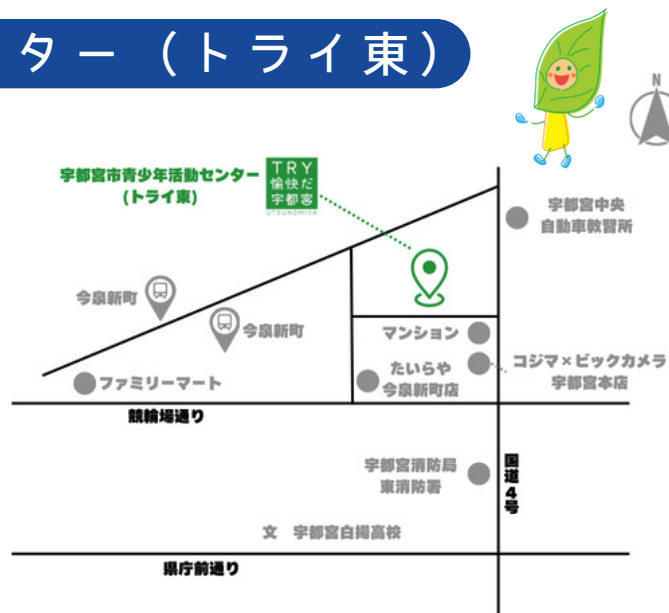
子どもたちとの野外活動やイベントを
一緒に楽しみながら盛り上げてくれる高校生ボランティアリーダーを募集中！
「子どもが好き！」「誰かの役に立ちたい」そんな気持ちがあればOK
活動を通して、リーダーシップやコミュニケーション力も
自然と身につきます
活動終了後には【ボランティア証明書】も発行できます★
あなたも『つぼみ』の仲間になって、一緒に成長してみませんか？
参加希望・お問い合わせは窓口もしくはInstagramDMへ！



@TOCHIGIYMCA_YOUTH

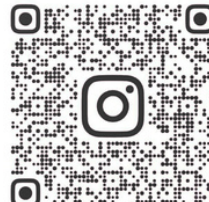
宇都宮市青少年活動センター（トライ東）

利用時間	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



YMCA



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