

2026

1  
月

VOL.194

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

1月4日発行



新年あけましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

TRY  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA



あけましておめでとうございます。

昨年は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。  
本年も皆様の笑顔が集まる温かな場所となるよう、職員一同  
誠心誠意取り組んでまいります。引き続き変わらぬご支援、  
ご愛顧を賜りますよう何卒よろしくお願ひ申し上げます。

所長 板橋 春季

information

## 年末、12月28日(日)に大掃除を実施しました！

毎年恒例の大掃除を実施しました！今年も大人の方から小さなお子さままで、  
たくさんの皆さまが力を合わせて施設をピカピカにしてくださいました。  
ご参加・ご協力いただいた皆さんに感謝申し上げます。



あそぼの家  
イベント情報



1月6日(火) 13:00~15:30

凧作り



対象＊小学生・幼児親子 先着10名

1月10日(土) 10:30~12:00

牛乳パックを使って

パクパク獅子舞作り

対象＊未就園児親子 先着10組



1月22日(木)・26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

- ・気温の低い日は特に準備運動をするなど、  
体調や怪我に気を付けてご利用ください。
- ・利用上のルールを守り、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。  
ご協力をお願いいたします。

TRY HIGASHI 5・7・5



今年こそ  
ご縁を願う  
初詣

by - ヨーダ

# 1・2月の主催事業

## 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、様々な体験の機会をお届けします。ぜひご参加ください。



主催事業の  
お申し込みは  
こちらからです！→



## 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、ご注意下さい。

## 【トラベルEnglish】第3クール

- 〈日 時〉 1月17日・24日・31日・2月7日(土)  
全4回 13:30~14:30
- 〈対 象〉 市内在住または在学・在勤の高校生以上35歳未満の方
- 〈定 員〉 先着10名
- 〈費 用〉 700円(全4回)  
\*別途テキスト代2,000円を講師に直接お支払いください。
- 〈講 師〉 中川 哲夫先生
- 〈持ち物〉 筆記用具、英和辞書(電子辞書も可)



## 【焚火デー】

- 〈日 時〉 1月14日(水) 18:00~20:00  
※予約不要・入場無料
- 〈対 象〉 市内在住・在学・在勤の小学生以上の方

2023年度宇都宮市青少年活動センター(トイ東)主催事業  
火を開いて、ゆったり語ろう  
焚火デー  
2025.1.14 18:00~20:00  
料金: 入場無料

#焚火 #夜空 #未来のハナシ #音楽 #映え

SNSやオンラインでのやり取りが多い今だからこそ、顔を合わせて話す時間を大切にしてみませんか？

あたたかい火を囲みながら、学校のこと、将来のこと、最近ハマっていることなど、自由におしゃべりできる「焚火デー」。

ゆったりと語り合いで、自然と笑顔が生まれ、心がほっこりする時間が流れます◎

宇都宮市に在住または在勤在学の方はどなたでもご参加いただけます◎

小学生以下のときは保護者の同行が必要になります

雨天時は、雨の雰囲気も楽しめます♪  
雨天時は、雨の雰囲気も楽しめます♪  
雨天時は、雨の雰囲気も楽しめます♪

焚火に必要な道具などを持ってきてね  
ex.マシュマロ、焼き芋、などなど...

宇都宮市青少年活動センター(トイ東)  
宇都宮市今宿町3507番地  
TEL: 028-663-3155



## 【スタディールーム】

- 〈日 時〉 1月10日(土)・24日(土)  
16:00~18:00



高校生・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！



## 【餅つき福まき大会2026】

- 〈日 時〉 1月11日(日) 10:30~12:00
- 〈対 象〉 市内在住・在学・在勤の小学生以上の方
- 〈定 員〉 先着30名
- 〈費 用〉 800円



## 【初めてのギター教室】



- 〈日 時〉 1月24日・31日(土) 全2回 15:00~16:30
- 〈対 象〉 市内在住・在学・在勤の中学生以上の方
- 〈定 員〉 先着10名
- 〈費 用〉 800円
- 〈講 師〉 馬場 和広先生
- 〈持ち物〉 ギター(お持ちの場合)、筆記用具、蓋付きの飲物、挑戦してみたい曲がある場合はCDをお持ちください。

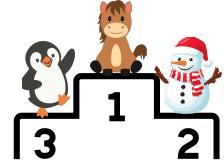
## 【トラインピック】

1月のトラインピックは、「1mぴったりチャレンジ」です。ひもを使って自分が「これが1mだ！！」と思うところで切ります。そして1mからどのくらいはなれてるかで競います！！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。がんばってね～！

- 〈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



# ヤングセミナーⅢ期のお知らせ

## ヤングセミナーとは？

「ヤングセミナー」では、様々なプログラムを運営しています。何かを始めるきっかけ、集うきっかけになれば嬉しいです。皆さまの新しい一步を応援しています。ご参加を、お待ちしています。



ヤングセミナーの  
お申し込みは  
こちらからです！→



残り  
わずか

### 【冬のパン作り】



- 〈日 時〉 1月26日・2月2日・9日(月)  
全3回10:00～13:00  
〈対 象〉 市内在住または在勤在学高校生以上  
35歳未満の方  
〈定 員〉 先着8名  
〈費 用〉 3,800円(全3回)  
〈講 師〉 清水 知美 先生  
〈持ち物〉 エプロン、三角巾、手拭きのタオル



### 【集中腹筋トレーニング】



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Ⅲ期  
**集中腹筋**  
**トレーニング**  
こんな方にオススメ！  
自己流の腹筋では続かなかったり、正しいフォームがわからない！  
そんな経験はありませんか？たるんだ身体を引き締めたい方、  
効率よく鍛えたい方は、ぜひご参加ください！  
日時 2024年 ①2月20日 ②2月27日 ③3月6日 ④3月13日  
全4回 金曜日 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  
※来場者登録料金を支払った場合は、翌日から11時以降の方をお受けいただけます。  
先着10名（女性の方優先）  
講師 福田 高雄 先生  
費用 800円（全4回）  
持ち物 ・ヨガマット・タオル・飲み物  
・室内シューズ  
※ヨガマットお持ちの方でない場合はお持こざいます。  
※ヨガマットお持ちの方はお持ちください。  
申込はコチラ

35歳以上の方も  
申込OK！



- 〈日 時〉 2月20日・27日・3月6日・13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  
〈定 員〉 先着10名  
〈費 用〉 800円(全4回)  
〈講 師〉 福田 高雄 先生  
〈持ち物〉 ヨガマット（無い方は貸し出します）、  
飲み物、室内シューズ、  
動きやすい服装でご参加ください。

## 対象は？

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。

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

### 【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、ご注意下さい。

残り  
わずか

### 【美温活リンパストレッチ &ピラティス】



- 〈日 時〉 2月8日・22日・3月8日・15日(日)  
全4回15:00～16:30  
〈対 象〉 市内在住または在勤在学高校生以上  
35歳未満の方  
〈定 員〉 先着10名  
〈費 用〉 800円(全4回)  
〈講 師〉 影山 靖代 先生  
〈持ち物〉 ヨガマット（お持ちの場合）、  
白湯などの温かい飲み物、  
ツボ押し棒（使いたい方）、  
スポーツタオル（縦に細長いタオル）  
※フットケアのときは、裸足になります。

### 【パーソナルカラー診断】



35歳以上の方も  
申込OK！



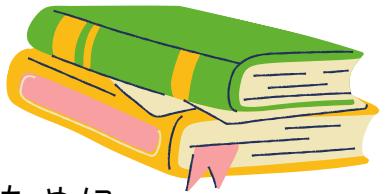
宇都宮市青少年活動センター（トライ東）  
TEL:028-863-3115

- 〈日 時〉 2月27日・3月6日・13日・27日(金)  
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  
〈定 員〉 先着10名  
〈費 用〉 4,500円(全4回)  
〈講 師〉 平沢 利子 先生  
〈持ち物〉 筆記用具、はさみ、のり  
鏡（肩まで映る大きさのもの）

# 学生の味方！ 自習室★特集

## 中高生の居場所

トライ東では、定期テストや入試対策、日々の勉強に取り組みたい学生のために自習室をご用意しています



### 利用時間

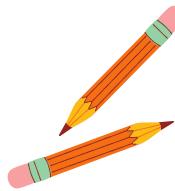
開館時間の《9:00～21:00まで》

※日祝祭日は～17:00まで

**予約不要で利用OK！**



**Wi-Fiも使えます！**



「近くの自習室は予約が必要で使いにくい…」  
そんな方にもおすすめ◎

トライ東の自習室は、  
学生にやさしく、たくさんの中高生が利用しています  
ぜひお気軽にお越しください



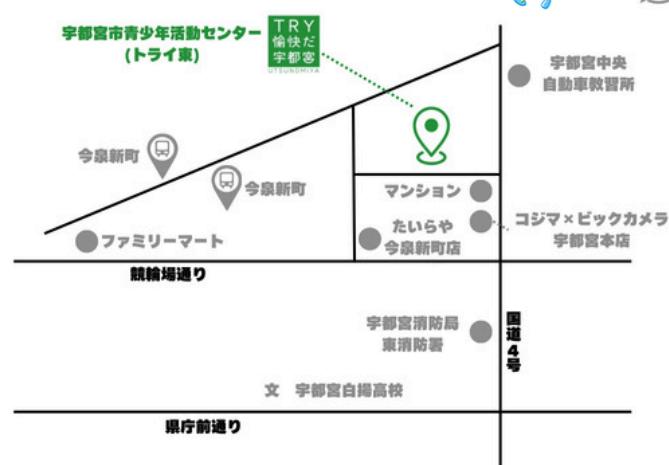
※対象：登録利用証を作成できる宇都宮市内在住または在学の中学生～大学生・短大・専門学生  
※中学生の利用は19:00まで

※予約の入っていない時間の空き教室を「自習室」として開放しています。予約状況によりご利用いただけない場合があります。

## 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@tochigiymca.org

▼各種SNSはコチラ▼



トライ東 YMCA



公式HP : [https://www.tochigiymca.org/try\\_east/](https://www.tochigiymca.org/try_east/)

@TRY.EAST

