

2026

3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

3月2日発行

TRY
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

～それぞれの春へ～

春の訪れとともに、別れと新たな始まりが交差する3月。
それぞれの節目を大切にしながら、新年度への準備を進めていく時期です。

トライ東でも職員4名（ぐっちょ、まこちゃん、なかじー、えみし）の大切な仲間が、未来へ向かって新しい一歩を踏み出します。
それぞれ歩む道は違っても、ここで過ごした時間は私たちにとってかけがえのない宝物です。
関わって下さった皆様に、心から感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

今月も施設開放デーを実施します。今年度最後の開催となりますので、ぜひトライ東で楽しい思い出をつくってくださいね。
職員一同お待ちしております。

えみし



なかじー



ぐっちょ



まこちゃん

今まで
ありがとう
ございました!



あそぼの家 イベント情報

3月18日(水) 10:30～正午

折り紙で

チューリップを折ろう

対象＊未就園児親子 先着10組

3月25日(水) 13:00～15:00

プラ板遊び

対象＊小学生・幼児親子 先着10名

3月2日(月)・12日(木)

読み聞かせ 11:30～正午

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。ご協力お願いいたします。



TRY HIGASHI 5・7・5



いつの間に
小さくなった
ランドセル
by - 由佳先生



3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。※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、ご注意ください。



親子リトミック

ピアノの演奏に合わせて歌ったり、踊ったり♪
親子でリトミックを楽しみませんか？

〈日 時〉 3月10日 (火) 10:00~10:50 〈全1回〉

〈対 象〉 市内在住の未就園児とその保護者

〈定 員〉 先着10名

〈費 用〉 800円(全1回)

〈講 師〉 稲見 知穂 先生

〈持ち物〉 室内シューズまたはすべり止めが付いている靴下、飲み物



【トライ東スプリング杯 3×3バスケットボール大会】

優勝チームには賞品も！？

当日の審判ボランティア (大人の方も可) も募集しています！

〈日 時〉 3月26日(木) 18:00~20:30

18:00 集合 (小・中・高校生)

18:30 試合開始

20:30 解散

〈対 象〉 小学生の部：小学3年生～小学6年生

〈定 員〉 中高生の部：中学1年生～高校3年生

〈その他〉 各5チームずつ

1チーム5名以内 (チーム構成の男女問わず、最低3名でお願いします。)

〈費 用〉 無料



トライ縄跳び大会



3つの跳び方にチャレンジして記録に更新！
子どもも大人も楽しめる縄跳び大会です。入賞者にはちょっとしたプレゼントがあります♪

〈日 時〉 3月7日 (土) 10:00~終わり次第終了
前跳びの部・後ろ跳びの部・あや跳びの部
〈全3部門〉

〈対 象〉 市内在住または在勤の方

〈費 用〉 無料

〈持ち物〉 なわとび、動きやすい服装、飲み物、タオル



【トライインピック】

3月のトライインピックは、『逆さ読みチャレンジ』です！
「ももたろう」を「うろたもも」のように、逆から読んでいきます。30秒間でどこまで読めるのか!?
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



トライ東開放デー

〈日 時〉 3月25日 (水) 9:00~16:00

〈対 象〉 市内在住・在学・在勤の方

〈費 用〉 無料

〈場 所〉 【アリーナ】

①卓球 (3台) ②バドミントン (2面)

③バスケットボール (半面)

④トレーニングルーム (中学生以上利用可)

【テニスコート】

⑤テニス

【本館】

⑥音楽室

〈内 容〉 45分無料貸し出し & 用具の貸し出し有り (④以外)

〈持ち物〉 室内シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

〈受 付〉 当日、直接窓口へお越しください。



45分で交代★

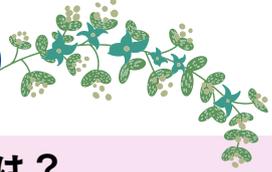
【スタディールーム】

〈日 時〉 3月7日(土)・21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！

ヤングセミナー 冬期のお知らせ



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。皆さまの新しい一歩を応援しています。ご参加を、お待ちしております。



ヤングセミナー冬期のお申し込みはこちらからです！→



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、ご注意ください。

【はじめての韓国語 & 韓国料理】

- 〈日 時〉 (韓国語) 2月26日(木)・3月3日・10日(火) 19:00~20:30
(韓国料理) 3月17日・24日(火) 18:30~20:30 (全5回)
- 〈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〉 3,800円(全5回)
- 〈講 師〉 鄭 仁淑 先生
- 〈持ち物〉 筆記用具、飲み物、辞書または電子辞書 (お持ちの方)、エプロン、三角巾、持ち帰り用タッパー、台布巾1枚、布巾2枚

35歳以上の方も申込OK!



〈メニュー〉

〈3月17日〉

- ・オイキムチ
- ・豆もやしスープ
- ・豆もやしナムル



〈3月24日〉

- ・エゴマの葉のチヂミ
- ・おでんスープ



【ダンス入門】

- 〈日 時〉 3月7日・14日(土)・3月29日(日) 全3回 10:30~12:00
- 〈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10名
- 〈費 用〉 800円(全3回)
- 〈講 師〉 芳賀 大輝 先生
- 〈持ち物〉 飲み物、タオル、室内シューズ、動きやすい服装でご参加ください。



【FP3級対策講座】

- 〈日 時〉 2月21日・28日・3月14日・21日(土) 全4回 10:00~12:00
- 〈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10名
- 〈費 用〉 800円(全4回)
- 〈講 師〉 森 祐輔 先生
- 〈持ち物〉 筆記用具、ノート、電卓、フタ付きの飲みもの

35歳以上の方も申込OK!

LET'S Dance



青少年活動センター (トライ東) ヤングセミナー冬期

ダンス入門

ダンスを経験したことのない、初心者向け講座

いろいろなステップに挑戦してみませんか?

服装を気にせず参加していただけます。

お問合せ・お申込みはコチラ→
宇都宮市青少年活動センター (トライ東)
TEL:028-663-3155

35歳以上の方も申込OK!

一緒に学ぼう!



宇都宮市青少年活動センター (トライ東) ヤングセミナー冬期

FP3級対策講座

FP3級の取得を目指す方のための講座です。

講師: 森 祐輔 先生
3級ファイナンシャル・プランニング技能士、1999年熊本県宇都宮市生まれ。大学卒業後、増尾の銀行に就職。銀行の社会、福祉にて働き、退職後は専業主婦を専攻。

期間は、中央企業研修士会研修にて実施。

2026年
2月21日・28日・10:00~12:00
3月14日・21日 (土) 全4回

定員 先着10名
持ち物 筆記用具、ノート、電卓、フタ付きの飲み物

対象 市内在住・在学・在勤の高校生以上35歳未満の方
※募集開始日に定員に満たない場合は、翌日から35歳以上の方も申込みいただけます。

【お持ち帰り】
宇都宮市青少年活動センター (トライ東)
TEL:028-663-3155

ヤングセミナーⅢ期のお知らせ

開講中!



ヤングセミナーⅢ期のお申し込みはこちらからです! →



【集中腹筋トレーニング】

- 〈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。



【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。



つぼみ食堂

- 〈日 時〉 2026年3月21日(土) 16:00~18:00
- 〈対 象〉 宇都宮市民の方ならどなたでもお越しください
- 〈定 員〉 40食準備しています
- 〈費 用〉 小学生以下は無料です
中学生以上はワンコインいただきます。

みなさん是非
お越しください!



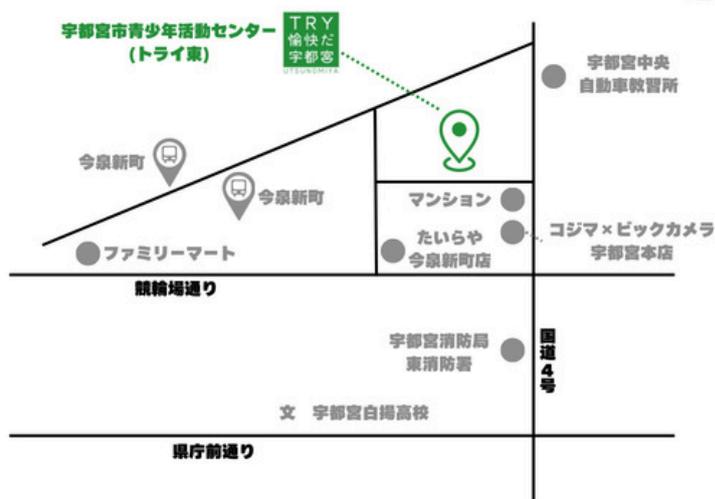
【パーソナルカラー診断】

- 〈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)



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はこちら▼



@TRY.EAST



YMCA

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