

Haapavesi

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Mukavaa musisointia toimintakeskus Haapavesi syksy 01110001

3.9.–19.11.2025 11 t 31,00 €

Ke 13.00–13.45

Toimintakeskus/työkeskus, puutyösali

Timo Jääskelä

Piristystä päivään yhdessä jutustellen ja musisoiden. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Kielet

Keskusteluenglanti Haapavesi syksy 01200001

2.9.–18.11.2025 22 t 44,00 €

Ti 18.00–19.30

Haapaveden Opisto, luokka 6

Inna Lotjonen

Rohkaistumme tuottamaan puhetta, kehitämme sanavarastoa ja tutustumme englantilaiseen kulttuuriin keskustellen. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Englannin alkeet: perusteiden rakentaminen Haapavesi syksy 01200011

2.9.–18.11.2025 22 t 44,00 €

Ti 16.30–18.00

Haapaveden Opisto, luokka 6

Inna Lotjonen

Tämä kurssi on suunniteltu aikuisille oppijoille, jotka ovat valmiita aloittamaan englannin kielen taidon harjoittelun. Opitpa sitten työtä, matkustamista tai henkilökohtaista kasvua varten, tämä kurssi auttaa sinua rakentamaan vahvan perustan sekä kieliopissa, että jokapäiväisessä viestinnässä.

Kiinnostavien oppituntien ja käytännön harjoitusten avulla opit:

Englannin kieliopin perusrakenteet

Keskeistä sanastoa jokapäiväisiin tilanteisiin

Kuinka esitellä itsesi ja puhua jokapäiväisistä aiheista

Kuuntelu- ja puhetaidot, jotka auttavat sinua tuntemaan olosi varmemmaksi keskusteluissa

Aiempaa kokemusta ei tarvita – vain halu oppia ja osallistua! Kurssi tarjoaa tukevan ja ystävällisen ympäristön, jossa virheiden tekeminen on osa prosessia ja edistymistä juhlistaan. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Ukrainan kielen ja kulttuurin kurssi lapsille "Toloka" Haapavesi syksy 01200012

5.9.–21.11.2025 22 t 44,00 €

Pe 15.30–17.00

Haapaveden Opisto, luokka 3

Olena Pryima

Puhetunnit pelien kautta, luovuuden kehittäminen, teemapäivät, tietokilpailut ja ukrainalaiset kansanlaulut. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2025 15.00

Ukrainan kielen alkeet "Mova-klubi" Haapavesi syksy 01200013

1.9.–17.11.2025 22 t 44,00 €

Ma 16.45–18.15

Haapaveden Opisto, luokka 6

Olena Pryima

Opiskellaan ukrainan kielen alkeita, mm. aakkoset, perusfraasit ja ukrainan kulttuuria. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Suomen kieltä ulkomaalaisille Haapavesi syksy 01200014

3.9.–19.11.2025 22 t 44,00 €

Ke 16.30–18.00

Haapaveden Opisto, luokka 3

Diana Seppä

Kurssilla opit taitoja, joiden avulla pärjää arjessa, jatko-opinnoissa, työelämässä ja yhteiskunnassa. Kurssilla voivat opiskella kaikki ulkomaalaiset, jotka haluavat parantaa suomen kielen taitojaan. Opetuskielenä suomi. Oppitunneilla harjoitellaan puhumista, kuuntelemista, lukemisen ymmärtämistä, kirjoittamista. Kurssin tavoitteet: Opiskelija osaa asioida itsenäisesti Suomessa (kaupassa, pankissa, TE-toimistossa, Kelassa, poliisilaitoksella, koulussa, oppilaitoksissa jne.) Opiskelija ymmärtää suomalaisten keskustelua ja pystyy keskustelemaan suomalaisten kanssa. Opiskelija osaa toimia suomalaisella työpaikalla ja tuntee suomalaista työkulttuuria. Kurssin sisältö: Kielioppi, suomalainen kulttuuri, yhteiskuntatieto ja ympäristötieto, puhe- ja tekstiharjoituksia, eri ammattisanastoston, hyödyllisiä fraaseja ja termejä. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Venäjän kieltä ja kulttuuria lapsille leikkien ja askarrellen Haapavesi syksy 01200015

4.9.–20.11.2025 22 t 44,00 €

To 17.00–18.30

Haapaveden Opisto, luokka 3

Anna Naumenok

Kurssin tavoitteena on säilyttää ja edistää venäjänkielisen vähemmistön kieltä, kulttuuria ja perinteitä sekä herättää lasten kielellistä uteliaisuutta ja kokeilunhalua. Kerhon aikana lapset askartelevat, piirtävät, musisoivat, laulavat ja viettävät yhteistä aikaa. Tuemme lasten varhaista kielenoppimista ja tarjotaan vertaistukea kaupungin maahanmuuttajaperheille.

Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Chemodan Haapavesi syksy 01200016

4.9.–20.11.2025 22 t 44,00 €

To 17.30–19.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Olga Pinchuk

Venäjän kielen kerhoon pakkaamme miellyttäviä muistoja kesästä, upeita syksyn hetkiä, maagisia talvi-iltoja ja kevään odottamisen iloa. Juomme teetä, keskustelemme, nauramme paljon, pelaamme pelejä, vertailemme kieliä, löydämme niistä yhteisiä kohtia, ihmettelemme ja opimme uutta. Loppujen lopuksi uusi kieli on aina koko maailmankaikkeus. Ja kurssimme on Maaginen Matkalaukku (venäjäksi Chemodan), joka miellyttää sinua, kun saat sen ulos ja avaat sen. Tervetuloa matkalle! Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Kirjallisuus, kirjoittaminen ja viestintä

Kirjoitustyö vauhtiin Haapavesi syksy 01230001

4.9.–13.11.2025 33 t 35,00 €

To 18.00–20.15

Haapaveden Opisto, luokka 6

Sari Keskimaa

Kirjoitatko? Haaveiletko kirjoittamisesta, mutta ihmettelet mistä aloittaa? Kaipaanko kenties uusia ideoita, pientä sysäystä eteenpäin, palautetta ja vertaistukea? Tällä kurssilla saat puhtia ja intoa kirjoittamiseesi, on se sitten novelleja, romaani tai vaikkapa elämäkerta. Etsitään omaa kirjoittamisen tyyliä. Kurssin kokoontumiskerrat ovat: 11.9. 18.9. 2.10. 16.10. 30.10. 6.11. 13.11. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide perusteet B, 7-12 v TPO Haapavesi syksy 01300002

20.8.–3.12.2025 30 t 91,00 €

Ke 16.00–17.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Marjut Lustig

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 22 €. Ilmoittautuminen päättyy 13.8.2025 15.00

Kuvataide perusteet A, 7-12v TPO Haapavesi syksy 01300004

19.8.–2.12.2025 30 t 91,00 €

Ti 16.00–17.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Marjut Lustig

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun 22 €. Ilmoittautuminen päättyy 12.8.2025 15.00

Kuvataide syventävät teemaopinnot B, 11-18v TPO Haapavesi syksy 01300006

21.8.–4.12.2025 45 t 109,00 €

To 15.45–18.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Marjut Lustig

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun. Materiaalmaksu 28 € sisältyy kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2025 15.00

Piirustus ja maalaus päivänvalo Haapavesi syksy 01300009

8.9.–24.11.2025 33 t 56,00 €

Ma 12.00–14.15

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Marjut Lustig

Kuvataidetta päivänvalon aikaan! Kurssi on tarkoitettu kaiken tasoisille kuvataiteen harrastajille. Kurssilla piirretään, maalataan ja yhdistellään erilaisia piirros- ja maalaustekniikoita, myös alkeista alkaen. Pidemmälle ehtineet voivat työstää omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Kurssilla voi käyttää omia taidetarvikkeita tai ostaa kuvataidekoululta. Materiaalit laskutetaan kurssin päätyttyä. Opiskelija voi halutessaan toteuttaa kurssin osaamisperusteisesti ja saada siitä opintopisteitä Koski-tietovarantoon (ks. ”Opetuksen tavoitteet” ja ”Arviointi”). Kurssilla on mahdollisuus suorittaa myös KAPOS- eli kansallisia perustaitojen osaamismerkkejä. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päätyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 24.11.2025 15.00

Taideverstas Haapavesi syksy 01300012

10.9.–26.11.2025 33 t 56,00 €

Ke 17.45–20.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Marjut Lustig

Aikuisille suunnattu "kuviskoulu", jossa tutustutaan kuvataiteen moniin mahdollisuuksiin ja välineisiin. Teemme rentoja kokeiluja, aiempaa osaamista ei tarvitse olla. Pidemmälle ehtineet voivat työstää omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Kurssilla työskennellään pääsääntöisesti sekatekniikoilla eli yhdistelemällä erilaisia piirros- ja maalaustekniikoita, välineitä ovat mm. lyijy- ja grafiittikynät, muste, öljy- ja akryylimaalit ja akvarellivärit. Voit käyttää omia taidetarvikkeita tai ostaa kuvataidekoululta. Oppilas voi halutessaan toteuttaa kurssin osaamisperusteisesti ja saada siitä opintopisteitä Koski-tietovarantoon (ks. "Opetuksen tavoitteet" ja "Arviointi"). Kurssilla on mahdollisuus suorittaa myös KAPOS- eli kansallisia perustaitojen osaamismerkkejä. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päätyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 26.11.2025 15.00

Maalataan isosti! Haapavesi syksy 01300020

19.–26.9.2025 11 t 31,00 €

Pe 17.00–19.15, La 10.00–14.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Juho Yli-Posso

Matalankynnyksen maalauskurssi, jonka tavoitteena on maalata rennosti isolle kankaalle ja kehittää omaa maalausta kokoontumiskertojen aikana - tekniikkoina kerrosmaalaus, impasto ja sumraus. Tarvittaviin tekniikoihin opastetaan kurssin aikana. Kurssimaksuun sisältyy tarvittavat välineet ja materiaalit (maalauspohja, värit ja apuaineet).
Materiaalimaksu 14 € sis. kurssimaksuun Ilmoittautuminen päättyy 26.9.2025 15.00

Kuvataide syventävät teemaopinnot A, 11–18 v TPO Haapavesi syksy 01300025

19.8.–2.12.2025 45 t 109,00 €

Ti 17.45–20.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Marjut Lustig

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun.
Materiaalimaksu 28 € sisältyy kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 12.8.2025 15.00

Kuvataide varhaisiän opinnot Satusivellin 5-6 v TPO Haapavesi syksy 01300029

18.8.–1.12.2025 15 t 50,00 €

Ma 18.15–19.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Maria Keckman

Kurssilla tutustutaan kuvataiteen erilaisiin työtapoihin, materiaaleihin ja välineisiin. Opintojen tavoitteena on innostaa lasta kuvataiteen tekemiseen, taiteen perusasioihin ja tuntemiseen tutkivan, kokeilevan ja leikinomaisen toiminnan kautta. Pukeudu työskentelyyn

sopivalla tavalla. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana.
Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 11 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2025 15.00

Maisemavalokuvaus Haapavesi syksy 01300032

6.–20.9.2025 12 t 34,00 €

La 14.00–17.15, Su 17.00–20.15

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Reijo Haukia

Kurssi on suunnattu kaikille maisemavalokuvauksesta kiinnostuneille, niin aloittelijoille kuin pidemmällekin ehtineille harrastajille. Ensimmäisenä lauantaina on aiheesta luento, jossa opetellaan myös kameroiden säädöt sekä puhutaan ilmaisusta ja valon käytöstä.

Sunnuntai-iltana teemme retken lähiluontoon. Viimeisenä kurssipäivänä opiskelemme kuvankäsittelyn perussäätöjä. Tähän osioon tarvitset oman kannettavan tietokoneen.
Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2025 15.00

Kokeile keramiikkaa Haapavesi syksy 01400029

8.–28.11.2025 19 t 27,00 €

Pe 17.00–19.15, La 10.00–13.00, Su 10.00–13.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Anja Nissi

Matalankynnyksen keramiikan lyhytkurssilla opit saven työstämisen perustekniikoita sekä koristelutapoja. Kurssilla valmistetaan savesta käyttö- ja koristekeramiikkaa.

Materiaalimaksu 4€/kilo käytön mukaan, sis. savet, koristelutarvikkeet ja poltot, jotka laskutetaan kurssin päätyttyä. Kokoontumiskerrat la & su 8.-9.11. klo 10-13, la & su 15.-16.11. klo 10-13 ja pe 28.11. klo 17-19:15. Kokoontumiskerrat la & su 8.-9.11. klo 10-13, la & su 15.-16.11. klo 10-13 ja pe 28.11. klo 17-19:15. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2025 15.00

Keramiikan päiväryhmä Haapavesi syksy 01400030

16.9.–25.11.2025 24 t 41,00 €

Ti 11.00–13.15

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Anja Nissi

Matalankynnyksen keramiikkakurssilla opit saven työstämisen perustekniikoita sekä koristelutapoja. Kurssilla valmistetaan savesta käyttö- ja koristekeramiikkaa. Mahdollisuus kokeilla dreijausta. Materiaalimaksu 4€/kilo käytön mukaan, sis. savet, koristelutarvikkeet ja poltot, laskutetaan kurssin päätyttyä. Kokoontumiskerrat 16.9., 23.9., 30.9., 7.10., 28.10., 4.11. 18.11., 25.11. Kokoontumiskerrat 16.9., 23.9., 30.9., 7.10., 28.10., 4.11. 18.11., 25.11.
Ilmoittautuminen päättyy 9.9.2025 15.00

Kädentaidot

Kudonta Haapavesi syksy 01400006

2.9.–18.11.2025 33 t 56,00 €

Ti 18.00–20.15

Mikkosen talo

Tuija Törmikoski

Suunnitellaan ja kudotaan käyttö- ja koristetekstiilejä kangaspuilla tarpeiden ja toiveiden mukaan. Vaikka olisit vasta aloittamassa kudontaharrastustasi tai olisit kutonut vain vähän, niin tule rohkeasti mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Kudonta ja käsityö Kytökylä Kopsa Haapavesi syksy 01400010

2.9.–18.11.2025 33 t 56,00 €

Ti 15.00–17.15

Kytökylän Kopsa

Tuija Törmikoski

Kudotaan erilaisia kankaita kurssilaisten toiveiden mukaan sekä tehdään muita käsitöitä eri tekniikoilla. Kurssi sopii aloittelijoille sekä käsitöitä harrastaneille. Työt suunnitellaan yhdessä. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Kudonta ja käsityö Mieluskylä syksy 01400048

1.9.–17.11.2025 33 t 56,00 €

Ma 16.00–18.15

Mieluskylän koulu, kutomo

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Kudotaan erilaisia kankaita kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Tutustutaan käsityön eri tekniikoihin - niin uusiin tuuliin kuin vanhoihin tekotapoihin. Myös uudet kurssilaiset rohkeasti mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Ompelu ja käsityö Haapavesi syksy 01400049

2.9.–18.11.2025 33 t 56,00 €

Ti 14.45–17.00

Mikkosen talo

Tita Kuulasvuo

Kurssilla valmistamme käsitöitä eri tekniikoilla: makramee, tuftaus, neulonta mm. kaarrokeneuleita, sukkia, lapasia, huiveja, pipoja, briossineuletta, ym. Virkkaus mm. kirjo-, mosaikki- ja palavirkkaus, kankaiden kuviointi mm. leimasimilla, painamalla, maalaamalla, värjäämällä, gellitekniikalla, kuvansiirto, huovutus, ompelu mm. kodintekstiilejä, laukkuja, pussukoita, vaatteita, tilkkutöitä. Ohjelmaa suunnitellaan yhdessä kurssilaisten kanssa jokaisen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pidempään käsitöitä harrastaneille. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.

Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Kudonta ja käsityö Aittokylä Haapavesi syksy 01400050

2.9.–18.11.2025 33 t 56,00 €

Ti 17.30–19.45

Aittolan koulu

Anna Niemelä

Kankaankudonnan perusasiat. Kudotaan käyttö- ja sisustustekstiilejä. Hyödynnetään erilaisia käsityötekniikoita ja kierrätysmateriaaleja. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Puutyö yli 15 v Haapavesi syksy 01400051

2.9.–18.11.2025 44 t 60,00 €

Ti 18.00–21.00

Haapaveden yläkoulu/puutyöluokka

Kari Koskela

Puutöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Sopii aloitteileijoille kuin kokeneemmillekin nikkaroijille. Ota mukaan omat materiaalit. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Eräpuukko Haapavesi kevät 01400052

3.–11.10.2025 16 t 45,00 €

Pe 17.15–20.15, Pe 17.15–19.00, La 10.00–15.00, La 11.00–13.15

Haapaveden yläkoulu/puutyöluokka

Juha Vierimaa

Valmistamme puolivalmiista teräsihioista yksilöllisen ja omannäköisen puukon nahkatupella. Kahvan materiaali oman mieltymyksen mukaan: eri puulajit, messinkihelat, luut, komposiittivärilevyt yms. Nahkatupen voi tehdä laajasta värikirjosta. Kurssimaksun lisäksi materiaalmaksu n. 30-35 € materiaalin käytön mukaan. Opetuskerrat: 3.10. klo 17.15-20.15, 4.10. klo 10-15 (sis. kaksi vartin taukoa), 10.10. klo 17.15-19, 11.10 klo 11-13.15
Ilmoittautuminen päättyy 26.9.2025 15.00

Liikunta ja jooga

Physiopilates Haapavesi syksy 01800141

2.9.–18.11.2025 14,66 t 41,00 €

Ti 17.30–18.30

Haapaveden yläkoulu, liikuntasali

Paula Kallatsa-Korpi

PhysioPilates on Joseph Pilateksen luoma kehonhallintamenetelmä, jota ohjaa PhysioPilates-ohjaajakoulutuksen suorittanut fysioterapeutti. Tavoitteena on kehittää voimaa, hallintaa, liikkuvuutta ja hyvää oloa. Menetelmän tehokkuus perustuu keskittymiseen, kehon

keskustan käyttöön, kontrolliin, tarkkuuteen, liikkeen virtaukseen ja hallittuun hengittämiseen. Liikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin omalla hengityksellä rytmittäen, milloin kehonaistumus paranee ja mahdolliset pelkotilat liikettä kohtaan helpottuvat. Hengitystekniikalla rentoutat kehoa ja tasapainotat kehon toimintaa. Kehonhallinnan oivaltamisen kautta oppiminen vahvistaa pystyvyysuskoa. Keho elää tässä ja nyt hetkessä. Suuntaamalla mielen huomion kehoon, on yksi tärkeimmistä asioista, mitä voi tehdä kehon hyvinvoinnin vuoksi. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Vesijumppa 2 Haapavesi syksy 01800142

3.9.–19.11.2025 11 t 82,00 €

Ke 19.00–19.45

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Mia Tuomisto

Vesijumppaa terapia-altaassa musiikin tahtiin. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 18.11.2025 15.00

Kevyt lavis Haapavesi syksy 01800143

3.9.–19.11.2025 11 t 31,00 €

Ke 14.45–15.30

Virtaamo

Paula Madetoja

Kevyt lavis perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan yksin. Rauhallinen tahti ja liikkeet ilman hyppyjä. Helpot koreografiat, humppa, valssi, jenga, tango. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Ukkojumppa Haapavesi syksy 01800144

3.9.–19.11.2025 14,66 t 41,00 €

Ke 13.30–14.30

Virtaamo

Katja Klemettilä

Kaikenkuntoisille miehille suunnattu tunti sisältää lämmittelyn, lihaskuntoa vahvistavan osuuden ja reilusti aikaa myös liikkuvuutta lisääville harjoitteille/venyttelylle. Edetään ryhmän mukaan, ja toiveita kuunnellen. Musiikki mukana taustalla. Juomapullo mukaan, mattoja löytyy lainaan. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Koko kylän jumppa Karsikas syksy 01800145

3.9.–19.11.2025 14,66 t 41,00 €

Ke 11.00–12.00

Vähämäen kota

Katja Klemettilä

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään

kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Vesijumppa 1 Haapavesi syksy 01800146

3.9.–19.11.2025 11 t 82,00 €

Ke 12.30–13.15

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Katja Klemettilä

Tehokas vesijumppa terapia-altaassa. Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen voi itse säädellä liikkeiden tempoa ja vastusta. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Asahi Haapavesi syksy 01800147

3.9.–19.11.2025 14,66 t 41,00 €

Ke 15.45–16.45

Virtaamo

Katja Klemettilä

Asahi on suomalainen terveysliikuntametodi, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Asahi ennaltaehkäisee vaivoja ja edistää monipuolisesti terveyttä. Asahisarja sisältää rentous-, niska-hartia-, selkä- ja tasapaino-osiot. Liikkeet tehdään hitaasti kehoa kuunnellen, jolloin myös mieli rauhoittuu. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Koko kylän jumppa Ainali syksy 01800148

3.9.–19.11.2025 14,66 t 41,00 €

Ke 17.30–18.30

Ainalin nuorisoseura

Katja Klemettilä

Kuntojumppa, jossa tehdään vaihtelevaa lihaskuntoharjoittelua oman kehon painolla ja välineitä (mm. kahvakuulia) käyttäen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja liikkuvuusharjoittelua. Teholtaan keskiraskas. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Koko kylän jumppa Vattukylä syksy 01800149

3.9.–19.11.2025 14,66 t 41,00 €

Ke 19.00–20.00

Vattukylän koulu

Katja Klemettilä

Kehonhuolto/kokokylänjumppa tuo liikunnan iloa erilaisin keinoin. Jumpassa yhdistyy jooga, kehonhuoltoliikkeet sekä rytmillinen liikkuminen sopivassa suhteessa. Jumppa koostuu lihaskuntoliikkeistä joissa käytetään apuna vastuskuminauhaa sekä jumppakeppiä, joogan

rauhalliset staattiset liikkeet harjoittavat pieniä sekä suuria lihaksia, sekä askellusosuuden rytmitykset ja sykkeen nostot harjoittavat kestävyyttä. Kevään aikana harjoitellaan myös tasapainoa, koordinaatiota sekä mielenhallintaa. Askellussarjan osuudet sopii niin vasta-alkajille kuin nopeampaa jumppaa kaipaaville. Ohjeistukset annetaan vasta-alajille sekä pidempään jumpanneille. Jumpassa yhdistyy jooga sekä kehonhuoltoliikkeet sopivassa suhteessa.

Tuntien aikana käytetään vastuskuminauhaa, jumppakeppiä, kahvakuulaa tms vastustusta. Ota mukaan jumppamatto, juomapullo, pyyhe, tyyny ja viltti tukemaan rentoutuksia. Näiden tarpeesta ilmoitellaan myöhemmin kevään aikana. Tunnille tullessasi on tärkeää tiedostaa oman kehon mahdollisuudet ja rajoitukset. Voit keskustella ohjaajan kanssa tarvittaessa. Jumpassa käytetään musiikkia. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Koko kylän jumppa Mieluskylä syksy 01800150

1.9.–17.11.2025 11 t 31,00 €

Ma 17.15–18.00

Mieluskylän koulu, liikuntasali

Hanna Ojalehto

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Aikuinen-lapsi jumppa touhukkaat 1-4v Haapavesi syksy 01800151

2.9.–18.11.2025 11 t 31,00 €

Ti 17.30–18.15

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Anna Hultqvist

1-4 -vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteisellä tunnilla harjoittelempa perusliikuntataitoja, tempuilemme, loruillemme sekä tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin. Teholtaan kevyt. Kurssihinta sisältää yhden lapsen ja aikuisen. Ilmoittautuminen vaaditaan molemmilta. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Temppujumppa 4-6-vuotiaille Haapavesi syksy 01800152

2.9.–18.11.2025 11 t 31,00 €

Ti 18.20–19.05

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Anna Hultqvist

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja temppujen parissa alle kouluikäisille. Tunneille

mukaan oma juomapullo. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Kehonhuolto ja liikkuvuus Haapavesi syksy 01800153

2.9.–18.11.2025 14,66 t 41,00 €

Ti 19.10–20.10

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Anna Hultqvist

Koko kehon huoltoon, kehonhallintaan ja liikkuvuuden parantamiseen keskittyvillä tunneilla tehdään toiminnallisia liikkuvuusharjoituksia ja venytyksiä oman kehon painolla sekä välineillä mm. kuminauhoja ja palloa hyödyntäen. Monipuolisten harjoitusten avulla lisätään kehon hyvinvointia, parannetaan kehon hallintaa ja tasapainoa sekä poistetaan kehon kireyksiä. Tasoltaan kevyt. Mukaan tunneille voi ottaa juomapullon ja oman jumppamaton. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

SJL- jooga Haapavesi syksy 01800154

2.9.–18.11.2025 22 t 44,00 €

Ti 18.45–20.15

Haapaveden yläkoulu, liikuntasali

Paula Kallatsa-Korpi

Kaipaatko elämääsi rauhoittumista? Tässä joogaharjoituksessa edetään lempein liikkein ja omaa kehoa kuunnellen kohti asanaa (jooga-asento) ja loppurentoutumista. Liikkeitä ja harjoituksen kulkua ohjaa osallistujan oma luonnollinen ja rauhallinen hengitys. Harjoitus sopii kaikenikäisille, niin aloittajille kuin jatkajillekin. Ota mukaan oma alusta sekä loppurentoutumista varten pitkähihainen vaate ja sukat. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Vesijumppa 3 Haapavesi syksy 01800155

1.9.–17.11.2025 11 t 82,00 €

Ma 13.00–13.45

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Katja Klemettilä

Tehokas vesijumppa terapia-altaassa. Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen voi itse säädellä liikkeiden tempoa ja vastusta. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Vesijumppa 4 Haapavesi syksy 01800156

1.9.–17.11.2025 11 t 82,00 €

Ma 13.50–14.35

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Katja Klemettilä

Tehokas vesijumppa terapia-altaassa. Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen voi itse säädellä liikkeiden tempoa ja vastusta. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

päättyy 25.8.2025 15.00

Vesijumppa 5 Haapavesi syksy 01800157

5.9.–21.11.2025 11 t 82,00 €

Pe 9.30–10.15

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Katja Klemettilä

Tehokas vesijumppa terapia-altaassa. Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen voi itse säädellä liikkeiden tempoa ja vastusta. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2025 15.00

Vesijumppa 6 Haapavesi syksy 01800158

5.9.–21.11.2025 11 t 82,00 €

Pe 10.20–11.05

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Katja Klemettilä

Tehokas vesijumppa terapia-altaassa. Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen voi itse säädellä liikkeiden tempoa ja vastusta. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2025 15.00

Vesijumppa 7 Haapavesi syksy 01800159

5.9.–21.11.2025 11 t 82,00 €

Pe 11.10–11.55

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Katja Klemettilä

Tehokas vesijumppa terapia-altaassa. Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen voi itse säädellä liikkeiden tempoa ja vastusta. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2025 15.00

Päiväjumppa Haapavesi syksy 01800160

1.9.–17.11.2025 11 t 31,00 €

Ma 15.00–15.45

Virtaamo

Katja Klemettilä

Kevyempi perusjumppa: lämmittely, lihaskuntoa ja liikkuvuutta ja lopuksi venyttelyyn hetki. Myös lattiatason liikkeitä, omat jumppamatot mukaan. Sopii hyvin myös miehille. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Voimaa, tanssia ja tasapainoa Haapavesi syksy 01800161

1.9.–17.11.2025 14,66 t 41,00 €

Ma 16.15–17.15

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Katja Klemettilä

Lämmittelyksi tanssillinen osuus musiikkia ja lajeja vaihdellen (esim. samba, salsa, humppa jne). Voimaosuus lihaskuntaa kohottaen monipuolisesti, pääasiassa kehonpainoliikkeillä.

Tasapaino ja kehonhuollon osuus rauhoittaa mielen ja kehon tunnin päätteeksi. Tehoa voi säädellä itse, sopii kaikenkuntoisille. Oma jumppamatto mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Vaihtuva jumppa Haapavesi syksy 01800162

1.9.–17.11.2025 11 t 31,00 €

Ma 17.30–18.15

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Katja Klemettilä

Lajeja vaihdellen tehokas ja vauhdikas tunti : 2 x rpvS (=reisi-peppuvatsaselkä), 2 x jumppamix (=sekä aerobista että lihaskuntaa, vuorotellen) 2 x kahvakuulatreeni, 2 x

"villasukkajumppa" (=lihaskuntaa painottava tunti) 2 x Dance&Fit (=tanssia aerobinen osuus ja lihaskuntotreeni) 2 x core (=keskikehoa vahvistava lihaskuntotunti kuminauhoja käyttäen) ja toivetunti viimeisellä kerralla. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Matalan kynnyksen kuntosali Haapavesi syksy 01800163

5.9.–21.11.2025 14,66 t 64,00 €

Pe 12.15–13.15

Haapaveden liikuntahalli, kuntosali

Katja Klemettilä

Matalan kynnyksen kuntosaliryhmässä tutustutaan kuntosalilla tehtäviin harjoitteisiin ja harjoitellaan kuntopiiri tyyppisesti. Ryhmä soveltuu liikuntaa ja kuntosalia aloittelevalle, painonpudottajalle, ikääntyville sekä kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneelle, joka ei oikein itse tiedä mitä ja miten siellä voisi tehdä, eikä kokemusta kuntosaliharjoittelusta ole. Tunti sisältää alkulämmittelyn, liikkeiden ja laitteiden tekniikoiden läpikäynnin, treenijajan sekä lyhyet venyttelyt. Kurssimaksu sisältää kuntosalimaksut. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2025 15.00

Nuorten crosstraining Haapavesi syksy 01800164

2.9.–18.11.2025 14,66 t 41,00 €

Ti 16.00–17.00

Haapaveden liikuntahalli, juoksusuora

Katja Klemettilä

Nuorille ja nuorille aikuisille suunnattu kurssi, jossa tehdään monipuolisesti erilaista lihaskunto- ja voimaharjoittelua. Kurssi soveltuu myös oheisharjoitteluksi muiden lajien harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Koko kylän jumppa Humaloja syksy 01800165

1.9.–17.11.2025 14,66 t 41,00 €

Ma 18.30–19.30

Humalojan koulu

Mari Pitkänen

Lihaskuntoharjoituksia sekä venyttelyä. Sopii sekä naisille että miehille. Ota mukaan oma jumppamatto ja muut kulloinkin tarvittavat välineet. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Kuntosalicircuit Haapavesi syksy 01800166

2.9.–18.11.2025 14,66 t 64,00 €

Ti 17.00–18.00

Haapaveden liikuntahalli, kuntosali

Katja Klemettilä

Kiertoharjoittelua laitteilla ja vapailla painoilla. Tunti sisältää yhteiset alku- ja loppuverryttelyt. Soveltuu aloittelijoille ja kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille. Jokainen voi säädellä liikkeiden kuormitusta ja vastusta itselleen sopivaksi. Kurssimaksu sisältää kuntosalimaksut. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Tae Kwon-Do (ITF) Haapavesi syksy 01800167

7.9.–30.11.2025 20 t 44,00 €

Su 17.00–18.30

Haapaveden yläkoulu, liikuntasali

Tapio Pitkälä

Yli 7 vuotiaille. Peruskurssilla opetellaan lajiin kuuluva salikäyttäytyminen, peruslyönnit, -potkut, -torjunnat, lihaskuntoharjoitteet, perusteet itsepuolustuksesta, sekä korean kielistä sanastoa. Ylle verkkarit, mukaan juomapullo. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse. Kampailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2025 15.00

Lavis Haapavesi syksy 01800168

3.9.–19.11.2025 14,66 t 41,00 €

Ke 17.30–18.30

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Paula Madetoja

Lavis on tanssillinen ja vauhdikas soolo tanssitunti. Aiempaa tanssitaustaa et tarvitse. Tanssitaan eri tanssilajeja mm. samba, jive, cha cha, hidas valssi, fusku, foksi, valssi, tango, bugg, rock, bachata, rumba, quickstep. Musiikki uudempaa lavatanssimusiikkia ja iskelmähittejä. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Tuolijumppa Haapavesi syksy 01800169

1.9.–17.11.2025 11 t 31,00 €

Ma 14.00–14.45

Virtaamo

Anu Sankilampi

Jumpataan tuolilla istuen tai tuolia apuna käyttäen, oman kunnon mukaan musiikin tahtiin.

Keskitytään lihaskunnon vahvistamiseen, liikkuvuuden lisäämiseen sekä tasapainon kehittämiseen. Teholtaan kevyt. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.

Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Kuntoryhmä Rauhankallio Haapavesi syksy 01800170

3.9.–19.11.2025 11 t 31,00 €

Ke 14.00–14.45

Rauhankallio, Sotainvalidien talon kerhohuone

Anja Tallgren

Virikkeitä ja kevyttä liikuntaa iäkkäille. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Musiikki

Yksinlaulu B Haapavesi syksy 01100001

1.9.–17.11.2025 29,26 t 116,00 €

Ma 17.30–19.30

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Kurssilla kehitetään laulutekniikkaa ja tulkintaa erilaisten ääniharjoitusten ja opiskelijan kanssa sovittavan lauluohjelmiston kautta. Koetaan laulamisen iloa turvallisessa ilmapiirissä. Harjoitus 30 min/oppilas. Materiaalit sis. kurssimaksuun. Laulu aika sovitaan opettajan kanssa. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Yksinlaulu A Haapavesi syksy 01100002

4.9.–20.11.2025 36,66 t 116,00 €

To 17.00–19.30

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Kurssilla kehitetään laulutekniikkaa ja tulkintaa erilaisten ääniharjoitusten ja opiskelijan kanssa sovittavan lauluohjelmiston kautta. Koetaan laulamisen iloa turvallisessa ilmapiirissä. Harjoitus 30 min/oppilas. Materiaalit sis. kurssimaksuun. Laulu aika sovitaan opettajan kanssa. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Kitara 30 min Haapavesi syksy 01100003

2.9.–18.11.2025 44 t 116,00 €

Ti 17.00–19.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, rehtorin huone

Juha-Matti Kurra

Kitaran soiton opetus 30 min/viikko. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy

26.8.2025 15.00

Kitara / ukulele / mandoliini / basso / 30 min Haapavesi syksy 01100004

3.9.–19.11.2025 22 t 116,00 €

Ke 16.00–19.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, rehtorin huone

Juha-Matti Kurra

Kitaran, ukulelen, mandoliinin tai basson soiton yksilöopetus 30 min. Sopii kaikentasoisille soittajille. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Viihdelaulajat Haapavesi syksy 01100005

3.9.–19.11.2025 22 t 44,00 €

Ke 11.00–12.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Hanna-Leena Mäyrä

Laulamme ja opettelemme viihdelauluja, tänä lukuvuotena teemalla "Ruusujen kertomaa".

Tervetuloa entiset ja uudet laulajat! Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.

Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Viulu 2 TPO 45 min Haapavesi syksy 01100006

19.8.–25.11.2025 84 t 198,00 €

Ti 15.00–19.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Timo Hannula

Opetus 45 min/viikko. Viulunsoiton peruskysymyksiä. Jatkat opiskelijat - Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona.

Ilmoittautuminen päättyy 12.8.2025 15.00

Viulu 3 TPO 30 min Haapavesi syksy 01100007

18.8.–26.11.2025 65,24 t 134,00 €

Ma 15.00–16.00, Ti 16.30–17.30, Ke 15.00–16.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Timo Hannula

Opetus 30 min/viikko. Viulunsoiton peruskysymyksiä. Jatkat opiskelijat - Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona.

Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2025 15.00

Humppaluura TPO Haapavesi syksy 01100008

20.8.–26.11.2025 18,62 t 74,00 €

Ke 19.45–20.45

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Timo Hannula

Yhteissoittoa viululla. Jatkavat opiskelijat - Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona. Ilmoittautuminen päättyy 13.8.2025 15.00

Kansanmusiikkia blues -huuliharpulla Haapavesi syksy 01100009

6.9.–22.11.2025 20 t 34,00 €

La 12.00–13.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Reijo Haukia

Kurssi on suunnattu kaikille suomalaisen kansanmusiikin ystäville ja pelimanni-tyylisen huuliharpun soitosta kiinnostuneille. Perusasioita opettelemme yhdessä koko ajan, mutta soittamista riittää myös perusasiat jo hallitseville. Yhteissoitto on myös tärkeässä roolissa. Soittimia tarvitaan alkuun kolme: Diatonisia ns. blues-harppuja sävellajeissa C-duuri, G-duuri ja harmooninen A- molli. Opetus toteutetaan pienessä ryhmässä. Kokoontumiskerrat ovat: 6.9. 20.9. 11.10. 18.10. 8.11. 22.11. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2025 15.00

Selloryhmätunti 30 min Haapavesi syksy 01100151

4.9.–20.11.2025 7,26 t 21,00 €

To 17.00–17.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, rehtorin huone

Tuuli Vatjus

Soitamme lauluja ja klassisia kappaleita yhdessä. Mukaan voi tulla monen tasoisia soittajia, mutta ainakin vähän kokemusta sellon soitosta tulee olla. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Sello 30 min Haapavesi syksy 01100152

4.9.–20.11.2025 29,26 t 116,00 €

To 16.15–19.15

Jokihelmen opisto, Haapavesi, rehtorin huone

Tuuli Vatjus

Sellon soiton yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Puhallin 30 min Haapavesi syksy 01100153

5.9.–21.11.2025 14,66 t 116,00 €

Pe 15.00–18.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Jukka-Pekka Annanperä

Puhallin soiton yksilöopetusta 30 min. Opettaja sopii soittoaajan puhelimitse

Ilmoittautuminen päättyy 2.6.2025 15.00

Piano Vattukylä 20 min Haapavesi syksy 01100154

1.9.–17.11.2025 14,66 t 81,00 €

Ma 14.45–15.45

Vattukylän koulu, musiikkiluokka

Hanna-Leena Mäyrä

Pianon soiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoaajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Piano 3 Mäkirinne 20 min Haapavesi syksy 01100155

1.9.–17.11.2025 19,66 t 81,00 €

Ma 16.05–17.25

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoaajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Piano 1 Mäkirinne 20 min Haapavesi syksy 01100156

2.9.–18.11.2025 39,16 t 81,00 €

Ti 15.15–17.55

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoaajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Aikuisten piano 30 min Haapavesi syksy 01100157

2.9.–18.11.2025 29,26 t 116,00 €

Ti 18.00–20.00

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Aikuisille suunnattu pianonsoiton yksilöopetus. Opetuksen sisältö räätälöidään opiskelijan tarpeiden ja taitotason mukaan. Soittoaika sovitaan opettajan kanssa. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Piano 6 Mäkirinne 20 min Haapavesi syksy 01100158

3.9.–19.11.2025 24,44 t 81,00 €

Ke 15.15–16.55

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoaajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Piano 8 Mäkirinne 20 min Haapavesi syksy 01100159

3.9.–19.11.2025 4,88 t 81,00 €

Ke 16.55–17.15

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoaajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Piano 7 Mäkirinne 20 min Haapavesi syksy 01100160

3.9.–19.11.2025 9,68 t 81,00 €

Ke 17.15–17.55

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoaajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Piano Humaloja 30 min Haapavesi syksy 01100161

4.9.–20.11.2025 44 t 116,00 €

To 13.30–16.30

Humalojan koulu, vanha puoli

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoaajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Jokihelmen alueelliset pelimannit Haapavesi syksy 01100162

14.9.–14.12.2025 48 t 38,00 €

Su 12.00–15.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Juha-Matti Kurra

Kansanmusiikin opetus. Kokoontumiskerrat ovat 14.9., 28.9., 12.10., 2.11., 16.11., 30.11., 14.12. 7 opetuskertaa Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2025 15.00

Karaoke 1 Haapavesi syksy 01100163

2.9.–18.11.2025 44 t 83,00 €

Ti 14.45–17.45

Haapaveden Opisto, Lönninkartanon juhlasali

Marjo-Riitta Maarala

Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Karaoke 2 Haapavesi syksy 01100164

2.9.–18.11.2025 44 t 83,00 €

Ti 18.00–21.00

Haapaveden Opisto, Lönninkartanon juhlasali

Marjo-Riitta Maarala

Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Haala -kuoro Haapavesi syksy 01100165

2.9.–18.11.2025 22 t 44,00 €

Ti 17.00–18.30

Haapaveden yläkoulu, musiikkiluokka

Emilia Manninen

Tavoitteellista kuorolaulua, äänenmuodostusharjoituksia. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Veteraanikuoro Haapavesi syksy 01100166

2.9.–18.11.2025 22 t 44,00 €

Ti 16.00–17.30

Haapaveden kirkko, Srk -keskus, seurakuntasali

Martti Murtoperä

Kristillisisänmaallisia lauluja mieskuorolle. Äänenkäytön harjoittelua. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Harmonikka ryhmäopetus Haapavesi syksy 01100167

2.9.–18.11.2025 22 t 44,00 €

Ti 19.30–21.00

Mäkirinteen koulu, luokka 139

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Pienryhmäopetus. Opimme soittamisen perustaitoja sekä soitamme yhdessä monipuolisesti harmonikka- ja laulumusiikkia. Sopii vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille.

Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Muu koulutus

Haapasompa kotokurssi Haapavesi syksy 01900001

4.9.–13.12.2025 16 t 32,00 €

To 16.30–18.00, La 14.00–15.30

Haapaveden Opisto, Majakka

Diana Seppä

Kurssi on eri-ikäisille eri kulttuureista tuleville. Kurssilla tehdään kivoja asioita, keskustelemme elämästä ja arjesta kahvipöydän ääressä. Kurssi on suomeksi. Riittää jos puhut vähän suomea. Toteutetaan yhteistyössä Haapasompa -hankkeen kanssa. Kokoontumiskerrat ovat: 4.9., 20.9., 10.10., 25.10., 1.11., 13.11., 4.12., 13.12. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Tanssi

Lastentanssi Pikkaraiset 4–5 v Haapavesi syksy 01500005

19.8.–25.11.2025 14 t 59,00 €

Ti 17.15–18.00

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Tanssin taiteen perusopetusta yleisiä opintoja edeltää varhaisiän tanssiopinnot, joita annetaan opiston resurssien mukaan alle kouluikäisille 4-6 -vuotiaille lapsille. Varhaisiän tanssiopintojen tavoitteena on lapsen luovuuden ja kehontuntemuksen kehittäminen. Leikinomainen toiminta edistää lapsen tanssin perustaitoja, ryhmässä toimimisen taitoja ja oppimisvalmiuksia. Opetuksen tehtävänä on herättää tanssin ilo ja tukea itseilmaisun ja itseluottamuksen kehittymistä turvallisissa oppimisympäristöissä. Opetuksen kokemuksellisuutta ja elämyksellisyyttä vahvistetaan ottamalla toiminnassa huomioon oppimisen moniaistisuus ja muiden taiteenalojen tarjoamat mahdollisuudet. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 12.8.2025 15.00

Nykytanssi 1 Kirppanat 6–8 v TPO Haapavesi syksy 01500011

18.8.–24.11.2025 14 t 59,00 €

Ma 17.00–17.45

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Taiteen perusopetus. Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2025 15.00

Nykytanssi 3 Säpäkät 11–12 v TPO Haapavesi syksy 01500015

19.8.–25.11.2025 23,38 t 69,00 €

Ti 16.00–17.15

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita.

Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 12.8.2025 15.00

Nykytanssi 5 Lumo yli 13 v TPO Haapavesi syksy 01500019

20.8.–26.11.2025 28 t 77,00 €

Ke 17.00–18.30

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Taiteen perusopetus. Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 13.8.2025 15.00

Nykytanssi 1 Kipittäjät 6-8 v TPO Haapavesi syksy 01500032

21.8.–27.11.2025 14 t 59,00 €

To 18.00–18.45

Virtaamo

Aada Riikonen

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2025 15.00

Tanssiteatteri Tilleri Talleri 10-12 v TPO Haapavesi syksy 01500033

21.8.–4.12.2025 42 t 62,00 €

To 16.00–18.15

Kulttuurikeskus Kirnu, teatterisali

Pia Varuhin-Palo

Opinnot on tarkoitettu tanssinopiskelijoille, jotka haluavat kehittyä monipuolisemmin teknisissä taidoissa sekä erityisesti esiintyjinä tanssiteatteriproduktioissa ja muissa koreografioissa. Ryhmässä mukanaolo vaatii vahvaa sitoutumista ja säännöllistä läsnäoloa tekniikkatunneilla ja esitysharjoituksissa. Ryhmään pääseminen edellyttää opiskelua jossakin tanssitaiteen perusopetusryhmässä. Tiedustelut p. 044-7591366 Pia Varuhin-Palo Huom, ei opetusta to 18.9. Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2025 15.00

Nykytanssi 2 Pyryharakat / Dynamiitit 9–10 v TPO Haapavesi syksy 01500035

18.8.–24.11.2025 18,66 t 64,00 €

Ma 16.00–17.00

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa,

kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita.
Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2025 15.00

Nykytanssi 3 Säikeet 11–12 v TPO Haapavesi syksy 01500036

21.8.–27.11.2025 23,38 t 69,00 €

To 16.45–18.00

Virtaamo

Aada Riikonen

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita.
Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2025 15.00

Tanssiteatteri Tilleri Talleri yli 13 v TPO Haapavesi syksy 01500047

25.9.–4.12.2025 30 t 44,00 €

To 18.15–20.30

Kulttuurikeskus Kirnu, teatterisali

Pia Varuhin-Palo

Opinnot on tarkoitettu tanssinopiskelijoille, jotka haluavat kehittyä monipuolisemmin teknisissä taidoissa sekä erityisesti esiintyjinä tanssiteatteriproduktioissa ja muissa koreografioissa. Ryhmässä mukanaolo vaatii vahvaa sitoutumista ja säännöllistä läsnäoloa tekniikkatunneilla ja esitysharjoituksissa. Ryhmään pääseminen edellyttää opiskelua jossakin tanssitaiteen perusopetusryhmässä. Tiedustelut p. 044-7591366 Pia Varuhin-Palo
Ilmoittautuminen päättyy 18.9.2025 15.00

Nykytanssi 5 Tanssinto yli 13 v TPO Haapavesi syksy 01500061

21.8.–27.11.2025 28 t 77,00 €

To 18.45–20.15

Virtaamo

Aada Riikonen

Taiteen perusopetus. Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 21.8.2025 15.00

Aikuisten nykytanssin ja jazztanssin yhdistelmätunti Haapavesi syksy 01500062

1.9.–17.11.2025 18,26 t 52,00 €

Ma 18.00–19.15

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Aikuisten nyky-jazztanssitunti on aikuisille suunnattu tanssitunti, jossa aikuiset pääsevät

liikkumaan tanssien mahtavassa porukassa. Tunneilla harjoitellaan nykytanssin ja jazztanssin tekniikkaa, kehonhuoltoa unohtamatta. Pääosa tunneilla on mukava oppiminen ja kehon kunnon ylläpito mielekkäässä ilmapiirissä, aikuiselle sopivalla tavalla. Tunnin tunnelma on rento mutta keskittynyt. Erilaiset liikeharjoitukset herättelevät luovuutta ja mieli vapautuu arjen askareista. Tervetuloa fiilistelemään omaa tapaa liikkua ja löytämään uusia tapoja ilmaista itseä kehollisesti! Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Aikuisbaletti Haapavesi syksy 01500063

3.9.–19.11.2025 18,26 t 52,00 €

Ke 18.30–19.45

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Baletti kuuluu kaikille ikään tai kokoon katsomatta. Aikuisbaletti - kurssille olet tervetullut ilman aiempaa tanssitaustaa. Harjoittelemme baletin perusliikkeistöä tangolla ja keskilattialla, sekä salin poikki liikkuen. Tutustumme baletin termistöön, perustekniikkaan, estetiikkaan ja tuntirakenteeseen. Keskiössä ovat baletille tyypillinen kehon kannatus, nivelten fysiologinen linjaus, liikkeiden koordinaatio, tasapaino, voiman käyttö sekä liikemuisti. Käytämme baletille tyypillistä musiikkia liikkeen tukena ja ilmaisun innoittajana. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Twerk Haapavesi syksy 01500064

16.11.2025 2,66 t 10,00 €

Su 11.00–13.00

Virtaamo

Jenni Autio

Tunti sisältää monipuolisen alkulämmittelyn, tekniikkaharjoituksia ja koreografian opettelun. Taso: avoin, eli tervetulleita ovat niin aloittelijat kuin pidempään lajia harrastaneet. Vaatteet ja varusteet: pehmeät polvisuojat lattiatekniikoita varten. Löysät/joustavat shortsit (jotta takapuolen sheikkaus mahdollista), juomapullo, tennarit ja hikipyyhe. Sopii yli 15v. täyttäneille. Ilmoittautuminen päättyy 11.11.2025 15.00

Commercial Hip hop Haapavesi syksy 01500071

16.11.2025 2,66 t 10,00 €

Su 13.20–15.20

Virtaamo

Jenni Autio

Energinen tanssitunti, jossa on yhdistetty tanssityylit commercial ja hip hop. Tunti sisältää monipuolisen alkulämmittelyn, jossa harjoitellaan kehonhallintaa, rytmiiikkaa sekä hiphopille tyypillistä groovea ja bouncea. Opettelemme tekniikoiden lisäksi koreografian, joka yhdistelee näiden kahden tanssityylin elementtejä. Et tarvitse tunnille aiempaa tanssikokemusta tai kokemusta näistä tanssityyleistä. Varusteet: mukavat ja rennot vaatteet, sisälenkkarit, hikipyyhe ja juomapullo. Alaikärajasuositus 13v. Ilmoittautuminen päättyy

11.11.2025 15.00

Sensual Dance Haapavesi syksy 01500087

4.10.2025 2 t 10,00 €

La 16.30–18.00

Virtaamo

Jenni Autio

Sensuellinen tanssityyli, missä korostuu aistillisuuden, tunteiden ja itsensä ilmaisu liikkeen kautta sekä sensuelli sekä feminiininen liikekieli. Tanssiin kuuluu vahvasti sekä pehmeät, sitkeät että myös voimakkaat liikkeet ja keskitymme tunnilla kokonaisvaltaiseen tanssillisuuteen. Tunnilla tehdään myös lattiatyöskentelyä, joten voit ottaa halutessasi varulta polvisuojat mukaan. Tunnilla tanssimme sukkasillaan tai ilman sukkia. Tunti sopii kaikille tanssitaustasta riippumatta, ja jotka haluavat kehittää ilmaisuvoimaansa ja liikkeiden sulavuutta. Alaikärajasuositus 15 v. Ilmoittautuminen päättyy 29.9.2025 15.00

Paritanssikurssi alkeet Haapavesi syksy 01500089

4.9.–20.11.2025 22 t 44,00 €

To 17.30–19.00

Vattukylän koulu

Anu Sankilampi

Paritanssikurssilla käydään läpi suosituimpia paritanssilajeja (mm. valssi, tango, foksi ja fusku). Lisäksi opitaan lavatanssin etikettiä. Paritanssikurssille voit tulla yksin tai oman parin kanssa. Ilmoittautuessasi kerro, osallistutko kurssille viejänä vai seuraajana. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Paritanssikurssi jatko Haapavesi syksy 01500090

4.9.–20.11.2025 22 t 44,00 €

To 19.00–20.30

Vattukylän koulu

Anu Sankilampi

Paritanssikurssilla käydään läpi suosituimpia paritanssilajeja (mm. valssi, tango, foksi ja fusku). Lisäksi opitaan lavatanssin etikettiä. Paritanssikurssille voit tulla yksin tai oman parin kanssa. Ilmoittautuessasi kerro, osallistutko kurssille viejänä vai seuraajana. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Dancemix Haapavesi syksy 01500091

4.10.2025 2 t 10,00 €

La 18.15–19.45

Virtaamo

Jenni Autio

Tanssillinen ryhmäliikuntatunti. Tunnilla hauskanpito ja tanssille heittäytyminen on pääosassa, sillä tunneilla ei ole oikeaa eikä väärää tapaa liikkua tai tanssia. Erilaisia

kappaleita ja tanssityylejä, tanssitaan yhtä ja samaa koreografiaa yhden kappaleen verran. Hiki on taattu! Et tarvitse aiempaa tanssikokemusta, sopii kaikille. Tunnille ryhmäliikuntaan sopivat lenkkarit, juomapullo ja hikipyyhe. Alaikärajasuositus 12v. Ilmoittautuminen päättyy 29.9.2025 15.00

Lasten PomPom tanssikurssi 7-13 v Haapavesi syksy 01500093

16.11.2025 1,66 t 10,00 €

Su 9.30–10.45

Virtaamo

Jenni Autio

Pompom on hauska, energinen ja vauhdikas tanssitunti, jossa korostetaan käsivarsien liikkeitä pompomeilla eli huiskilla. PomPom -tanssitunnin idea pohjautuu cheertassiin.

Teemme erilaisia tanssisarjoja, jotka sisältävät erilaisia askelsarjoja, hyppyjä, pyörähdyksiä ja käsien liikkeitä. Tanssisarjoihin eli koreografioihin on otettu vaikutteita eri tanssityyleistä.

Pompom-huiskat opettaja tuo tunnille, et tarvitse omia. Tunnille rennot ja joustavat vaatteet ja juomapullo. Voit tanssia sisäkengillä, sukkasillaan tai ilman. Ilmoittautuminen päättyy 11.11.2025 15.00

Kärsämäki

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Tuolijumppa erityisryhmille Kärsämäki syksy 02110011

2.9.–18.11.2025 11 t 31,00 €

Ti 12.00–12.45

Kimppa-Kämpä, sali

Katja Klemettilä

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Musiikkia erityisryhmille Kärsämäki syksy 02110013

4.9.–20.11.2025 11 t 31,00 €

To 12.00–12.45

Kimppa-Kämpä, sali

Timo Jääskelä

Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja musisoiden. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide Frosterus Kärsämäki syksy 02300001

2.9.–18.11.2025 33 t 56,00 €

Ti 17.45–20.00

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi

Juho Yli-Posso

Kuvataidetta eri tekniikoilla. Ota mukaan omat taidetarvikkeesi. Opinnot voidaan hyväksilukea osaksi kuvataiteen teemaopintoja (taiteen perusopetus). Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Kuvataide perusteet TPO 8-12 v Frosterus Kärsämäki syksy 02300003

18.8.–1.12.2025 30 t 91,00 €

Ma 16.15–17.45

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi

Marjut Lustig

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Ryhmään osallistuvat myös syventäviä teemaopintoja suorittavat opiskelijat. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 22 €. Ilmoittautuminen päättyy 13.8.2025 15.00

Kuvataide syventävät teemaopinnot 11–18 v Kärsämäki syksy 02300008

18.8.–1.12.2025 15 t 18,00 €

Ma 15.30–16.15

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi

Marjut Lustig

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Opiskelijat osallistuvat myös kuvataide perusteet -kurssille, jolloin todellinen kokoontumisaika on klo 15:30-17:45. Materiaalimaksu 6 e sisältyy kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 13.8.2025 15.00

Kokeile keramiikkaa Kärsämäki syksy 02400041

18.8.–22.9.2025 9,33 t 26,00 €

Ma 18.00–20.00

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi

Marjut Lustig

Tutustumme kurssilla keramiikan käsinrakentelutekniikoihin. Toteutamme tyylikkään ruukun nauhatekniikalla, ja nopeimmat voivat kokeilla myös painantatekniikkaa. Materiaalimaksu 4 €/kilo käytön mukaan, sis. savet, koristelutarvikkeet ja poltot. Materiaalit laskutetaan kurssin päätyttyä. Ota mukaasi esiliina tai työskentelyyn sopivat vaatteet. Kokoontumiskerrat ma

18.8., 25.8., 1.9. klo 18-20 ja lasitus ma 22.9. klo 18-19. Ilmoittautuminen päättyy 15.8.2025 15.00

Kädentaidot

Kudonta ja käsityö Aleksintie Kärsämäki syksy 02400001

4.9.–20.11.2025 33 t 56,00 €

To 18.00–20.15

Kutomo Aleksintie

Tita Kuulasvuo

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaateustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Kudonta ja käsityö Porkkala Kärsämäki syksy 02400003

2.9.–18.11.2025 33 t 56,00 €

Ti 18.00–20.15

Porkkalan koulu, kutomo

Tita Kuulasvuo

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaateustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Kudonta ja käsityö Venetpalo Kärsämäki syksy 02400005

3.9.–19.11.2025 33 t 56,00 €

Ke 17.45–20.00

Töllin tupa

Tita Kuulasvuo

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaateustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Puu- ja metallityö, naiset ja miehet Kärsämäki syksy 02400014

1.9.–17.11.2025 44 t 56,00 €

Ma 17.00–20.00

Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi

Juha Vierimaa

Kurssilla valmistamme pienehköjä kodinkalusteita, kuten esim. kaappeja, hyllyjä, säilytyslaatikoita ym. Käytännön työskentelyn kautta opitaan koneiden ja käsityövälineiden käyttöä sekä liitostekniikoita ja pintakäsittelyä. Olennaista ei ole osaaminen, vaan halu kokeilla ja oppia uutta. Tavoitteena on, että kurssille olisi jatkossakin matala kynnys osallistua. Sopii aloittelijoille kuin kokeneemmillekin nikkaroijille. Ilmoittautuminen päättyy

25.8.2025 15.00

Kosmetiikan valmistaminen luonnontuotteista Kärsämäki syksy 02400042

20.9.2025 4,66 t 13,00 €

La 11.00–14.30

Frosteruksen koulu, kotitalousluokka 205, G-ovi

Marjo Asunto

Valmistetaan kosteuttava vartalovoide, huulirasva ja jalkakylpypommeja. Ota varulta mukaasi oma sauvasekoitin, mikäli sellainen löytyy. Kurssimaksun lisäksi materiaalmaksu 25 €, jonka opettaja perii, ilmoittautuminen päättyy 12.9.2025 15.00

Luovat käsityöt Kärsämäki syksy 02400043

3.9.–19.11.2025 33 t 56,00 €

Ke 15.00–17.15

Konttila, tupa

Tita Kuulasvuo

Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Liikunta ja jooga

Kuntosalicircuit päiväryhmä Kärsämäki syksy 02800007

1.9.–17.11.2025 14,66 t 64,00 €

Ma 11.15–12.15

Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki, kuntosali

Katja Klemettilä

Vauhdikas kiertoharjoittelutunti. Tehokkaat perusliikkeet laitteilla ja vapailla painoilla. Vaihto laitteesta ja liikkeestä toiseen nopeasti, joten syke pysyy ylhäällä treenin ajan. Soveltuu kaikille. Jokainen voi tehdä harjoitukset omalla tasollaan. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Kuntosalicircuit iltaryhmä Kärsämäki syksy 02800009

4.9.–20.11.2025 14,66 t 64,00 €

To 17.40–18.40

Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki, kuntosali

Katja Klemettilä

Vauhdikas kiertoharjoittelutunti. Tehokkaat perusliikkeet laitteilla ja vapailla painoilla. Vaihto laitteesta ja liikkeestä toiseen nopeasti, joten syke pysyy ylhäällä treenin ajan. Soveltuu kaikille. Jokainen voi tehdä harjoitukset omalla tasollaan. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Lavis Kärsämäki syksy 02800011

4.9.–20.11.2025 14,66 t 41,00 €

To 18.40–19.40

Konttimäki, sali

Paula Madetoja

Lavis on tanssillinen ja vauhdikas soolo tanssitunti. Aiempaa tanssitaustaa et tarvitse.

Tanssitaan eri tanssilajeja mm. samba, jive, cha cha, hidas valssi, fusku, foksi, valssi, tango, bugg, rock, bachata, rumba, quickstep. Musiikki uudempaa lavatanssimusiikkia ja iskelmähittejä. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Miesten venyttely ja sähly Kärsämäki syksy 02800013

2.9.–18.11.2025 14,66 t 41,00 €

Ti 19.30–20.30

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi

Juha Vierimaa

Venyttelyä ja sählyn pelaamista miehille. Teholtaan raskas. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Vesijumppa 1 Kärsämäki syksy 02800015

1.9.–17.11.2025 11 t 82,00 €

Ma 18.30–19.15

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Katja Klemettilä

Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä. Käytämme musiikkia taustalla. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Vesijumppa 2 Kärsämäki syksy 02800017

2.9.–18.11.2025 11 t 82,00 €

Ti 9.30–10.15

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Katja Klemettilä

Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä. Käytämme musiikkia taustalla. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Physiopilates Kärsämäki syksy 02800023

3.9.–19.11.2025 14,66 t 41,00 €

Ke 18.15–19.15

Konttimäki, sali

Paula Kallatsa-Korpi

PhysioPilates on Joseph Pilateksen luoma kehonhallintamenetelmä, jota ohjaa PhysioPilates-ohjaajakoulutuksen suorittanut fysioterapeutti. Tavoitteena on kehittää voimaa, hallintaa, liikkuvuutta ja hyvää oloa. Menetelmän tehokkuus perustuu keskittymiseen, kehon keskustan käyttöön, kontrolliin, tarkkuuteen, liikkeen virtaukseen ja hallittuun hengittämiseen. Liikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin omalla hengityksellä rytmittäen, milloin kehonaistumus paranee ja mahdolliset pelkotilat liikettä kohtaan helpottuvat. Hengitystekniikalla rentoutat kehoa ja tasapainotat kehon toimintaa. Kehonhallinnan oivaltamisen kautta oppiminen vahvistaa pystyvyysuskoa. Keho elää tässä ja nyt hetkessä. Suuntaamalla mielen huomion kehoon, on yksi tärkeimmistä asioista, mitä voi tehdä kehon hyvinvoinnin vuoksi. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

SJL-jooga Kärsämäki syksy 02800027

3.9.–19.11.2025 22 t 44,00 €

Ke 19.25–20.55

Konttimäki, sali

Paula Kallatsa-Korpi

SJL-jooga (Suomen joogaliiton jooga) ohjaa kohti mielenrauhaa, sisäistä hiljaisuutta sekä tietoista läsnäoloa. Lisää kehon liikkuvuutta, notkeutta, kohentaa kokonaisterveyttä ja fyysistä kuntoa sekä opettaa rentoutumista ja oikeaa hengitystä. Sopii kaikille. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Tuolijumppa Kärsämäki syksy 02800033

2.9.–18.11.2025 11 t 31,00 €

Ti 13.00–13.45

Konttimäki, sali

Katja Klemettilä

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Perusjumppa Kärsämäki syksy 02800035

4.9.–20.11.2025 11 t 31,00 €

To 16.30–17.15

Konttimäki, sali

Katja Klemettilä

Reipas perinteinen jumppa sisältää lämmittelyn ja lihaskunto - osuuden koko keholle (myös mattotasolla liikkeitä) sekä loppuun pienet venyttelyt. Musiikki mukana. Välineinä esim.

kuminauhat, jumppakepit. Omat matot mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Kahvakuula Kärsämäki syksy 02800037

4.9.–20.11.2025 14,66 t 41,00 €

To 19.00–20.00

Frosteruksen koulu, liikuntasali, puoli sali, G-ovi

Katja Klemettilä

Tehokas lihaskuntotunti koko keholle välineenä riittävän painava kahvakuula. Sopii hyvin sekä miehille että naisille. Tehoa voi itse säädellä tahdilla ja kuulan painolla. Omat jumppamatot ja kuulat mukaan! Myös aloittelijat tervetuloa, liikkeet käydään läpi yhdessä. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Lauantai-illan sähly Kärsämäki syksy 02800049

6.9.–29.11.2025 14,66 t 41,00 €

La 18.00–19.00

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi

Juha Ruotsalainen

Venyttelyä ja sählyn pelaamista naisille ja miehille. Teholtaan raskas. Opetusta ei la 1.11. Pyhäinpäivänä. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2025 15.00

Matalan kynnyksen liikuntaryhmä Kärsämäki syksy 02800051

3.9.–19.11.2025 11 t 31,00 €

Ke 15.30–16.15

Kataja-Areena

Roosa Hoffren

Matalan kynnyksen liikuntaryhmä sopii vähän liikkuville, varttuneille, painonpudottajille, elintapamuutosta suunnitteleville, henkilöille, joilla tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Soveltuu myös apuvälineellä liikkuville. Jumppaa rauhalliseen tahtiin. Voit ottaa halutessasi pienen lisäpainon mukaan esim. kahvakuulan sekä jumppamaton. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Aikuinen-lapsi jumppa 1-6 v Kärsämäki syksy 02800053

3.9.–19.11.2025 11 t 31,00 €

Ke 16.30–17.15

Kataja-Areena

Roosa Hoffren

Kurssi, joka vie aikuisen ja lapsen yhteisille liikuntamatkoille eri teemojen kautta, jossa korostuvat liikkumisen ilo ja yhdessä tekeminen. Luvassa on temppuratoja, leikkejä ja harjoituksia, jotka tukevat lapsen motoristen taitojen kehitystä hauskesti. Mukaan oma jumppamatto, juomapullo, pehmolelu/lelu. Kurssihinta sisältää yhden lapsen ja aikuisen. Ilmoittautuminen vaaditaan molemmilta. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Luennot

Jätteiden kierrätys -luento Kärsämäki syksy 02580001

15.9.2025 2 t

Ma 18.00–19.30

Konttila, tupa

Suvi Kontio

Luennotlle vapaa pääsy, mutta ennakkoilmoittautuminen ti 9.9.2025 mennessä.

Ilmoittautuminen päättyy 9.9.2025 15.00

Musiikki

Harmonikka ryhmäopetus Kärsämäki syksy 02100001

3.9.–19.11.2025 33 t 56,00 €

Ke 18.30–20.45

Konttila, tupa

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Ryhmäopetus, soittamisen perustaidot. Soitamme yhdessä monipuolista harmonikka - ja laulumusiikkia. Oma soitin mukaan. Vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille.

Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Laulun iloa -lauluryhmä Kärsämäki syksy 02100007

5.9.–21.11.2025 22 t 44,00 €

Pe 11.00–12.30

Konttimäki, sali

Hanna-Leena Mäyrä

Kaikille laulun ystäville tarkoitettu ryhmä, jossa jokainen saa laulaa omalla äänellään, kantamatta huolta osaamisesta tai pärjäämisestä. Ohjelmisto koostuu viihdelauluista, kansanlauluista ja hengellisistä lauluista. Tervetuloa entiset ja uudet laulajat!

Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2025 15.00

Laulun salat - laulun lyhytkurssi Kärsämäki syksy 02100009

27.9.–5.10.2025 40 t 64,00 €

La 10.00–17.00, Su 10.00–17.00

Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi

Kristiina Nietula

Yksilöopetus 45 min/kerta, yhteensä 4 kertaa. Lisäksi kurssin osallistujilla on mahdollisuus seurata passiivisena toisten harjoituksia osana opetusta. Matalan kynnyksen lyhyt intensiivinen laulukurssi kahtena viikonloppuna, jossa perehdytään laulamisen saloihin monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti. Tuo mukanasasi kaksi laulua (ei pakollinen). Säestäjä mukana 4.-5.10.2025. Opettajana toimii nivalalaissyntyinen oopperalaulaja, laulupedagogi Kristiina Nietula, joka haluaa tuoda entisten opettajiensa professori Jorma Hynnisen ja oopperalaulaja Ritva Auvisen laulutekniikkaa ja -oppeja tällekin alueelle. Kristiina on palkittu

useissa laulukilpailuissa. Hän on tehnyt myös monipuolisesti erilaista laulumusiikkia (operetti, kirkkomusiikki jne.). Ilmoittautuminen päättyy 20.9.2025 15.00

Piano Frosterus 20 min Kärsämäki syksy 02100012

5.9.–21.11.2025 68,44 t 81,00 €

Pe 13.20–18.20

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min/vko. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2025 15.00

Piano Saviselkä 20 min Kärsämäki syksy 02100014

4.9.–20.11.2025 29,33 t 81,00 €

To 17.00–19.00

Paikka ilmoitetaan myöhemmin

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 28.8.2025 15.00

Puhallinyhtye Kärsämäki syksy 02100016

18.9.–20.11.2025 27 t 46,00 €

To 18.00–20.15

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi

Petri Aho

Jatkoryhmä. Ryhmäopetus. Ota mukaan oma soitin ja nuottiteline. Ilmoittautuminen päättyy

11.9.2025 15.00

Yksinlaulu Kärsämäki 30 min syksy 02100020

2.9.–18.11.2025 73,33 t 116,00 €

Ti 15.00–19.00

Frosteruksen koulu, luokka 114, A-ovi

Hannariina Tölli

Laulun yksilöopetus 30 min joka viikko. Opettaja sopii lauluajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Piano Saviselkä 30 min Kärsämäki syksy 02100040

4.9.–20.11.2025 7,33 t 116,00 €

To 19.00–19.30

Paikka ilmoitetaan myöhemmin

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 28.8.2025 15.00

Huilu 30 min Kärsämäki syksy 02100045

18.9.–20.11.2025 6 t 116,00 €

To 15.30–16.00

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi

Kärsämäen puhallinorkesteri

Huilunsoiton yksilöopetus 30 min. Opettajina toimivat Kärsämäen puhallinorkesterin jäsenet. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2025 15.00

Karaoke lyhytkurssi Kärsämäki syksy 02100046

24.–30.11.2025 15 t 28,00 €

Ma 16.15–20.15, La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

Konttila, tupa

Lea Malila

Tutustutaan ryhmässä omaan ääneen uusien laulujen ja erilaisten harjoitusten kautta. Opettelemme ja opimme yhdessä! Kurssi sopii vasta-alkajille ja pitkään harrastaneille. Kokoontuu ma 24.11., la 29.11. ja su 30.11.2025. Ilmoittautuminen päättyy 17.11.2025 15.00

Tanssi

Soololattarit Kärsämäki syksy 02500005

4.9.–20.11.2025 14,66 t 41,00 €

To 17.30–18.30

Konttimäki, sali

Paula Madetoja

Energinen ja mukaansatempaava tunti. Tunneilla tanssitaan rytmikkään lattarimusiikin tahtiin. Tunneilla soivat mm. salsa, merengue, samba, cha cha, jive, rumba, bachata. Aikaisempaa tanssikokemusta et tarvitse. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Paritanssi alkeet Kärsämäki syksy 02500011

3.9.–19.11.2025 22 t 44,00 €

Ke 17.30–19.00

Kataja-Areena

Anu Sankilampi

Paritanssikurssilla käydään läpi suosituimpia paritanssilajeja (mm. valssi, tango, foksi ja fusku). Lisäksi opitaan lavatanssin etikettiä. Paritanssikurssille voit tulla yksin tai oman parin kanssa. Ilmoittautuessasi kerro, osallistutko kurssille viejänä vai seuraajana. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Paritanssi jatko Kärsämäki syksy 02500012

3.9.–19.11.2025 22 t 44,00 €

Ke 19.00–20.30

Kataja-Areena

Anu Sankilampi

Perusaskleet on sinulla jo hallussa. Syvennetään opetus lavatanssien perusteista eteenpäin eri tanssilajeissa esim. jive, samba, bugg, hidas valssi jne. Voit tulla yksin tai oman parin kanssa. Ilmoittautuessasi kerro, osallistutko kurssille viejänä vai seuraajana.

Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Lasten ja nuorten tanssi Kärsämäki syksy 02500015

3.9.–19.11.2025 22 t 44,00 €

Ke 15.25–16.55

Konttimäki, sali

Aada Riikonen

Nykytanssi painotteisia tanssitunteja, ei taiteenperusopetusta. Tunneilla kehitetään improvisaatiota, oman liikkeen tuottamista, ilmaisua, luovuutta ja tanssiteknisiä asioita. Ei tarvitse löytyä aiempaa tanssitaustaa. Tärkeintä tunneilla on nauttia tanssimisesta, oman liikkeen tuottamisesta ja oppia uusia asioita hyvässä ilmapiirissä. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Aikuisten nykytanssi Kärsämäki syksy 02500022

2.9.–18.11.2025 14,66 t 41,00 €

Ti 17.05–18.05

Konttimäki, sali

Aada Riikonen

Nykytanssi painotteisia tanssitunteja, ei taiteenperusopetusta. Tunneilla kehitetään improvisaatiota, oman liikkeen tuottamista, ilmaisua, luovuutta ja tanssiteknisiä asioita. Ei tarvitse löytyä aiempaa tanssitaustaa. Tärkeintä tunneilla on nauttia tanssimisesta, oman liikkeen tuottamisesta ja oppia uusia asioita hyvässä ilmapiirissä. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Päivätanssit 1 lyhytkurssi Kärsämäki syksy 02500024

28.9.2025 4 t 11,00 €

Su 12.00–15.00

Kataja-Areena

Anu Sankilampi

Kuntoliikuntaa tanssien. Alussa lajiopetus/kertaus, jonka jälkeen tanssimme monipuolisen lavatanssin musiikin tahdissa. Sisältö räätälöidään tarpeiden ja toiveiden mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 22.9.2025 15.00

Päivätanssit 2 lyhytkurssi Kärsämäki syksy 02500025

2.11.2025 4 t 11,00 €

Su 12.00–15.00

Kataja-Areena

Anu Sankilampi

Kuntoliikuntaa tanssien. Alussa lajiopetus/kertaus, jonka jälkeen tanssimme monipuolisen lavatanssin musiikin tahdissa. Sisältö räätälöidään tarpeiden ja toiveiden mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 27.10.2025 15.00

Päivätanssit 3 lyhytkurssi Kärsämäki syksy 02500026

30.11.2025 4 t 11,00 €

Su 12.00–15.00

Kataja-Areena

Anu Sankilampi

Kuntoliikuntaa tanssien. Alussa lajiopetus/kertaus, jonka jälkeen tanssimme monipuolisen lavatanssin musiikin tahdissa. Sisältö räätälöidään tarpeiden ja toiveiden mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 24.11.2025 15.00

Lasten PomPom tanssikurssi 7-13 v Kärsämäki syksy 02500027

14.11.2025 1,66 t 10,00 €

Pe 15.00–16.15

Kataja-Areena

Jenni Autio

Pompom on hauska, energinen ja vauhdikas tanssitunti, jossa korostetaan käsivarsien liikkeitä pompomeilla eli huiskilla. PomPom -tanssitunnin idea pohjautuu cheertassiin.

Teemme erilaisia tanssisarjoja, jotka sisältävät erilaisia askelsarjoja, hyppyjä, pyörähdyksiä ja käsien liikkeitä. Tanssisarjoihin eli koreografioihin on otettu vaikutteita eri tanssityyleistä. Pompom-huiskat opettaja tuo tunnille, et tarvitse omia. Tunnille rennot ja joustavat vaatteet ja juomapullo. Voit tanssia sisäkengillä, sukkasillaan tai ilman. Ilmoittautuminen päättyy 11.11.2025 15.00

Merijärvi

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide perusteet 7-12 v TPO Merijärvi syksy 03300001

18.8.–24.11.2025 28 t 87,00 €

Ma 14.30–16.00

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon luokka 216

Tita Kuulasvuori

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm.

piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Huom! Ryhmään osallistuvat myös teemaopintoja suorittavat opiskelijat. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 22 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2025 15.00

Kuvataide teemaopinnot 11-18 v TPO Merijärvi syksy 03300003

18.8.–24.11.2025 14 t 104,00 €

Ma 16.00–16.45

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon luokka 216

Tita Kuulasvuori

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Huom! Opiskelijat osallistuvat myös Kuvataide perusteet -kurssille, jolloin todellinen kokoontumis aika on klo 14:30-16.45. Kurssimaksu näistä yht. 104 €, sis. materiaalimaksun 28 €. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 28 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2025 15.00

Kädentaidot

Kudonta Merijärvi syksy 03400001

10.9.–26.11.2025 33 t 56,00 €

Ke 14.30–17.00

Salmenrannan ent. palvelukeskus

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Kudonnan lisäksi toiveiden mukaan myös muita käsitöitä esim. neuleita ja kirjontaa. Vaikka olisit vasta aloittamassa kudontaharrastustasi tai olisit kutonut vain vähän, niin tule rohkeasti mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2025 15.00

Ompelu ja käsityö Merijärvi syksy 03400002

1.9.–24.11.2025 33 t 56,00 €

Ma 17.15–19.30

Koivupuhdon koulu, tekstiilityön lk 202

Tita Kuulasvuori

Ompelun riemua ja käsityön eri tekniikoita - niin uusia tuulia kuin vanhoja tekotapoja. Erilaisia töitä itselle, lahjaksi, sisustukseen, puutarhaan... - jokaisen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.

Materiaalimaksu ei kuulu kaikukorttiin, maksu peritään asiakkaalta erikseen.

Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Liikunta ja jooga

Varttuneiden liikunta Merijärvi syksy 03800001

2.9.–18.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ti 16.00–17.00

Kilpukka, liikuntasali

Tuula Kauranen

Opettelemme jumpan perusaskeleita ilman hyppyjä ja vaikeita askelsarjoja. Tunnin alussa kevyt, helppo alkulämmittely, jonka jälkeen lihaskunto-osio välineillä tai ilman ja lopussa venyttely. Sopii sekä naisille että miehille. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Asahi Merijärvi syksy 03800002

2.9.–18.11.2025 11 t 31,00 €

Ti 17.00–17.45

Kilpukka, liikuntasali

Tuula Kauranen

Asahi on suomalainen terveysliikuntametodi, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Asahi ennaltaehkäisee vaivoja ja edistää monipuolisesti terveyttä. Asahisarja sisältää rentous-, niska-hartia-, selkä- ja tasapaino-osiot. Liikkeet tehdään hitaasti kehoa kuunnellen, jolloin myös mieli rauhoittuu. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Kahvakuulajumppa Merijärvi syksy 03800003

3.9.–19.11.2025 11 t 31,00 €

Ke 18.00–18.45

Kilpukka, liikuntasali

Anna Hultqvist

Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskuntoa parantavista harjoitteista ja loppupalauttelusta. Tavoitteena tasapainoinen ja vahva keho. Harjoitteita voi säädellä omaan kuntotasoon sopiviksi. Oma jumppamatto ja kuula mukaan. Voit halutessasi ottaa mukaan kaksi kuulaa, kevyemmän ja hieman raskaamman. Lisäksi hyödynnämme mm. kuminauhoja ja jumppakeppejä, jotka opettaja tuo tunneille. Teholtaan keskiraskas. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Kehonhuolto ja liikkuvuus Merijärvi syksy 03800004

3.9.–19.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ke 18.50–19.50

Kilpukka, liikuntasali

Anna Hultqvist

Monipuolinen kehonhuoltotunti, jossa keskitytään kehon liikkuvuuden ja kehonhallinnan parantamiseen, tehden toiminnallisia liikkuvuusharjoituksia ja venytyksiä sekä

tasapainoharjoituksia oman kehon painolla sekä välineitä hyödyntäen. Harjoitusten avulla lisätään kehon hyvinvointia, parannetaan ryhtiä ja tasapainoa sekä poistetaan kehon kireyksiä. Mukaan tunneille voi ottaa juomapullon ja oman jumppamaton. Tasoltaan kevyt. Mukaan tunneille voi ottaa juomapullon ja oman jumppamaton.

Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Musiikki

Piano Koivupuhto 20 min Merijärvi syksy 03100001

1.9.–17.11.2025 44 t 81,00 €

Ma 12.45–15.30

Koivupuhdon koulu, luokka 304

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/11 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu.

Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Piano TPO Koivupuhto 30 min Merijärvi syksy 03100002

18.8.–24.11.2025 28 t 134,00 €

Ma 15.00–16.30

Koivupuhdon koulu, luokka 304

Arto Leponiemi

Musiikin yleisen oppimäärän taiteen perusopetuksen tehtävänä on luoda edellytykset hyvän musiikkisuhteen syntymiselle ja musiikin elämänikäiselle harrastamiselle. Tavoitteena on tukea oppilaan omaehtoista musiikin harrastamista. Opiskelussa korostuvat musiikin harrastamisen ja yhteismusisoinnin ilo sekä oppilaan vapaus toteuttaa itseään oman musiikin tekemisen ja kokemisen kautta. Uusia opiskelijapaikkoja jaetaan resurssien puitteissa. Sisaralennus ei käy yksilöopetuksessa. Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2025 15.00

Kitara 30 min Merijärvi syksy 03100005

5.9.–21.11.2025 44 t 116,00 €

Pe 12.45–15.45

Koivupuhdon koulu, luokka 304

Kestilä Paula

Yksilöopetus 30 min/11 vkoa. Ohjelma opiskelijan henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan.

Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Oma soitin mukaan. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2025 15.00

Oulainen

Kielet

Englannin kertaus verkossa syksy 04200001

10.9.–19.11.2025 20 t 40,00 €

Ke 0.00–0.00

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Verkkokurssi sopii englannin perusteita joskus oppineille, jotka haluavat kerrata ja vahvistaa omaa kielitaitoa. Kurssikirjan ja verkkomateriaalin avulla perehdymme arkielämän tilanteisiin sekä matkailusanastoon. Käymme läpi myös peruskielioppia. Viikoittain avautuu uusi opintoviikko ja opiskelijat voivat omaan tahtiin käydä läpi materiaalia ja tehtäviä.

Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, kuullun ymmärtämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista. Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä. Saat myös tukea oppimiseen! Voit kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan. Huom! Tällä kurssilla ei ole reaaliaikaisia kokoontumisia. Kurssikirjana Everyday English 1. Käsitlemme kurssin aikana kappaleet 0 - 4. Lisätietoa Everyday English 1 oppikirjasta: Kirjan kahdeksassa kappaleessa harjoitellaan monipuolisesti arkielämän puhetilanteita, tutustutaan mm. matkailu- ja ruokasanastoon sekä opiskellaan englannin kielen perusrakenteita. Lukuisat harjoitukset kehittävät kielitaidon eri osa-alueita monipuolisesti. Kielen rakenteisiin tutustutaan selkeiden esimerkkien avulla. Näytesivut verkossa: <https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/everyday-english-1>
[<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/englanti/everyday-english/everyday-english-1/>]

Kirjan taitotaso on A1 Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2025 15.00

Ranskan alkeet verkossa syksy 04200002

10.9.–19.11.2025 40 t 54,00 €

Ke 0.00–0.00

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Haaveiletko ranskan kielen opiskelusta? Intensiivikurssilla otat kielen nopeasti haltuun! Aloitetaan ranskan kielen opiskelu ihan alusta kurssikirjan ja verkkomateriaalin avulla. Verkkokurssi sopii myös kertaajille. Pääpaino on arkielämän ja matkailun sanastossa. Perehdymme myös ääntämiseen ja peruskielioppiin sekä ranskalaiseen kulttuuriin. Viikoittain avautuu kaksi oppimateriaalia ja voit itse valita ajankohdan materiaalin ja tehtävien läpikäyntiin. Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä. Palautettaville tehtäville on viikkoaikataulu. Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, kuullun ymmärtämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista. Saat myös tukea oppimiseen! Voit kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan. Huom! Tällä kurssilla ei ole reaaliaikaisia kokoontumisia. Kurssikirjana C'est parfait! 1. Kurssin aikana käsitlemme kirjasta kappaleet 0-5. Lisätietoa C'est parfait! 1 oppikirjasta:

Uusi ranskan alkeisoppikirja painottaa kommunikointia erilaisissa käytännön viestintätilanteissa - dialogit ovat eloisia ja autenttisen tuntuisia. Huomiota on kiinnitetty erityisesti ääntämiseen ja puhumiseen. Kieliopilliset rakenteet esitetään selkeästi ja kattavasti, ja kirjassa on runsaasti erityyppisiä harjoituksia, jotka rohkaisevat käyttämään kieltä ja harjoittelemaan opittuja rakenteita. Tarina sijoittuu nizzalaiseen perhehotelliin, ja siinä seurataan hotellin työntekijöiden ja heidän perheenjäsentensä elämää. Ranskalaista kulttuuria esitellään monipuolisesti. Kirjan taitotaso on A1. Näytesivut verkossa:
<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/c-est-parfait-1>
[<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/ranska/cest-parfait/>] Ilmoittautuminen päättyy
3.9.2025 15.00

Matkailuenglantia Oulainen syksy 04200003

8.9.–24.11.2025 22 t 44,00 €

Ma 17.15–18.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Elena Hyytiäinen

Tartu tilaisuuteen ja opi lisää englantia! Kurssilla käsitellään matkailijoille ja kaikille englannin kielestä kiinnostuneille hyödyllisiä aiheita kuten lentomatkat, hotelli- ja ravintolatilanteet, ostokset, autonvuokraus, erilaiset ongelmat sekä small talk. Tutustutaan eri kulttuureihin, syvennetään teemasanastoja ja fraasilistoja, keskitytään kommunikaatiotilanteisiin, rohkaistaan käyttämään kieltä harjoitusten ja keskustelujen avulla. Oppikirja: Around the World, Christian Evans, Anni Holopainen, Mari Laakso-Suutari, Finn Lectura 2023

Oppikirjaan voi tutustua tästä [<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/englanti/around-the-world/>] Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2025 15.00

Suomen alkeita ulkomaalaisille Basic Finnish for foreigners Фінська мова для іноземців Финский для иностранцев Oulainen syksy 04200004

8.9.–24.11.2025 22 t 44,00 €

Ma 19.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Elena Hyytiäinen

Kurssi on tarkoitettu niin aloittelijoille kuin myös suomea jonkin verran osaaville. Alussa kerrataan aakkoset, numerot, tervehdykset ja hyvästelyt, esittäytymiseen tarvittavat fraasit. Syvennät alkeistason sanastoa ja tutustut kielioppirakenteisiin. Opit käyttämään suomea erilaisissa arkielämän tilanteissa lukuisten harjoitusten ja keskustelujen avulla.

This course is suitable for beginners to pre-intermediate learners of Finnish. We will review the Finnish alphabet, numbers, greetings and how to say goodbye, phrases for introduction. You will extend your basic vocabulary and familiarize yourself with grammatical structures. You will learn to use common Finnish in various everyday situations through numerous exercises and conversations.

Курс предназначен для начинающих и тех, кто имеет базовые знания. В начале повторим алфавит, цифры, приветствия и прощания, как представиться при знакомстве. Вы пополните словарный запас и познакомитесь с грамматикой, научитесь использовать финский в повседневной жизни, закрепляя наиболее употребимую лексику многочисленными письменными и речевыми заданиями.

Цей початковий курс пропонується для дорослих, які розпочинають вивчення фінської мови. Під час курсу студенти отримають базовий словниковий запас і навчаться використовувати його в повсякденному житті, і в спілкуванні на тему сім'ї, роботи та дозвілля. Виконуючи ряд вправ, опанують основні правила граматики. Розвинуть мовну майстерність завдяки розмовній практиці та аудіюванню. Oppikirja - text book - учебник: Suomen mestari 1 (Suomen kielen oppikirja aikuisille) Sonja Gehring, Sanni Heinzmann, Finn Lectura (Otava), 2020

<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/suomi-toisena-kielena/suomen-mestari/uudistettu-suomen-mestari-1/> [<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/suomi-toisena-kielena/suomen-mestari/uudistettu-suomen-mestari-1/>] Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2025 15.00

Venäjän alkeet Oulainen syksy 04200005

10.9.–26.11.2025 22 t 44,00 €

Ke 19.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Elena Hyytiäinen

Kurssilla tutustut kyrillisiin aakkosiin, opit hahmottamaan kirjaimia ja sanoja. Opit tervehtimään, hyvästelemään, kysymään kuulumisia ja kertomaan lyhyesti itsestäsi ja perheestäsi sekä selviytymään palvelutilanteista kahvilassa, vaatekaupassa ym. Harjoittelet tärkeimpiä kielioppiasioita. Kurssikirja Marja Jegorenkov, Sirpa Piispanen: Pora! 1. Finn Lectura. <https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/venaja/pora/pora-1/#pora-1> [<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/venaja/pora/pora-1/#pora-1>] Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2025 15.00

Espanjan alkeiden jatkokurssi Oulainen syksy 04200006

10.9.–26.11.2025 22 t 44,00 €

Ke 17.15–18.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Elena Hyytiäinen

Kurssilla opit käyttämään espanjaa erilaisissa arkielämän tilanteissa ja matkoilla. Syvennät alkeistason sanastoa ja kielioppirakenteita. Jatketaan oppikirjan Buenas Migas 1 mukaan kappaleesta 6. Pitkin matkaa pääset kehittämään kielitaitoasi uusissa viestintätilanteissa kuten vaatekaupassa, kaupungissa, lentokentällä ja lääkärissä. Oppikirjana on "Buenas Migas 1" Katriina Kurki, Olli-Pekka Lindgren, Alberto Miranda Cañellas, Juan Rafols Finn Lectura 2023. Oppikirjaan voi tutustua tästä linkistä: <https://finnlectura.fi/media/sites/2/uudistettu-buenas-migas-naytesivut.pdf> [<https://finnlectura.fi/media/sites/2/uudistettu-buenas-migas-naytesivut.pdf>]

naytesivut.pdf] Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2025 15.00

Tukiviittomakurssi Oulainen syksy 04200007

2.9.–18.11.2025 22 t 44,00 €

Ti 17.00–18.30

Oulaisten lukio, luokka 242

Johanna Leppänen

Tukiviittomat tutuksi ja ota ne osaksi elämää/arkea.

Viittomien oppimisen taitoon vie kommunikaation ja viittomakielen ohjaaja & viittomakielinen Johanna Leppänen. Tukiviittomia voit tarvita esim. työssäsi, lapsen kielen kehityksen tueksi tai onnettomuuden/sairauden vuoksi kommunikointikeinon tukena. Tukiviittomia käytetään puheen tukena ja tärkeimmät sanat lauseesta viitotaan. Tämä on hyvä taito kaikille. Alkeisryhmässä opit selkeät viittomat vuodenaajoista, viikonpäiviin ja mitä voit tarvita työssä ja arjessa. Opetuksen sisältöä voidaan räätälöidä osallistujien toiveiden mukaisesti. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Kirjallisuus, kirjoittaminen ja viestintä

Kirjoitustyö vauhtiin! Oulainen syksy 04230001

2.9.–11.11.2025 18 t 31,00 €

Ti 18.00–20.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Neuvotteluhuone

Essi Rahja

Kirjoitatko? Haaveiletko kirjoittamisesta, mutta ihmettelet mistä aloittaa? Kaipaako kenties uusia ideoita, pientä sysäystä eteenpäin, palautetta ja vertaistukea? Tällä kurssilla saat puhtia ja intoa kirjoittamiseesi, on se sitten novelleja, romaani tai vaikkapa elämäkerta. Etsitään omaa kirjoittamisen tyyliä. Opetuskerrat: 2.9. 16.9. 30.9. 15.10. 28.10. 11.11. Huom! vko 42 keskiviikkona 15.10. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kalligrafia - liriläinen puoliunsaali Oulainen syksy 04300001

2.9.–25.11.2025 27 t 51,00 €

Ti 18.00–20.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Pauliina Yliniitty

Book of Kells on tunnettu keskiaikainen evankeliumikäsikirja, jonka kelttiläiset munkit valmistsivat noin vuonna 800 Irlannissa. Kirja on yksi länsimaisen kulttuurin ja taiteen mestarinäytteistä. Se sisältää runsaasti erittäin taidokkaita kuvituksia, ja se on kirjoitettu

omaperäisellä kirjoituksella, iiriläisellä puoliunsiiaalilla. Kirjaa säilytetään Trinity Collegen kirjastossa Dublinissa, Irlannissa. Kurssilla opit piirtämään iiriläisen puoliunsiiaalinen perusvedot, kirjan mukaisia rivintäyttäjiä, otsikoissa käytettyjä kulmikkaita kirjaimia sekä koristeluille tyypillisten solmukuvioiden piirtämistä. Kurssi sopii kaikille kirjaimista ja kalligrafiasta kiinnostuneille. Kurssi on osa kokonaisuutta ja jatkuu keväällä 2026 jatkokurssille ilmoittautumalla. Kevään kurssit julkaistaan marraskuussa. Materiaalilista: lyijykynä, pyyhekumi hiusterä, kynänvarsi tai ohutkärkisiä tusseja tasaterä ja muste vesivärit/guassit, väripaletti vesiastian, pipetti siveltimiä harjoituspaperia hyvälaatuisia, sileäpintaista akvarellipaperia kurssityötä varten. Kalligrafian perusvälineitä on ostettavissa kurssin opettajalta. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Kalligrafian perusopinnot – Historialliset kirjoitukset I Kalligrafian teoria, II Analyysi ja III Materiaalioppi Oulainen syksy 04300003

27.9.–14.12.2025 10 t 76,00 €

Su 10.00–16.00

Verkkoympäristö

Pauliina Yliniitty

Kurssi sopii kalligrafian perusteet osaaville. Kurssilla opit kirjoituksen historiasta tutkimalla kirjainmerkkien ja kirjoitustyylien kehitystä, opit erottamaan eri kirjoitustyyliä ja sijoittamaan ne oikeille aikakausille. Kurssin aikana opit valmistelevaan sulkakynän ja pergamentin kirjoittamista varten, teet kultauskokeiluja sekä harjoittelet työn sommittelua. Opit myös perinteisistä materiaaleista ja välineiden käytöstä, niiden kehittymisestä ja merkityksestä kirjoittamisen kehitykselle. Pääosin verkkokurssi. Kurssi on osa suurempaa kokonaisuutta, ja jatkuu keväällä 2026 erilliselle jatkokurssille ilmoittautumalla. Huom.! Syksyn 1. kokoontumiskerta on lauantai. la 27.9. klo 10-16 II ANALYYSI

su 12.10. klo 10-12 II ANALYYSI klo 12-16 III MATERIAALIOPPI

su 9.11. klo 10-13 III MATERIAALIOPPI klo 13-16 IV KUVALLINEN ILMAISU

su 16.11. klo 10-16 IV KUVALLINEN ILMAISU

su 30.11. klo 10-16 IV KUVALLINEN ILMAISU

su 14.12. klo 10-13:30 IV KUVALLINEN ILMAISU

Kevään 2026 suunnitelma, pieniä muutoksia voi tulla:

su 18.1. klo 10-16 V KALLIGRAFINEN PROJEKTITYÖ

pe 23.1. klo 18-21 VI KIRJANSIDONTA LÄHIOPETUSTA

la 24.1. klo 10-17 VI KIRJANSIDONTA LÄHIOPETUSTA

su. 25.1. klo 10-15 VI KIRJANSIDONTA LÄHIOPETUSTA

su 8.2. klo 10-16 V KALLIGRAFINEN PROJEKTITYÖ

su 15.2. klo 10-16 V KALLIGRAFINEN PROJEKTITYÖ

su 15.3. klo 10-13.30 V KALLIGRAFINEN PROJEKTITYÖ

Keväällä 2026 V KALLIGRAFINEN PROJEKTITYÖ (2 op) VI KIRJANSIDONTA (1 op) I
KALLIGRAFIAN TEORIA - esseen palautus

Keväällä 2025 alkaneen kurssikokonaisuuden tuntisisällöt:

I KALLIGRAFIAN TEORIA (1 op = 27 h) opetusta keväällä 2025 2,33 oppituntia, itsenäistä työskentelyä n. 19 tuntia (palautekeskustelut jatkokurssilla keväällä 2026 6h)

II ANALYYSI (4 op = 108 h) opetusta keväällä 2025 46,66 oppituntia (jatkokurssilla syksyllä 2025 8 h), itsenäistä opiskelua keväällä n. 50 h (jatkokurssilla syksyllä 2025 10 h)

III MATERIAALIOPPI (2 op = 54 h) opetusta keväällä 2025 14 oppituntia (syksyn 2025 jatkokurssilla 7 h) Huom. Koska kyseessä kurssikokonaisuus, opintopisteet voi saada vasta kevään 2026 opintojen jälkeen. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2026 15.00

Ikonimaalaus Oulainen syksy 04300005

6.9.–22.11.2025 30 t 51,00 €

La 10.00–15.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Aija Uusitalo

Ikonimaalaus on kaikille ikonimaalauksesta kiinnostuneille eikä vaadi aiempaa kokemusta.

Lähtötason mukaan valittu aihe maalataan perinteisellä munatemperatekniikalla pohjustetulle ikonilaudalle. Halutessaan voi sädekehän ja taustan kullata ja koristelussa ja siivissä voi tehdä assistkultausta. Perehdyimme myös valittujen ikoniaiheiden ikoniteologiaan. Uudet ryhmään tulijat pääsevät tutustumaan kädestä pitäen opettajan ohjauksessa ikonimaalaukseen ja aloittamaan hienon harrastuksen. Kokoonmiskerrat: la 6.9., 27.9., 18.10., 8.11. ja 22.11. Tarvittavat välineet: Piirustuslehtiö A3, piirustustarvikkeet, viivain, harppi. Ikonimaalauksessa jatkavat: omat maalaustarvikkeet mukaan ja mahdollinen keskeneräinen ikoni. Aloittavat maalarit: opettaja toimittaa listan tarvittavista materiaaleista ja välineistä ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2025 15.00

Akvarellimaalauksen iloa Oulainen syksy 04300006

4.–11.10.2025 10 t 28,00 €

La 12.00–16.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Susanna Pesonen

Akvarellimaalauksen (=vesivärimaalauksen) eri menetelmiä vaihe vaiheelta. Etenemme ennakkoluulottomasti kokeillen ja seuraten opettajan esimerkkiä. Tarkoituksena on löytää ja omaksua uusia työkaluja oman taiteen tekemiseen. Et tarvitse aiempaa kokemusta, ja kurssi sopii sekä nuorille että aikuisille. Aikaa varataan myös opitun soveltamiselle. Kurssi voidaan hyväksilukea osaksi taiteen perusopetuksen opintoja. Kurssilla voi käyttää omia välineitä tai ostaa kuvataidekoululta. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päättyttyä.

Ilmoittautuminen päättyy 26.9.2025 15.00

Luovaa maalausta Oulainen syksy 04300007

7.–14.11.2025 10 t 28,00 €

Pe 17.00–19.15, La 10.00–14.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Juho Yli-Posso

Rentouttavalla kuvataidekurssilla keskitytään luovan itseilmaisun vahvistamiseen ja maalataan paineettomasti, maalausprosessista nauttien. Tutustut sommittelun perusteisiin ja opit akryyliväreillä maalaamisen perustekniikoita. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin kuvataidetta harrastaneille. Kurssilla voit käyttää omia välineitä ja materiaaleja tai ostaa kuvataidekoululta. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päättyttyä.

Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2025 15.00

Kuvataide perusteet A, 7-12 v TPO Oulainen syksy 04300008

18.8.–1.12.2025 30 t 91,00 €

Ma 15.30–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalimaksu 22 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2025 15.00

Kuvataide perusteet B, 7-12 v TPO Oulainen syksy 04300010

19.8.–2.12.2025 30 t 91,00 €

Ti 16.00–17.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Taiteen perusopetus. Tutustumme kuvataiteen maailmaan ja opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalimaksu 22 €. Ilmoittautuminen päättyy 12.8.2025 15.00

Kuvataide teemaopinnot 11-18 v TPO Oulainen syksy 04300012

21.8.–4.12.2025 45 t 109,00 €

To 15.30–17.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua.

Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä.

Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun.

Materiaalimaksu 28 €. Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2025 15.00

Iltapäiväateltajee Oulainen syksy 04300014

11.9.–27.11.2025 33 t 78,00 €

To 13.00–15.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Virikkeitä ja iloa omaan ilmaisuun! Kurssi on tarkoitettu kaiken tasoille kuvataiteen harrastajille. Kurssilla piirretään, maalataan ja yhdistellään erilaisia piirros- ja maalaustekniikoita, myös alkeista alkaen. Pidemmälle ehtineet voivat työstää omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Työskentelyn ohessa tutustumme värien käyttöön (värioppiin) ja sommitteluun. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Opiskelija voi halutessaan toteuttaa kurssin osaamisperusteisesti ja saada siitä opintopisteitä Koski-tietovarantoon (ks. ” Opetuksen tavoitteet” ja ” Arviointi”). Kurssilla on mahdollisuus suorittaa myös KAPOS- eli kansallisia perustaitojen osaamismerkkejä. Materiaalimaksu 22 €. Voit käyttää myös omia taidetarvikkeita ja- materiaaleja, jolloin materiaalimaksua ei peritä.

Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.

Materiaalimaksu ei kuulu kaikukorttiin, maksu peritään asiakkaalta erikseen.

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2025 15.00

Rentoa kuvataidetta aikuisille Oulainen syksy 04300016

9.9.–27.11.2025 33 t 78,00 €

Ti 17.45–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Aikuisille suunnattu "kuviskoulu", jossa tutustutaan kuvataiteen moniin mahdollisuuksiin ja välineisiin. Teemme rentoja kokeiluja, aiempaa osaamista ei tarvitse olla. Pidemmälle ehtineet voivat työstää omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Kurssilla työskennellään pääsääntöisesti sekatekniikoilla eli yhdistelemällä erilaisia piirros- ja maalaustekniikoita, välineitä ovat mm. lyijy- ja grafiittikynät, muste, öljy- ja akryylimaalit, akvarellivärit ja savi. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Opiskelija voi halutessaan toteuttaa kurssin osaamisperusteisesti ja saada siitä opintopisteitä Koski-tietovarantoon (ks.” Opetuksen tavoitteet” ja ” Arviointi”). Kurssilla on mahdollisuus suorittaa myös KAPOS- eli kansallisia perustaitojen osaamismerkkejä. Materiaalimaksu 22 €. Voit käyttää omia taidetarvikkeita ja -

materiaaleja, jolloin materiaalimaksua ei peritä

Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.

Materiaalimaksu ei kuulu kaikukorttiin, maksu peritään asiakkaalta erikseen.

Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2025 15.00

Kuvataide varhaisiän opinnot Satusivellin 5-6 v TPO Oulainen syksy 04300018

21.8.–4.12.2025 15 t 50,00 €

To 18.00–18.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Kurssilla tutustutaan kuvataiteen erilaisiin työtapoihin, materiaaleihin ja välineisiin.

Opintojen tavoitteena on innostaa lasta kuvataiteen tekemiseen, taiteen perusasioihin ja tuntemiseen tutkivan, kokeilevan ja leikinomaisen toiminnan kautta. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 11 €. Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2025 15.00

Kuvataidetta ja keramiikkaa erityisryhmille Oulainen syksy 04300020

2.9.–14.10.2025 18,69 t 48,00 €

Ti 15.30–17.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Koivukangas Anna, Karjula Anna

Kurssin pääpaino on rentouttavassa tekemisessä. Osallistuminen ei vaadi sinulta aikaisempaa kokemusta kuvataiteesta, vaan lähdemme ajatuksesta, että jokaisella on oma käsialansa, jokainen osaa. Tutustumme kuvataiteilun moniin mahdollisuuksiin inspiroivien harjoitusten kautta piirtäen, maalaten ja muovailen! Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 12 €. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Posliininmaalaus Oulainen syksy 04300021

4.9.–20.11.2025 33 t 63,00 €

To 17.30–19.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Paula Häyrynen

Monipuolisesti eri tekniikoita. Käytössä vain lyijyttömät värit. Sopii sekä vasta-alkajille että jo posliininmaalausta harrastaneille. Työskentely omilla tarvikkeilla. Kurssimaksu sisältää polttomaksun. Polttomaksu 7 € Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Kädentaidot

Tilkkujen taikaa! Oulainen syksy 04400001

20.9.–29.11.2025 25 t 34,00 €

La 11.00–15.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Raija-Leena Leppikangas

Löydä uusi harrastus tilkkujen parista innostavassa seurassa! Tilkkuilun perustekniikoita ja uusia haasteita omaan tilkkuilmaisuun. Valmistamme peittoja, tyynyjä, liinoja, verhoja, kasseja ym. Kokoonnumme la 20.9., 4.10., 18.10., 15.11., ja 29.11. Mukaan: pestyjä kangaspaloja/kankaita (helpoin aloittaa puuvillakankailla), langat, neulat, sakset, mittanauha, viivoitin, muistiinpanovälineet, ohutta pahvia (esim. hiutalepaketin pahvi tms.) mallineiksi. Omat tilkkutyövälineet (jos on) ja ompelukone mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2025 15.00

Nypläys Oulainen syksy 04400003

18.9.–27.11.2025 30 t 51,00 €

To 16.30–18.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Raija-Leena Leppikangas

Tule tutustumaan nypläyksen maailmaan! Nypläyksen kiehtovaan maailmaan vasta kurkistavat opiskelevat perustaitoja ja -tietoja harjoitustöiden avulla. Nypläystä jo harrastaneet tekevät omien toiveiden ja tarpeiden mukaisia töitä. Taidon karttuessa opimme uusia tekniikoita mm. Brüggen kukkapitsi, Venäläinen nauhapitsi, Idrijan nauhapitsi, Scneebegin nauhapitsi. Voit nyplätä liinoja, verhoja, kukkia, tauluja, lampunvarjostimia, hattuja, koruja ym. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2025 15.00

Tuohen lumoissa Oulainen syksy 04400005

28.–30.11.2025 20 t 40,00 €

Pe 17.00–21.00, La 9.00–15.30, Su 9.00–14.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Jaana Öljymäki

Opettelemme tuohitöiden alkuvalmisteluja ja valmistamme eri tekniikoilla esimerkiksi leipäkorin, säilytyskopan, erilaisia rasioita, koruja tai muita pientuotteita. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille punojille. Opettajalta mahdollisuus ostaa kurssilla käytettävä tuohimateriaali. Mukaan puukko, mattoveitsi, sakset, metalliviivain sekä noin 30 kpl pyykkipoikia/nipsuja. Kurssikirje lähetetään osallistujille ennen kurssia. Ilmoittautuminen päättyy 21.11.2025 15.00

Moottorisahaveistokurssi Oulainen syksy 04400007

16.–17.8.2025 16 t 42,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

Kesälä

Juha Käkelä

Kurssilla opitaan moottorisahan käsittelyä. Tehdään moottorisahaveistos alusta loppuun. Opitaan turvallinen sahan käsittely. Opitaan puun ominaisuuksia, kuten halkeamat ja pintakäsittely. Mukaan omat puut ja varusteet. Oma saha. Pakolliset varusteet ovat turvahousut, kengät, silmä- ja korvasuojaimet. Opettajalta voi tarvittaessa lainata turvavarusteet. Sahan laina oppilaalta on 30 €/päivä, sis. bensat ja öljyt. Ilmoittautuminen päättyy 8.8.2025 15.00

Käsityöt Oulainen syksy 04400008

3.9.–19.11.2025 33 t 56,00 €

Ke 11.30–13.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Tuija Törmikoski

Kurssilla valmistamme käsitöitä eri tekniikoilla: makramee, tuftaus, neulonta mm. kaarrokeneuleita, sukkia, lapasia, huiveja, pipoja, briossineuletta, ym. Virkkaus mm. kirjo-, mosaikki- ja palavirkkaus, kankaiden kuviointi mm. leimasimilla, painamalla, maalaamalla, värjäämällä, gellitekniikalla, kuvansiirto, huovutus, ompelu mm. kodintekstiilejä, laukkuja, pussukoita, vaatteita. Ohjelmaa suunnitellaan yhdessä kurssilaisten kanssa jokaisen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pidempään käsitöitä harrastaneille. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Puutyöt ja entisöinti Oulainen syksy 04400009

4.9.–20.11.2025 48 t 60,00 €

To 17.00–20.00

Oulaisten Yläkoulu, teknisen työn luokka

Juha Peltola

Puutöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Omien huonekalujen entisöinti eri tekniikoilla. Myös vasta-alkajat tervetuloa mukaan! Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.

Materiaalimaksu ei kuulu kaikukorttiin, maksu peritään asiakkaalta erikseen.

Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Kehräys - Villasta langaksi lyhytkurssi Oulainen syksy 04400010

5.–13.9.2025 20 t 34,00 €

Pe 18.00–21.00, La 10.00–15.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Tuija Törmikoski

Langan kehrääminen kuuluu vanhimpiin käsityötekniikoihin, ja itse rukilla tai värttinällä kehrätty lanka edustaa käsityöperinnettä parhaimmillaan. Kurssilla karstataan villaa lepereiksi ja kehrätään siitä lankaa värttinällä ja rukilla. Kurssilla tutustutaan myös siihen,

miten langan kertaaminen, vyyhdin kiertäminen ja peseminen tapahtuvat. Ota mukaan omat karstat, väärttinä tai rukki ja villaa, hahtuvakiekkkoja tai villatopsia jos sinulla on. Kurssikirje tarvikkeiden hankkimisesta lähetetään ennen kurssia. Kurssi on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille 4 kokoontumiskertaa. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2025 15.00

Kudonta Oulainen syksy 04400011

9.9.–25.11.2025 36,63 t 56,00 €

Ti 17.00–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kutomo

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Suunnitellaan ja kudotaan käyttö- ja koristetekstiilejä tarpeiden ja toiveiden mukaan. Vaikka olisit vasta aloittamassa kudontaharrastustasi tai olisit kutonut vain vähän, niin tule rohkeasti mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2025 15.00

Syteen tai saveen - keramiikan jatkokurssi Oulainen syksy 04400012

1.10.–26.11.2025 32 t 78,00 €

Ke 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Anna Karjula

Seikkailullista keramiikkaa aiemmin Jokihelmen opiston keramiikkakursseilla opiskelleille. Perehdymme saven muotoilun perustekniikoihin ja yleisimpiin keramiikan koristelutapoihin. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 34 €, mikä sisältää 10 kg savea, polton sekä koristelutarvikkeet. Mahdollisuus ostaa lisäsavaa kurssin aikana. Kurssi voidaan hyväksilukea osaksi taiteen perusopetuksen opintoja. Ilmoittautuminen päättyy 24.9.2025 15.00

Sormet saveen - keramiikan peruskurssi Oulainen syksy 04400013

6.10.–24.11.2025 28 t 72,00 €

Ma 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Anna Karjula

Keramiikan peruskurssi. Perehdymme saven muotoilun perustekniikoihin ja yleisimpiin keramiikan koristelutapoihin. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 34 €, mikä sisältää 10 kg savea, polton sekä koristelutarvikkeet. Mahdollisuus ostaa lisäsavaa kurssin aikana. Kurssi voidaan hyväksilukea osaksi taiteen perusopetuksen opintoja. Ilmoittautuminen päättyy 29.9.2025 15.00

Keramiikkastudio Oulainen syksy 04400014

1.10.–26.11.2025 15 t 34,00 €

Ke 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Anna Karjula

Keramiikan jatkokurssille osallistuville suunnattu kurssi, jossa tarkoituksena on tarjota

Oulaisten opistotalosta tila ja välineet keramiikan harrastamiseen. Huom!
Keramiikkastudioon osallistuvan tulee ilmoittautua myös Syteen tai saveen - keramiikan jatkokurssille. Keramiikkastudion kurssimaksu sisältää 10 kg savea ja vapaan pääsyn kädentaidot 1 -luokkaan harrastamaan keramiikkaa. Mahdollisuus ostaa lisäsavaa 3,40 €/kg. Materiaalimaksu 34 € sisältyy kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 24.9.2025 15.00

Jouluista keramiikkaa Oulainen syksy 04400015

1.–8.12.2025 8 t 40,00 €

Ma 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Anna Karjula

Eläimiä, ihmisiä ja joulun tunnelmaa savesta. Koko perheen savityökurssi. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 17 €, mikä sisältää 5 kg savea, polton sekä koristelutarvikkeet. Mahdollisuus ostaa lisäsavaa kurssin aikana. Kurssi voidaan hyväksilukea osaksi taiteen perusopetuksen opintoja. Ilmoittautuminen päättyy 24.11.2025 15.00

Taontakurssi Oulainen syksy 04400016

27.9.–18.10.2025 20 t 56,00 €

La 12.00–16.00

Seppä-Matin paja, Wanhan Woiman perinnekeskus

Reijo Grekula

Kurssi on suunnattu kaikille taonnasta kiinnostuneille. Kurssilla käydään läpi taonnan perusteet, perehdytään pajatyöskentelyyn ja välineisiin. Käytetystä materiaalista materiaalimaksu, minkä opettaja perii. Voit myös mahdollisesti käyttää omia materiaaleja. Ilmoittautuminen päättyy 19.9.2025 15.00

Liikunta ja jooga

Äiti-vauva -jumppa Oulainen syksy 04800001

4.9.–20.11.2025 12 t 31,00 €

To 11.00–11.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Tiina Vanhakangas

Jumppaa äideille vauvojen ehdoilla. Koko kehon harjoituksia äidille, raskauden ja synnytyksen tuomat muutokset huomioiden. Vauvan suositusyläikäraja 16 kk.

Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Päiväjumppa Oulainen syksy 04800002

4.9.–20.11.2025 14,63 t 41,00 €

To 12.00–13.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Tiina Vanhakangas

Alkulämmittely, tasapaino- ja liikeharjoituksia koko keholle, venyttelyt ja loppurentoutus. Oma matto mukaan. Liikkeitä voi tehdä myös tuolin avulla. Jumppaan voi osallistua, vaikka ei lattialle pääsisikään. Teholtaan kevyt/keskiraskas. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.

Materiaalimaksu ei kuulu kaikukorttiin, maksu peritään asiakkaalta erikseen.
Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Kahvakuulajumppa Oulainen syksy 04800003

3.9.–19.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ke 18.00–19.00

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali
Tiina Vanhakangas

Alkulämmittely, lihaskuntoa vahvistavia harjoitteita kahvakuulan kanssa, loppuvenyttelyt. Oma kuula mukaan. Teholtaan keskiraska/raskas. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.

Materiaalimaksu ei kuulu kaikukorttiin, maksu peritään asiakkaalta erikseen.
Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Kehonhuolto Oulainen syksy 04800004

3.9.–19.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ke 19.00–20.00

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali
Tiina Vanhakangas

Tule rentoutumaan ja tyhjentymään arkihuolista, saavuta parempi kehontuntemus ja liikkuvuus! Alkulämmittely, venyttelyitä eri tekniikoin, keskivartaloa vahvistavia harjoituksia tyylisiin pilates/barre, hengitys- ja rentousharjoituksia. Harjoitteissa yhdistellään mm. fysioterapian, mindfulnessin, joogan ja NLP: n keinoja. Oma jumppamatto mukaan. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Pilates kehonhuolto Oulainen syksy 04800007

1.9.–17.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ma 20.00–21.00

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali
Anna Järvelä

Pilates menetelmä perustuu Joseph Pilateksen kehittämään menetelmään. Liikkeet tehdään pääasiassa lattialla, jolloin ryhtiä kannattelevien lihasten löytäminen ja aktivoiminen on helpompaa, eikä harjoittelu rasita niveliä. Pilates soveltuu kaikille ja harjoitteita voi soveltaa

tarpeen mukaan. Harjoitteissa pyritään aktivoimaan kehon syvimät lihakset , harjoitteet kehittävät oman hengitysrytmin huomioimista, koordinaatiota, liikkuvuutta ja lihasvoimaa. Tarvitset vaatteet joissa on helppo liikkua, sekä oman alustan. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Lavis seniorit Oulainen syksy 04800008

1.9.–17.11.2025 11 t 31,00 €

Ma 18.00–18.45

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali

Anna Järvelä

Eri tanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. Tanssiaskleet ja koreografiat helppoja, mukaan pääsee tottumattomampikin. Teholtaan keskiraskas. Lavis on tanssiaskeleiden ja jumpan yhdistelmä, mitä tanssitaan yksin. Tunneilla on senioreille sopiva rauhallinen tahti ja liikkeet tehdään ilman hyppyjä. Mukaan sisäliikuntaan sopivat jalkineet ja juomapullo. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Zumba Oulainen syksy 04800009

1.9.–17.11.2025 11 t 31,00 €

Ma 19.00–19.45

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali

Anna Järvelä

Kehoa ja mieltä hoitavaa liikuntaa. Sopii sekä vasta-alkajille että pidempään kuntoliikuntaa harrastaneille. Teholtaan raskas. Treenatessa, vuoroin latinalaisen ja kansainvälisen tanssimusiikin tahdissa, arjen huolet unohtuvat. Kantavana ajatuksena liikunnan ilo ja liikkeiden helpous. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Kehonhuolto ja liikkuvuus Oulainen syksy 04800010

3.9.–19.11.2025 11 t 41,00 €

Ke 16.30–17.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Anna Hultqvist

Monipuolinen kehonhuoltotunti, jossa keskitytään kehon liikkuvuuden ja kehonhallinnan parantamiseen, tehden toiminnallisia liikkuvuusharjoituksia ja venytyksiä sekä tasapainoharjoituksia oman kehon painolla sekä välineitä hyödyntäen. Harjoitusten avulla lisätään kehon hyvinvointia, parannetaan ryhtiä ja tasapainoa sekä poistetaan kehon kireyksiä. Mukaan tunneille voi ottaa juomapullon ja oman jumppamaton. Tasoltaan kevyt. Mukaan tunneille voi ottaa juomapullon ja oman jumppamaton. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Perhejumppa 1-3v Oulainen syksy 04800011

4.9.–20.11.2025 11 t 31,00 €

To 16.45–17.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Anna Hultqvist

1-3 -vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteisellä tunnilla harjoittelempa perusliikuntataitoja, temppuilemme, loruillemme sekä tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin. Teholtaan kevyt.

Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Tenavajumppa 4-6-vuotiaalle Oulainen syksy 04800012

4.9.–20.11.2025 11 t 31,00 €

To 17.35–18.20

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Anna Hultqvist

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja temppujen parissa alle kouluikäisille. Tunneille mukaan oma juomapullo. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Kuntopiiri Oulainen syksy 04800013

4.9.–20.11.2025 11 t 41,00 €

To 18.30–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Anna Hultqvist

Monipuolinen lihaskuntoa kehittävä tunti koko keholle. Sopii sekä aloittelijalle, että pidempään harrastaneelle, sillä harjoittelun tehoja voi säädellä omaan kuntotasoon sopivaksi. Tunti sisältää lihaskuntoharjoitteita oman kehon painolla sekä hyödynnämme erilaisia välineitä kuten kuminauhoja, käsipainoja ja kahvakuulaa. Tunti vahvistaa keskivartaloa, reisiä ja pakaraa sekä kehon syviä tukilihaksia. Kehitämme tunneilla myös tasapainoa ja oman kehon hallintaa. Teholtaan keskiraskas. Ota mukaan juomapullo ja oma jumppamatto. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Rento nainen – itsen äärellä lempeää läsnäoloa Oulainen syksy 04800014

2.9.–18.11.2025 22 t 44,00 €

Ti 19.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Elina Ala-aho

Tuntuuko elämä jatkuvalta kiireeltä, etkä löydä aikaa pysähtyä? Kärsitkö stressistä, unettomuudesta tai keskittymisvaikeuksista? Tunnit on suunniteltu juuri sinulle, joka haluat rauhoittua ja rentoutua kehon ja mielen tasolla. Tunnin aloitamme kehotietoisilla harjoituksilla, jotka auttavat sinua löytämään yhteyden kehoosi ja tähän hetkeen. Harjoituksen jälkeen syvennymme keholliseen meditaatioon tai Yoga Nidraan ("jooginen syvä uni"), joka tuo levollista palautumista niin keholle kuin mielelle. Harjoittelempa myös erilaisia rentoutustekniikoita, kuten helppoja hengitysharjoituksia, stressireaktiolinjoja avaavia asanoita sekä hermostoa rauhoittavia, vagushermaa aktivoivia harjoituksia. Näiden tuntien kokonaisvaltainen lähestymistapa rentouttaa ja vapauttaa kehoa jännityksistä. Tunnit tarjoavat lempeän, koko kehoa ja mieltä hellivän harjoituksen, jossa yhdistyvät fyysinen liike ja syvä rentoutuminen. Tavoitteena on tuoda tietoista läsnäoloa,

itsetuntemusta ja hyvinvointia arkeesi pienin, konkreettisin askelin. Kurssi sopii kaikille, niin aloittelijoille kuin kokeneemmille. Tervetuloa mukaan löytämään rentoutumisen ja voimaantumisen tila! Ota mukaan: *jooga- tai jumppa-alusta *Mahdolliset joogatiilet (ohjaajalla on jonkin verran tiiliä) *peitto ja lämmintä vaatetta keholliseen meditaatioon/ Yoga Nidraan * tyyny ja jos löytyy niin bolsteri eli putkityyny *mahdollinen joogavyö/vyö/saunatakin vyö (ohjaajalla on muutama vyö) *mahdollinen fasciapallo (kerron tästä lisää ryhmissä) *Vesipullo Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Pilates Oulainen syksy 04800015

2.9.–18.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ti 18.30–19.30

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali

Saari Minna

Pilates menetelmä perustuu Joseph Pilateksen kehittämään menetelmään. Liikkeet tehdään pääasiassa lattialla, jolloin ryhtiä kannattelevien lihasten löytäminen ja aktivoiminen on helpompaa, eikä harjoittelu rasita niveliä. Pilates soveltuu kaikille ja harjoitteita voi soveltaa tarpeen mukaan. Harjoitteissa pyritään aktivoimaan kehon syvimmät lihakset, harjoitteet kehittävät oman hengitysrytmin huomioimista, koordinaatiota, liikkuvuutta ja lihasvoimaa. Tarvitset vaatteet joissa on helppo liikkua, sekä oman alustan. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Meditaatio ja EFT tapping Oulainen syksy 04800016

3.9.–19.11.2025 14,63 t 44,00 €

Ke 16.30–17.30

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali

Tiina Vanhakangas

Oletko jatkuvasti ylikierroksilla ja stressaantunut? Pyöriikö mielessäsi aina sama ajatuskehä? Oletko jumittunut johonkin elämäntapahtumaan tai tunteeseen? Pyörittelet menneitä tapahtumia ja murehdit tulevia? Stressaatko aina jotain tiettyä asiaa, ihmisjoukkoa, esiintymistä, syömistä jne. Tämä ryhmä on sinulle.

Aluksi harjoittelemme meditaation avulla läsnäoloa tässä hetkessä, kehotietoisuutta, kehon ja hermoston rauhoittamista. Meditaation on todettu mm. vähentävän stressiä, parantavan unen laatua ja keskittymiskykyä, lisäävän tietoisuutta kehosta, ajatuksista ja tunteista, helpottavan kroonisen kivun hallintaa.

Sen jälkeen sukellamme EFT tappingin maailmaan, jossa naputellaan tiettyjä, ylävartalossa sijaitsevia akupisteitä. Näitä pisteitä naputtelemalla vapautetaan kehoon varastoituneita tunnelatauksia, mikä tuntuu välittömästi helpotuksen tunteena. EFT tutkitusti laskee stressihormoni kortisolin määrää ja rauhoittaa mantelitumakkeen eli aivojen tunnekeskuksen toimintaa.

Ryhmä sopii kaikille, mutta jos sinulla on vakava mielenterveydenhäiriö, varmista EFT tappingin sopivuus sinulle terapeutiltäsi. Pukeudu joustaviin lämpimiin vaatteisiin, ota

mukaasi vesipullo ja jumppapatja. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Lääkätiede, terveyden- ja kauneudenhoito

TRE-stressinpurkumenetelmä Oulainen syksy 04800005

2.9.–25.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ti 18.00–19.00

Oulaisten Olotila

Tiina Vanhakangas

TRE=Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises on tärinä, joka pohjautuu jokaisen nisäkkään luontaiseen kykyyn tärinää ylläpitävään stressiä pois kehosta/kehomielestä.

Opetellaan 7 lämmittelyliikettä, joilla tärinän saa käynnistymään. Sopii sekä aloittelijoille että jo TRE: tä aiemmin tehneille. Menetelmä sopii kaikille perusterveille. Ei sovellettu raskaana oleville, ei alle 2 kk sisällä suuresta leikkauksesta tai sairauskohtauksesta. Epilepsiaa sairastavan tai sydämentahdistimen omaavan on tarkistettava lupa osallistua omalta lääkäriltä. Mielenterveyden haasteet eivät estä osallistumista, mikäli olotilasi on riittävän vakaa. Tarvittaessa tarkista sopivuus omalta lääkäriltäsi tai terapeutiltäsi. Oma jumppamatto, vesipullo ja lämmin joustava vaatetus mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Hengitys ja NADA palautumisen ja hyvinvoinnin tukena Oulainen syksy 04800006

2.9.–25.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ti 19.00–20.00

Oulaisten Olotila

Tiina Vanhakangas

Hengitysharjoittelun hyöty hyvinvoinnille ja rentoutumiselle on varmaan jokaiselle tuttu.

NADA eli 5 pisteen korva-akupunktio on sen sijaan vielä hieman oudompi asia. NADAn mahdollisia vaikutuksia: rentouttaa, rauhoittaa, parantaa unta, parantaa keskittymistä, vähentää mielitekoja, selkiyttää ajatuksia, lisää sykeväli vaihtelua. Ryhmässä opettelemme rentoutumista ja läsnäoloa lukuisilla eri hengitysharjoituksilla ja NADAn avulla.

Akupunktioneuloille on vaihtoehtona kuulat, magneetit ja siemenet. Sopii kaikille yli 12 vuotiaille paitsi raskaana oleville. Oma jumppamatto, vesipullo ja lämmin joustava vaatetus mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Musiikki

Aikuisten piano Oulainen 30 min syksy 04100001

3.9.–19.11.2025 44 t 116,00 €

Ke 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 30 min/11 viikkoa. Pianonsoiton opetusta alkeista eteenpäin opiskelijan tason

mukaan. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Piano Oulainen 20 min syksy 04100002

3.9.–19.11.2025 34,21 t 81,00 €

Ke 13.20–17.10

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/11 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu.

Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Piano TPO 30 min Oulainen syksy 04100003

19.8.–25.11.2025 28 t 134,00 €

Ti 13.15–13.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Arto Leponiemi

Musiikin yleisen oppimäärän taiteen perusopetuksen tehtävänä on luoda edellytykset hyvän musiikkisuhteen syntymiselle ja musiikin elämänikäiselle harrastamiselle. Tavoitteena on tukea oppilaan omaehtoista musiikin harrastamista. Opiskelussa korostuvat musiikin harrastamisen ja yhteismusisoinnin ilo sekä oppilaan vapaus toteuttaa itseään oman musiikin tekemisen ja kokemisen kautta. Uusia opiskelijapaikkoja jaetaan resurssien puitteissa. Sisaralennus ei käy yksilöopetuksessa. Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 12.8.2025 15.00

Yksinlaulu 30 min. Oulainen syksy 04100004

1.9.–17.11.2025 44 t 116,00 €

Ma 15.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Anu Mattila

Laulutekniikan ja äänenmuodostuksen perusteita. Yksilöopetusta 30 min/hlö/11 kertaa, jokaisen omien tavoitteiden mukaan. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin pidemmällä oleville. Pyrkimyksenä on mahdollisimman luonnollinen ja rento äänenkäyttö. Opettaja sopii lauluajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Puhallinorkesteri Oulainen syksy 04100005

2.9.–18.11.2025 29,37 t 58,00 €

Ti 18.00–20.00

Juho Oksan koulu, musiikkiluokka

Petri Aho

Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Kitara 30 min Oulainen syksy 04100006

3.9.–19.11.2025 44 t 116,00 €

Ke 16.30–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Toimisto

Antti Kotka

Yksilöopetus 30 min/11 vkoa. Ohjelma opiskelijan henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan: mm. klassinen, pop, vapaa säestys, improvisointi jne. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Oma soitin, akustinen tai sähkökitara. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Harmonikka aloittavat Oulainen syksy 04100008

3.9.–19.11.2025 25,63 t 51,00 €

Ke 16.30–18.15

Oulaisten lukio, historia lk

Janne Lindgren

Harmonikansoiton opetusta aloittaville soittajille. Oma soitin mukaan. Uudet soittajat tervetuloa! Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Harmonikka Oulainen syksy 04100009

3.9.–19.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ke 18.15–19.15

Oulaisten lukio, historia lk

Janne Lindgren

Ryhmäopetus jo pidempään soittaneille. Soittamisen perustaitoja ja monipuolista harmonikkamusiikkia yhteissoittona. Aiemmin harmonikan soittoa jo harrastaneet tervetuloa mukaan soittamaan! Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Pop & jazz -yksinlaulun lyhytkurssi Oulainen syksy 04100010

11.–12.10.2025 10 t 48,00 €

La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Jenni Siuruainen

Pop & jazz-laulun kurssi sinulle, joka haluat varmuutta laulamiseen, ratkoa ääniongelmia, oppia uusia tekniikoita, valmistautua esitykseen tai tutustua lauluharrastukseen. Sinulla ei siis tarvitse olla aikaisempaa kokemusta laulamisesta. Sopii myös puhetyöläisille äänenkäytön ohjaukseen! Jokaiselle kurssilaiselle varataan oma aika yksilöllistä ohjausta varten (45 min./krt). Opettaja ilmoittaa lauluajat. Ilmoittautuminen päättyy 3.10.2025 15.00

Aikuisten piano 2 Oulainen syksy 04100011

10.9.–3.12.2025 6,68 t 107,00 €

Ke 12.00–13.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 75 min/4 kertaa/syyslukukausi. Pianonsoiton opetusta alkeista eteenpäin opiskelijan tason mukaan. Opettaja sopii soittoaajan. Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2025 15.00

Yksinlaulu A Oulainen syksy 04100015

4.–25.9.2025 16 t 64,00 €

To 14.00–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Toimisto

Malla Kaarlela

Perustietoa laulutekniikasta ja äänenmuodostuksesta. Kehitä laulutaitoasi erilaisin rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kurssilla sovittavan lauluohjelmiston avulla. Yksilöllistä ohjausta 45 min/opiskelija/4 kertaa. Opettaja sopii lauluajan. Kokoontumispäivät: 4.9., 11.9., 18.9. ja 25.9. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Yksinlaulu B Oulainen syksy 04100016

2.–30.10.2025 16 t 64,00 €

To 14.00–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Toimisto

Malla Kaarlela

Perustietoa laulutekniikasta ja äänenmuodostuksesta. Kehitä laulutaitoasi erilaisin rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kurssilla sovittavan lauluohjelmiston avulla. Yksilöllistä ohjausta 45 min/opiskelija/4 kertaa. Opettaja sopii lauluajan. Kokoontumispäivät: 2.10., 9.10., 16.10. ja 30.10. Ilmoittautuminen päättyy 25.9.2025 15.00

Yksinlaulu C Oulainen syksy 04100017

6.–27.11.2025 16 t 64,00 €

To 14.00–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Toimisto

Malla Kaarlela

Perustietoa laulutekniikasta ja äänenmuodostuksesta. Kehitä laulutaitoasi erilaisin rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kurssilla sovittavan lauluohjelmiston avulla. Yksilöllistä ohjausta 45 min/opiskelija/4 kertaa. Opettaja sopii lauluajan. Kokoontumispäivät: 6.11., 13.11., 20.11. ja 27.11. Ilmoittautuminen päättyy 30.10.2025 15.00

Piano Jauhinkangas 20 min Oulainen syksy 04100018

2.9.–18.11.2025 58,63 t 81,00 €

Ti 14.20–20.20

Jauhinkankaan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 20 min/11 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoaajan. Ilmoittautuminen

päättyy 26.8.2025 15.00

Piano Jauhinkangas 30 min Oulainen syksy 04100019

2.9.–18.11.2025 16 t 116,00 €

Ti 18.30–20.00

Jauhinkankaan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 30 min/11 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu.

Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen

päättyy 26.8.2025 15.00

Piano Lehtopää 30 min Oulainen syksy 04100020

1.9.–17.11.2025 48,84 t 116,00 €

Ma 16.00–19.35

Lehtopään koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 30 min/11 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu.

Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen

päättyy 25.8.2025 15.00

Piano Lehtopää 45 min Oulainen syksy 04100021

1.9.–17.11.2025 11 t 155,00 €

Ma 17.15–18.00

Lehtopään koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 45 min/11 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu.

Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen

päättyy 25.8.2025 15.00

Piano Lehtopää 20 min Oulainen syksy 04100022

1.9.–17.11.2025 9,79 t 73,00 €

Ma 15.55–16.35

Lehtopään koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 20 min/11 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu.

Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen

päättyy 25.8.2025 15.00

Sekakuoro Oulainen syksy 04100023

4.9.–20.11.2025 33 t 56,00 €

To 17.15–19.30

Oulaisten Olotila

Anne Huhtala

Sekakuorossa harjoitellaan ja lauletaan monenlaista ohjelmistoa iskelmistä perinteiseen kuorolauluun, kansanlauluista hengellisiin lauluihin ja ihan uusiakin lauluja opetellaan koko ajan, ohjelmisto koostuu tilanteen mukaan. Esiintymisiä on muutaman kerran lukuvuoden aikana. Laulut ovat 1-4-äänisiä sovituksia. Sekakuoron tavoitteena on yhdessä laulamisen ilo tavoitteellisen laulamisen rinnalla. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.

Materiaalimaksu ei kuulu kaikukorttiin, maksu peritään asiakkaalta erikseen.

Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Karaoke lyhytkurssi Oulainen syksy 04100024

27.9.–5.10.2025 15 t 31,00 €

La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Lea Malila

Tutustutaan ryhmässä omaan ääneen uusien laulujen ja erilaisten harjoitusten kautta.

Opettelemme ja opimme yhdessä! Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pitkään

harrastaneille. Kokoontuu la 27.9., la 4.10. ja su 5.10.2025. Ilmoittautuminen päättyy

19.9.2025 15.00

Yksinlaulu 45 min. Oulainen syksy 04100025

1.9.–17.11.2025 33 t 176,00 €

Ma 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Anu Mattila

Laulutekniikan ja äänenmuodostuksen perusteita. Yksilöopetusta 45 min/hlö/11 kertaa,

jokaisen omien tavoitteiden mukaan. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin pidemmällä oleville.

Pyrkimyksenä on mahdollisimman luonnollinen ja rento äänenkäyttö. Opettaja sopii

lauluajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Naiskuoro Mettiset Oulainen syksy 04100027

6.9.–29.11.2025 19 t 37,00 €

La 16.00–19.00

Penttilän talo, sali

Riikka Paananen

Tavoitteellista kuorolaulua naisporukalla. Ilmoittautuminen päättyy 22.8.2025 15.00

Naiskuoro Välke Oulainen syksy 04100028

11.10.–21.12.2025 35 t 59,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–15.00

Jedu, Oulainen, Merkuriussali

Tapani Tirilä

Tavoitteellista kuorolaulua. Syksyn aikataulu sovitaan yhdessä kuorolaisten kesken.

Ilmoittautuminen päättyy 3.10.2025 15.00

Lapsikuoro Oulainen syksy 04100029

3.9.–19.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ke 17.00–18.00

Juho Oksan koulu, musiikkiluokka

Anne-Maria Sirviö

Lapsikuorossa tarkoituksena on luoda edellytykset hyvän musiikkisuhteen syntymiselle ja musiikin elämänikäiselle harrastamiselle. Tunneilla korostuvat musiikin harrastamisen ja yhteismusisoinnin ilo sekä oppilaan vapaus toteuttaa itseään oman musiikin tekemisen ja kokemisen kautta. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Näyttämö- ja sanataide

Leikkivää teatteria – näytelmiä, tarinoita ja luovuuden iloa alakouluikäisille! Oulainen syksy 04150001

2.9.–18.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ti 17.30–18.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Elina Ala-aho

Pidätkö näyttelemisestä, tarinoiden keksimisestä tai haluaisitko vain kokeilla jotain uutta ja hauskaa? Tämä ryhmä on alakoului- käisille suunnattu luova ja leikkisä teatterikurssi, jossa tutustutaan esiintymiseen rennolla ja iloisella otteella. Improvisoimme, keksimme tarinoita ja tutustumme näyttämöllä olemiseen leikkien kautta.

Täällä tärkeintä ei ole valmiiksi osaaminen, vaan yhdessä tekeminen ja rohkeuden kasvattaminen. Harjoittelempa ilmaisua niin kehon kuin sanojen kautta, teemme pieniä näytelmiä ja sukellamme mielikuvituksen maailmaan. Välillä rauhoitumme myös mielikuvamatkojen avulla.

Tule mukaan juuri sellaisena kuin olet – tässä ryhmässä jokainen saa loistaa omalla tavallaan. Mukaan tarvitset vain mukavat ja lämpimät vaatteet (joista voi tarvittaessa vähentää), sekä juomapullon.

Täällä luovuus on supervoimasi! Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Tanssi

Lastentanssi 4-6 v TPO Oulainen syksy 04500001

18.8.–1.12.2025 14 t 63,00 €

Ma 17.20–18.05

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Sanni Saari

Tanssin taiteen perusopetusta yleisiä opintoja edeltää varhaisiän tanssiopinnot, joita annetaan opiston resurssien mukaan alle kouluikäisille 4-6 -vuotiaille lapsille. Varhaisiän tanssiopintojen tavoitteena on lapsen luovuuden ja kehontuntemuksen kehittäminen. Leikinomainen toiminta edistää lapsen tanssin perustaitoja, ryhmässä toimimisen taitoja ja oppimisvalmiuksia. Opetuksen tehtävänä on herättää tanssin ilo ja tukea itseilmaisun ja itseluottamuksen kehittymistä turvallisissa oppimisympäristöissä. Opetuksen kokemuksellisuutta ja elämyksellisyyttä vahvistetaan ottamalla toiminnassa huomioon oppimisen moniaistisuus ja muiden taiteenalojen tarjoamat mahdollisuudet. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2025 15.00

Nykytanssi 1 7-8 v TPO Oulainen syksy 04500002

18.8.–1.12.2025 15 t 63,00 €

Ma 18.10–18.55

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Sanni Saari

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, mikä hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2025 15.00

Nykytanssi 2-3 9-12 v TPO Oulainen syksy 04500003

18.8.–1.12.2025 25,05 t 74,00 €

Ma 16.00–17.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Sanni Saari

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, mikä hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2025 15.00

Nykytanssi 4-5 yli 13 v TPO Oulainen syksy 04500004

18.8.–1.12.2025 28 t 82,00 €

Ma 19.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Sanni Saari

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, mikä hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun. Materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2025 15.00

Itämainen tanssi Oulainen syksy 04500005

3.9.–19.11.2025 22 t 44,00 €

Ke 17.30–19.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Taina Kivelä

Itämaisen tanssin perusteita, tekniikkaa ja tanssisarjoja erilaisiin tyylihin. Sopii myös vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Twerk 1 Oulainen syksy 04500006

3.10.2025 2,66 t 10,00 €

Pe 16.45–18.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Jenni Autio

Tunti sisältää monipuolisen alkulämmittelyn, tekniikkaharjoituksia ja koreografian opettelun. Taso: avoin, eli tervetulleita ovat niin aloittelijat kuin pidempään lajia harrastaneet. Vaatteet ja varusteet: pehmeät polvisuojat lattiatekniikoita varten. Löysät/joustavat shortsit (jotta takapuolen sheikkaus mahdollista), juomapullo, tennarit ja hikipyyhe. Sopii yli 15v. täyttäneille. Ilmoittautuminen päättyy 26.9.2025 15.00

Paritanssi alkeet Oulainen syksy 04500008

1.9.–17.11.2025 22 t 44,00 €

Ma 17.30–19.00

Jedu, Oulainen, Merkuriussali

Anu Sankilampi

Paritanssikurssilla käydään läpi suosituimpia paritanssilajeja (mm. valssi, tango, foksi ja fusku). Lisäksi opitaan lavatanssin etikettiä. Paritanssikurssille voit tulla yksin tai oman parin kanssa. Ilmoittautuessasi kerro, osallistutko kurssille viejänä vai seuraajana? Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Paritanssi jatko Oulainen syksy 04500009

1.9.–17.11.2025 18,37 t 44,00 €

Ma 19.00–20.30

Jedu, Oulainen, Merkuriussali

Anu Sankilampi

Perusaskel on sinulla jo hallussa. Syvennetään opetus lavatanssien perusteista eteenpäin eri

tanssilajeissa esim. jive, samba, bugg, hidas valssi jne. Ilmoittautuessasi kerro, osallistutko kurssille viejänä vai seuraajana? Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Lasten PomPom tanssikurssi 7-13 v Oulainen syksy 04500010

15.11.2025 1,66 t 10,00 €

La 10.30–11.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Jenni Autio

Pompom on hauska, energinen ja vauhdikas tanssitunti, jossa korostetaan käsivarsien liikkeitä pompomeilla eli huiskilla. PomPom -tanssitunnin idea pohjautuu cheertassiin.

Teemme erilaisia tanssisarjoja, jotka sisältävät erilaisia askelsarjoja, hyppyjä, pyörähdyksiä ja käsien liikkeitä. Tanssisarjoihin eli koreografioihin on otettu vaikutteita eri tanssityyleistä. Pompom-huiskat opettaja tuo tunnille, et tarvitse omia. Tunnille rennot ja joustavat vaatteet ja juomapullo. Voit tanssia sisäkengillä, sukkasillaan tai ilman. Ilmoittautuminen päättyy 11.11.2025 15.00

Twerk 2 Oulainen syksy 04500016

15.11.2025 2,66 t 10,00 €

La 12.00–14.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Jenni Autio

Tunti sisältää monipuolisen alkulämmittelyn, tekniikkaharjoituksia ja koreografian opettelun. Taso: avoin, eli tervetulleita ovat niin aloittelijat kuin pidempään lajia harrastaneet. Vaatteet ja varusteet: pehmeät polvisuojat lattiatekniikoita varten. Löysät/joustavat shortsit (jotta takapuolen sheikkaus mahdollista), juomapullo, tennarit ja hikipyyhe. Sopii yli 15v. täyttäneille. Ilmoittautuminen päättyy 11.11.2025 15.00

Dancemix 1 Oulainen syksy 04500017

3.10.2025 2 t 10,00 €

Pe 19.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Jenni Autio

Tanssillinen ryhmäliikuntatunti. Tunnilla hauskanpito ja tanssille heittäytyminen on pääosassa, sillä tunneilla ei ole oikeaa eikä väärää tapaa liikkua tai tanssia. Erilaisia kappaleita ja tanssityylejä, tanssitaan yhtä ja samaa koreografiaa yhden kappaleen verran. Hiki on taattu! Et tarvitse aiempaa tanssikokemusta, sopii kaikille. Tunnille ryhmäliikuntaan sopivat lenkkarit, juomapullo ja hikipyyhe. Alaikärajasuositus 12 v. Ilmoittautuminen päättyy 26.9.2025 15.00

Sensual Dance Oulainen syksy 04500018

15.11.2025 2 t 10,00 €

La 14.30–16.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Jenni Autio

Sensuellinen tanssityyli, missä korostuu aistillisuuden, tunteiden ja itsensä ilmaisu liikkeen kautta sekä sensuelli sekä feminiininen liikekieli. Tanssiin kuuluu vahvasti sekä pehmeät, sitkeät että myös voimakkaat liikkeet ja keskitymme tunnilla kokonaisvaltaiseen tanssillisuuteen. Tunnilla tehdään myös lattiatyöskentelyä, joten voit ottaa halutessasi varulta polvisuojat mukaan. Tunnilla tanssimme sukkasillaan tai ilman sukkia. Tunti sopii kaikille tanssitaustasta riippumatta, ja jotka haluavat kehittää ilmaisuvoimaansa ja liikkeiden sulavuutta. Alaikärajasuositus 15 v. Ilmoittautuminen päättyy 11.11.2025 15.00

Dancemix 2 Oulainen syksy 04500019

15.11.2025 2 t 10,00 €

La 16.15–17.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Jenni Autio

Tanssillinen ryhmäliikuntatunti. Tunnilla hauskanpito ja tanssille heittäytyminen on pääosassa, sillä tunneilla ei ole oikeaa eikä väärää tapaa liikkua tai tanssia. Erilaisia kappaleita ja tanssityylejä, tanssitaan yhtä ja samaa koreografiaa yhden kappaleen verran. Hiki on taattu! Et tarvitse aiempaa tanssikokemusta, sopii kaikille. Tunnille ryhmäliikuntaan sopivat lenkkarit, juomapullo ja hikipyyhe. Alaikärajasuositus 12v. Ilmoittautuminen päättyy 11.11.2025 15.00

Pyhäntä

Kielet

Suomen kieltä ulkomaalaisille Pyhäntä syksy 05200001

6.9.–29.11.2025 22 t 44,00 €

La 10.00–11.30

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka

Inna Lotjonen

Kurssilla opit taitoja, joiden avulla pärjää arjessa, jatko-opinnoissa, työelämässä ja yhteiskunnassa. Oppitunneilla harjoitellaan puhumista, kuuntelemista, lukemisen ymmärtämistä, kirjoittamista. Kurssin tavoitteet: Opiskelija osaa asioida itsenäisesti Suomessa. Opiskelija ymmärtää suomalaisten keskustelua ja pystyy keskustelemaan suomalaisten kanssa. Opiskelija osaa toimia suomalaisella työpaikalla ja tuntee suomalaista työ kulttuuria. Kurssin sisältö: kielioppi, suomalainen kulttuuri, yhteiskuntatieto ja ympäristötieto, puhe- ja tekstiharjoituksia, eri ammattisanastosanasto, hyödyllisiä fraaseja ja termejä. Opetusta ei la 1.11. pyhäinpäivänä. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2025 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide perusteet 7-12 v TPO Pyhäntä syksy 05300002

19.8.–25.11.2025 28 t 87,00 €

Ti 15.00–16.30

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka

Teija Estabrook

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 22 €. Ilmoittautuminen päättyy 12.8.2025 15.00

Kuvataide teemaopinnot 11-18 v TPO Pyhäntä syksy 05300006

19.8.–25.11.2025 42 t 104,00 €

Ti 16.45–19.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka

Teija Estabrook

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 28 €. Ilmoittautuminen päättyy 12.8.2025 15.00

Keramiikka Pyhäntä syksy 05400023

15.9.–24.11.2025 24 t 41,00 €

Ma 17.00–19.15

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka

Anja Nissi

Matalan kynnyksen keramiikan lyhytkurssilla opit saven työstämisen perustekniikoita sekä koristelutapoja. Kurssilla valmistetaan savesta käyttö- ja koristekeramiikkaa. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu 4 €/kilo käytön mukaan, sis. savet, koristelutarvikkeet ja poitot. Kokoontumiskerrat 15.9., 22.9., 29.9., 6.10., 27.10., 3.11., 17.11. ja 24.11. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2025 15.00

Kädentaidot

Kudonta ja käsityö Tavastkenkä syksy 05400003

4.9.–20.11.2025 33 t 56,00 €

To 14.00–16.15

Tavastkengän koulu, käsityöluokka

Tita Kuulasvuo

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita, esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii

vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Puu- ja metallityö Pyhäntä syksy 05400025

4.9.–20.11.2025 44 t 60,00 €

To 17.30–20.30

Pyhännän koulu, yläkoulu, teknisentyön luokka

Juha Vierimaa

Puu- ja metallitöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Liikunta ja jooga

Tuoliasahi Pyhäntä syksy 05800001

3.9.–19.11.2025 14,66 t 41,00 €

Ke 13.00–14.00

Pyhännän yhteisötila, vanha Nestori

Marjo Asunto

Asahi on suomalaisten kehittämä terveysliikunta muoto joka on lempeää, liikkuvuutta parantavaa liikuntaa. Tällä kurssilla asahia voidaan tehdä joko kokonaan tuolilla tai tuolia apuna hyödyntäen, molemmat tavat ohjataan samalla joustavasti. Tuoli avusteisen asahin avulla voit parantaa liikkuvuutta, tasapainoa ja rentoutumista kehoa kuunnellen, ilman painetta seisten tehtävistä liikkeistä. Harjoitukset tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia ja auttavat lievittämään stressiä. Teholtaan kevyt. Kurssi sopii erityisesti niille, jotka haluavat parantaa hyvinvointiaan lempeästi, esimerkiksi ikääntyneille tai liikuntarajoitteisille.

Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Kehonhuolto Pyhäntä syksy 05800003

3.9.–19.11.2025 11 t 31,00 €

Ke 18.15–19.00

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Riina Tikkanen

Kehonhuollossa huolletaan kehoa monipuolisesti esimerkiksi liikkuvuutta lisäävällä rauhallisella liikkeellä, vahvistamalla tukilihaksia, antamalla lihaksille pallohierontaa sekä tekemällä rauhallisia lempeitä venytyksiä ja rentoutusharjoituksia. Mukaan tarvitset joustavat vaatteet, vesipullon sekä tarvittaessa hieman lämpimämpää pitkähihaista.

Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Kuntosalicircuit Pyhäntä syksy 05800007

4.9.–20.11.2025 14,66 t 64,00 €

To 17.30–18.30

Pyhännän koulu, alakoulu, kuntosali

Riina Tikkanen

Kiertoharjoittelutunti laitteilla ja vapailla painoilla, sisältäen yhteiset alku- ja loppuverryttelyt. Soveltuu sekä aloittelijoille että kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille.

Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Lavis Pyhäntä syksy 05800009

1.9.–17.11.2025 14,66 t 41,00 €

Ma 17.00–18.00

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Paula Madetoja

Lavis on tanssillinen ja vauhdikas soolo tanssitunti. Aiempaa tanssitaustaa et tarvitse.

Tanssitaan eri tanssilajeja mm. samba, jive, cha cha, hidas valssi, fusku, foksi, valssi, tango, bugg, rock, bachata, rumba, quickstep. Musiikki uudempaa lavatanssimusiikkia ja iskelmähittejä. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Naisten jumppa Tavastkenkä syksy 05800011

3.9.–19.11.2025 11 t 31,00 €

Ke 17.00–17.45

Tavastkengän koulu, sali

Riina Tikkanen

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas.

Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Joukkuevoimistelu 10-14 v Pyhäntä syksy 05800013

4.9.–20.11.2025 18,33 t 52,00 €

To 16.00–17.15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Riina Tikkanen

Akrobatia (kuperkeikat, kärrynpyörät, käsilläseisonta, sillat), vartalon hallinta, hypyt, tasapainot, liikkuvuus, lihaskunto ja koreografiasarjat, pelit, leikit. Sisältö muodostuu opiskelijoiden toiveiden mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Taekwon-Do jatkokurssi Pyhäntä syksy 05800015

2.9.–18.11.2025 22 t 44,00 €

Ti 17.30–19.00

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Jarkko Kamula

Syvennämme Taekwon-do potku- ja lyöntitekniikoiden harjoittelua, erilaisia torjuntajoja, sekä liikesarjoja. Tavoitteena itsepuolustustaidon, sekä kunnon kohottaminen. Ylle verkkarit, mukaan juomapullo. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse. Kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Taekwon-Do peruskurssi Pyhäntä syksy 05800017

2.9.–18.11.2025 14,66 t 41,00 €

Ti 16.30–17.30

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Jarkko Kamula

Opetellaan salikäyttäytymistä, peruspotkuja, -lyöntejä ja -torjuntajoja, itsepuolustuksen perusteita sekä harjoituksissa käytettävää koreankielistä sanastoa. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse. Kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Alaikäraja 7 vuotta. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Musiikki

Kitara 20 min Pyhäntä syksy 05100003

1.9.–17.11.2025 19,44 t 81,00 €

Ma 14.15–15.55

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Kitaransoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Lauluryhmä Pyhäntä syksy 05100005

1.9.–17.11.2025 14,66 t 41,00 €

Ma 18.00–19.00

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Laulamme monipuolista musiikkia.

Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Piano 20 min keskiviikko Pyhäntä syksy 05100011

3.9.–19.11.2025 44 t 81,00 €

Ke 14.15–17.15

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen opettajainhuone

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 15.00

Piano TPO 30 min Pyhäntä syksy 05100013

18.8.–1.12.2025 80 t 144,00 €

Ma 14.30–18.30

Pyhännän seurakuntatalo, sali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min. Taiteen perusopetus. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Opiskelu on tavoitteellista ja edellyttää ahkeraa kotiharjoittelua.

Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2025 15.00

Rummut 20 min Pyhäntä syksy 05100017

1.9.–17.11.2025 9,77 t 81,00 €

Ma 15.55–16.35

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Rumpujensoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Pyhännän komiat laulajat - komiasti laulavat! Pyhäntä syksy 05100027

1.9.–17.11.2025 14,66 t 41,00 €

Ma 17.00–18.00

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Mukavaa mieskuoroilua ja mukavien laulujen laulamista yhdessä sovitulla ohjelmistolla huumorinpilke laulunkulmassa.

Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Piano 20 min maanantai Pyhäntä syksy 05100035

1.9.–17.11.2025 29,33 t 81,00 €

Ma 18.45–20.45

Pyhännän seurakuntatalo, sali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Karaoke 2 Pyhäntä syksy 05100043

4.9.–20.11.2025 33 t 62,00 €

To 17.00–19.15

Pyhännän yhteisötila, vanha Nestori

Lea Malila

Tutustutaan ryhmässä omaan ääneen uusien laulujen ja erilaisten harjoitusten kautta.

Tavoitteena kurssilla on myös oppia mikrofonin käyttöä ja kurssilla opittujen kappaleiden esittämistä yleisölle vapaaehtoisesti. Käytössä useasti päivittyvä ammattilaiskaraokeohjelma, jossa paljon laulettavia lauluja jokaiselle. Opettelemme ja opimme yhdessä! Kurssi sopii vasta-alkajille ja pitkään harrastaneille. Tule rohkeasti mukaan välittömään joukkoomme!

Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Karaoke 1 Pyhäntä syksy 05100045

4.9.–20.11.2025 33 t 62,00 €

To 14.30–16.45

Pyhännän yhteisötila, vanha Nestori

Lea Malila

Tutustutaan ryhmässä omaan ääneen uusien laulujen ja erilaisten harjoitusten kautta.

Tavoitteena kurssilla on myös oppia mikrofonin käyttöä ja kurssilla opittujen kappaleiden esittämistä yleisölle vapaaehtoisesti. Käytössä useasti päivittyvä ammattilaiskaraokeohjelma, jossa paljon laulettavia lauluja jokaiselle. Opettelemme ja opimme yhdessä! Kurssi sopii vasta-alkajille ja pitkään harrastaneille. Tule rohkeasti mukaan välittömään joukkoomme!

Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00

Piano 20 min tiistai Pyhäntä syksy 05100046

2.9.–18.11.2025 9,77 t 81,00 €

Ti 13.20–14.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen opettajainhuone

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 15.00

Huilu 30 min Pyhäntä syksy 05100049

18.9.–20.11.2025 12 t 95,00 €

To 12.15–13.45

Paikka ilmoitetaan myöhemmin

Kärsämäen puhallinorkesteri

Huilunsoiton yksilöopetus 30 min. Opettajina toimivat Kärsämäen puhallinorkesterin jäsenet. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2025 15.00

Tanssi

Soololattarit Pyhäntä syksy 05500001

1.9.–17.11.2025 14,66 t 41,00 €

Ma 18.10–19.10

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Paula Madetoja

Energinen ja mukaansatempaava tunti. Tunneilla tanssitaan rytmikkään lattarimusiikin tahtiin. Tunneilla soivat mm. salsa, merengue, samba, cha cha, jive, rumba, bachata.

Aikaisempaa tanssikokemusta et tarvitse. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 15.00

Dancemix Pyhäntä syksy 05500017

14.11.2025 2 t 10,00 €

Pe 19.30–21.00

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Jenni Autio

Kaksi tanssillista ryhmäliikuntatuntia. Tunnilla hauskanpito ja tanssille heittäytyminen on pääosassa, sillä tunneilla ei ole oikeaa eikä väärää tapaa liikkua tai tanssia. Tanssimme koko ajan erilaisten kappaleiden tahdissa, eli hiki on taattu! Et tarvitse aiempaa tanssikokemusta, sopii kaikille. Varusteet: Lenkkarit, juomapullo ja hikipyyhe. Alaikärajasuositus 12v.

Ilmoittautuminen päättyy 11.11.2025 15.00

Twerk Pyhäntä syksy 05500018

14.11.2025 2,66 t 10,00 €

Pe 17.15–19.15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Jenni Autio

Tunti sisältää monipuolisen alkulämmittelyn, tekniikkaharjoituksia ja koreografian opettelun. Taso: avoin, eli tervetulleita ovat niin aloittelijat kuin pidempään lajia harrastaneet. Vaatteet ja varusteet: pehmeät polvisuojat lattiatekniikoita varten. Löysät/joustavat shortsit (jotta takapuolen sheikkaus mahdollista), juomapullo, tennarit ja hikipyyhe. Sopii yli 15v.

täyttäneille. Ilmoittautuminen päättyy 11.11.2025 15.00

Tapahtumat

Taekwon-Don lyhytkurssi Perttulinpäivillä 05800019

24.8.2025 5,33 t

Su 10.00–15.30

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Antti Kukkonen

Perttulinpäivien tapahtuma. Tervetuloa mukaan Pyhännällä järjestettävälle Taekwon-Don lyhytkurssille. Kurssin opettajana toimii lajin opettaja Antti Kukkonen 5.Dan [5.Dan] ja kurssi kattaa kolme harjoitusta sunnuntaina 24.8. Ensimmäiset kaksi harjoitusta on tarkoitettu lajin jo aiemmin aloittaneille harrastajille. Nämä kaksi harjoitusta painottuvat sisällöltään otteluharjoitteisiin ja itsepuolustukseen. Kolmas harjoitus on kohdistettu lajista kiinnostuneille ja henkilöille, jotka haluavat päästä kokeilemaan Taekwon-Doa matalalla kynnyksellä. Vapaa pääsy, lämpimästi tervetuloa mukaan harjoituksiin!

Aikataulu:

klo 10.00-11.30 Ensimmäinen harjoitus, otteluharjoitteet

Klo 11.30-12.00 Tauko

Klo 12.00-13.30 Toinen harjoitus, itsepuolustus

klo 13.30-14.30 Tauko, eväsruekailu

klo 14.30-15.30 Kolmas harjoitus, Taekwon-Don esittelyä ja lajin kokeilua uusille harrastajille

Siikalatva

Eläintenhoito ja koulutus

Hevostoimintaa nuorille 10-15v Piippola kevät 06580001

1.9.–17.11.2025 29,37 t 52,00 €

Ma 17.00–19.00

Hannan talli

Hanna Tuhkanen

Tutustutaan talliympäristöön ja tallin askareisiin. Opetellaan hevosen kanssa toimimista.

Minkälainen on hevosen päivä? Mitä hevonen syö? Mitä hevosenhoitajan tehtäviin kuuluu?

Lisäksi opetellaan monipuolisesti hevostaitoja. Varusteiksi käyvät lämpimät

talvikengät/kumisaappaat sekä ulkovaatteet, jotka saavat ottaa tallin tuoksua.

Ilmoittautuminen päättyy 1.11.2025 15.00

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Musiikkia erityisryhmille Rantsila syksy 06110001

2.9.–18.11.2025 11 t 31,00 €

Ti 13.30–14.15

Rauhala Rantsila, kerhuhuone

Timo Jääskelä

Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja musisoiden. Ilmoittautuminen ensimmäisellä

kokoontumiskerralla. Ilmoittautuminen päättyy 1.11.2025 15.00

Musiikkia erityisryhmille Pulkila syksy 06110002

2.9.–18.11.2025 11 t 31,00 €

Ti 12.00–12.45

Mäkelän talo

Timo Jääskelä

Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja musisoiden. Ilmoittautuminen ensimmäisellä

kokoontumiskerralla. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 0.00

Erityisryhmien kuntosali Rantsila syksy 06110003

3.9.–19.11.2025 11 t 48,00 €

Ke 9.00–9.45

Rantsilan kuntosali

Sanna Toppinen

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme kiertoharjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme.

Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 0.00

Kuvataide ja muotoilu

Taideverstas Rantsila syksy 06300001

4.9.–20.11.2025 33 t 56,00 €

To 17.00–19.15

Gananderin koulu, kuvaamataidon luokka

Juho Yli-Posso

Aikuisille suunnattu "kuviskoulu", jossa tutustutaan kuvataiteen moniin mahdollisuuksiin ja välineisiin. Teemme rentoja kokeiluja, aiempaa osaamista ei tarvitse olla. Pidemmälle ehtineet voivat työstää omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Voit käyttää omia taidetarvikkeita tai ostaa kuvataidekoululta. Materiaalimaksu 2e/kerta/opiskelija, laskutetaan kurssin lopuksi. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päättyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 1.11.2025 15.00

Taideverstas lyhytkurssi Piippola syksy 06300013

3.10.–28.11.2025 15 t 25,00 €

Pe 17.00–19.15

Siikalatvan lukio, kuvataideluokka E3

Marjut Lustig

Aikuisille suunnattu "kuviskoulu", jossa tutustutaan kuvataiteen moniin mahdollisuuksiin ja välineisiin. Teemme rentoja kokeiluja ja tutustumme jokaisella kokoontumiskerralla uuteen tekniikkaan. Aiempaa osaamista ei tarvitse olla. Materiaalimaksu noin 2e/kerta/opiskelija, laskutetaan kurssin lopuksi. Kokoonnumme 3.10., 17.10., 31.10., 14.11., ja 28.11. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päättyttyä. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Materiaalit tulee maksaa itse.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2025 0.00

Kuvataide teemaopinnot 11-18 v TPO Rantsila syksy 06300014

20.8.–3.12.2025 45 t 109,00 €

Ke 17.15–19.30

Gananderin koulu, kuvaamataidon luokka

Maria Keckman

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua.

Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä.

Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun.
Materiaalimaksu 28 € sis. kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 13.8.2025 22.00

Kuvataide perusteet 7-12 v TPO Rantsila syksy 06300015

20.8.–3.12.2025 30 t 91,00 €

Ke 15.30–17.00

Gananderin koulu, kuvaamataidon luokka

Maria Keckman

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 22 €. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 0.00

Kuvataide perusteet TPO 7-13 v. Piippola syksy 06300016

21.8.–27.11.2025 28 t 87,00 €

To 15.00–16.30

Siikalatvan lukio, kuvataideluokka E3

Teija Estabrook

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalit 22€ sis. kurssimaksuun Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2025 22.00

Kuvataide teemaopinnot TPO yli 11-v. Piippola syksy 06300017

21.8.–27.11.2025 42 t 104,00 €

To 16.30–18.45

Siikalatvan lukio, kuvataideluokka E3

Teija Estabrook

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme perusopinnoissa opittua kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivialennus. Sisäralennus. Materiaalimaksu 28€ sisältyy kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 0.00

Akvarellimaalauksen lyhytkurssi, akvarellimaalauksen perusteet Kestilä syksy 06300018

13.–14.9.2025 14 t 39,00 €

Pe 10.00–15.15, La 10.00–15.15

Kestilän peruskoulu, kuvaamataidon luokka

Niina Kestilä

Akvarellimaalauksen peruskurssilla käydään läpi materiaalien ja tarvikkeiden ominaisuuksia sekä värioppia. Testaillaan erilaisia perustekniikoita, yhdistellen kuivaa tai märkää väriä ja kuivaa tai märkää paperia. Sivutaan myös muita tekniikoita kuten raaputusta ja sienen käyttöä. Oppilaat saavat valita maalaustensa aiheet omien toiveidensa mukaisesti, esimerkiksi ottaa omia valokuvia mukaan. Myös opettaja tuo tunneille esimerkkejä ja ideoita maalausten aiheiksi, mm. kukkakimpun. Kurssi sopii etenkin vasta-alkajille, mutta myös maalausta pidempään harrastaneille. Oppilaat saavat yksilöllistä ohjausta omien tarpeidensa ja tavoitteidensa mukaisesti. Kurssilla voit käyttää omia välineitä ja materiaaleja tai ostaa kuvataidekoululta. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päättyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2025 15.00

Kädentaidot

Kudonta ja käsityö Leskelä Piippola syksy 06400001

1.9.–17.11.2025 33 t 56,00 €

Ma 12.00–14.15

Kairanmaan talo, kudontaluokka

Kaija-Liisa Rantonen

Kudomme erilaisia kankaita. Suunnittelemme ensimmäisellä kokoontumiskerralla syksyn ja kevään työt kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Sopii sekä aloittelijalle että käsitöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 0.00

Kudonta ja käsityö Piippola syksy 06400002

1.9.–17.11.2025 33 t 56,00 €

Ma 15.00–17.15

Piippolan yhteisötila Könkkölä, kudontaluokka

Kaija-Liisa Rantonen

Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme opiskelijoiden tarpeiden ja toiveiden mukaan kankaita joko perinteisesti tai uutta luoden. Teemme käyttö- ja koristetekstiilejä myös muilla tekniikoilla, esim. neuloen, virkaten ja kirjoen. Sopii sekä aloittelijalle että käsitöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 0.00

Kudonta Laakkola Pulkkala syksy 06400003

2.9.–18.11.2025 33 t 56,00 €

Ti 18.00–20.15

Laakkolan kylätalo, kudontaluokka

Kaija-Liisa Rantonen

Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme kurssilaisten tarpeiden ja toiveiden mukaan kankaita joko perinteisesti tai uutta luoden. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kokeneemmille kutojille. Ilmoittautuminen päättyy 1.11.2025 15.00

Kudonta Kestilä syksy 06400004

3.9.–19.11.2025 33 t 56,00 €

Ke 17.00–19.15

Kestilän kudontatila

Kaija-Liisa Rantonen

Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä kurssilaisten tarpeiden ja toiveiden mukaan. . Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kokeneemmille kutojille. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 0.00

Kudonta ja käsityö Pulkkila syksy 06400005

4.9.–20.11.2025 33 t 56,00 €

To 17.00–19.15

Mäkelän talo

Kaija-Liisa Rantonen

Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme kankaita joko perinteisesti tai uutta luoden kurssilaisten toiveiden mukaan. Opettelemme myös muita käsityötekniikoita. Kurssi sopii sekä aloittelijalle että kokeneemmalle tekijälle. Ilmoittautuminen päättyy 1.11.2025 15.00

Kudonta Rantsila syksy 06400006

1.9.–17.11.2025 33 t 56,00 €

Ma 15.15–17.30

Vanha Aleksanterin koulu, kudontatilat

Anne Julkunen-Hotti

Tutustumme kankaankudonnan tekniikkaan, erilaisiin sidoksiin ja materiaaleihin. Kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä opiskelijoiden toivomusten mukaan. Kurssi sopii sekä aloittelijalle, että käsitöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 1.11.2025 15.00

Kudonta Mankila Rantsila syksy 06400007

1.9.–17.11.2025 33 t 56,00 €

Ma 18.00–20.15

Entinen Mankilan koulu

Anne Julkunen-Hotti

Tutustumme kankaankudonnan tekniikkaan, erilaisiin sidoksiin ja materiaaleihin. Kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä opiskelijoiden toivomusten mukaan. Kurssi sopii sekä aloittelijalle, että käsitöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 0.00

Liikunta ja jooga**Kuntosali 1 Kestilä syksy 06800001**

1.9.–17.11.2025 14,63 t 64,00 €

Ma 17.00–18.00

Kestilän kuntosali

Mikko Kaski

Ohjattu kuntosaliharjoittelu kiertoharjoitteluna ja loppuverryttely. Harjoitusliikkeet pyritään muokkaamaan yksilöllisesti jokaiselle sopiviksi. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 0.00

Kuntosali 3 Kestilä Syksy 06800002

1.9.–17.11.2025 14,63 t 64,00 €

Ma 19.00–20.00

Kestilän kuntosali

Mikko Kaski

Ohjattu kuntosaliharjoittelu kiertoharjoitteluna ja loppuverryttely. Harjoitusliikkeet pyritään muokkaamaan yksilöllisesti jokaiselle sopiviksi. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 0.00

Vesijumppa Pulkkila syksy 06800031

2.9.–18.11.2025 11 t 82,00 €

Ti 10.25–11.10

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Katja Klemettilä

Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistäväallinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä. Käytämme musiikkia taustalla. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 0.00

Asahi Kestilä syksy 06800164

3.9.–19.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ke 10.45–11.45

Kestilän kunnantoimisto, valtuustosali

Marjo Asunto

Asahi on suomalaisten kehittämä terveysliikunta muoto joka on lempeää, liikkuvuutta parantavaa liikuntaa. Tällä kurssilla asahia voidaan tehdä joko kokonaan tuolilla tai tuolia apuna hyödyntäen, molemmat tavat ohjataan samalla joustavasti. Tuoli avusteisen asahin avulla voit parantaa liikkuvuutta, tasapainoa ja rentoutumista kehoa kuunnellen, ilman painetta seisten tehtävistä liikkeistä. Harjoitukset tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia ja auttavat lievittämään stressiä. Teholtaan kevyt. Kurssi sopii erityisesti niille, jotka haluavat parantaa hyvinvointiaan lempeästi, esimerkiksi ikääntyneille tai liikuntarajoitteisille. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 1.11.2025 15.00

Soololattarit Piippola syksy 06800165

2.9.–18.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ti 17.30–18.30

Jedu Piippola, liikuntasali

Paula Madetoja

Energinen ja mukaansatempaava tunti. Tunneilla tanssitaan rytmikkään lattarimusiikin tahtiin. Tunneilla soivat mm. Salsa, merengue, samba, cha cha, jive, rumba, bachata. Aikaisempaa tanssikokemusta et tarvitse. Huom! Kirjoitusten vuoksi auditoriossa 16. ja 23.9. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 0.00

Vaihtuva jumppa Pulkila syksy 06800166

1.9.–17.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ma 17.20–18.20

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Elisa Arola

Vaihtuvaa jumppaa mm. kuntopiiriä, hiittä, core, pakara. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 0.00

Kehonhuolto ja liikkuvuus Pulkila syksy 06800167

1.9.–17.11.2025 11 t 31,00 €

Ma 18.20–19.05

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Elisa Arola

Teemme pitkäkestoisia venyttelyjä sekä rentoudumme. Venyttely auttaa kehoasi palautumaan ja ehkäisee rasitusvammoja. Venyttely palauttaa myös lihaksen lepopituuden sekä edistää aineenvaihduntaa. Ota oma alusta mukaan. Teholtaan kevyt. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 0.00

Tuolijumppa Pulkila syksy 06800168

2.9.–18.11.2025 11 t 31,00 €

Ti 16.00–16.45

Lantontie, aulatila

Elisa Arola

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 0.00

Kuntosali Pulkila syksy 06800169

2.9.–18.11.2025 14,63 t 64,00 €

Ti 17.00–18.00

Pulkkilan terveystakeskus, kuntosali

Elisa Arola

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme kiertoarjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme.

Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan

keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 0.00

Sporttikoulu 7-10v Pulkkila syksy 06800170

4.9.–20.11.2025 11 t 31,00 €

To 17.45–18.30

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Moonika Vuoti

Opettelemme perusliikuntataitoja, jotka kehittävät keuhonhallintaa, välineenkäsittelytaitoja

sekä ryhmässä toimimista erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Kurssilla tutustutaan eri

liikuntalajeihin, joten siellä pääset kokeilemaan erilaisia maila- ja pallopelejä sekä

voimistelua. Sopii tytöille ja pojille. Ilmoittautuminen päättyy 1.11.2025 15.00

Temppujumppa 4-6 v Pulkkila syksy 06800171

4.9.–20.11.2025 11 t 31,00 €

To 17.00–17.45

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Moonika Vuoti

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja temppujen parissa. Tunneille mukaan oma

juomapullo. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 0.00

Pallopelit tutuksi 9-12v Pulkkila syksy 06800172

4.9.–20.11.2025 14,63 t 41,00 €

To 16.00–17.00

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Moonika Vuoti

Kurssilla tutustutaan tavallisimpiin pallopeleihin, kuten sählyyn ja jalkapalloon, pelivälineen

hallintaan ja tärkeimpiin sääntöihin. Pääpaino on pelaamisessa ja kurssisisällössä

huomioidaan osallistujien toiveet. Mukaan tarvitset sisäpelikengät ja juomapullon. Tule

mukaan, jos tykkäät pelata rennolla mielellä kavereiden kanssa! Ilmoittautuminen päättyy

28.8.2025 0.00

Asahi Pulkkila syksy 06800173

4.9.–20.11.2025 14,63 t 41,00 €

To 17.30–18.30

Ylämäkelän monitoimitalo, kirjaston aula

Marjo Asunto

Asahi on suomalainen terveystliikuntamethodi, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Asahi

ennaltaehkäisee vaivoja ja edistää monipuolisesti terveyttä. Asahisarja sisältää rentous-, niska-hartia-, selkä- ja tasapaino-osiot. Liikkeet tehdään hitaasti kehoa kuunnellen, jolloin myös mieli rauhoittuu. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 0.00

Tuolijumppa Rantsila syksy 06800174

3.9.–19.11.2025 11 t 31,00 €

Ke 10.00–10.45

Rantsilan seurakuntatalo

Sanna Toppinen

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntaa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 0.00

Kahvakuulajumppa Pulkki syksy 06800175

3.9.–19.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ke 17.00–18.00

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Sanna Toppinen

Tehokas koko kehon voima- ja kestävyystreeni, sisältää myös liikkuvuus-, venyttely- ja koordinaatioharjoituksia. Tunti sisältää alkulämmittelyn, jonka jälkeen kahvakuulaliikkeitä sekä yhdellä että kahdella kuulalla, lopuksi loppuverritytely ja venyttely. Tunti sopii sekä naisille että miehille. Ota omat kahvakuulat mukaan. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 0.00

Liikuntaleikkikoulu 3-4 v. Piippola syksy 06800176

1.9.–17.11.2025 11 t 31,00 €

Ma 17.00–17.45

Jedu Piippola, liikuntasali

Sanna Toppinen

Monipuolista ja tavoitteellista sekä mukavaa liikuntaa. Opettelemme perusliikuntataitoja, kehohallintaa ja ryhmässä toimimista erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Sopii tytöille ja pojille. Huom! 15., 22. ja 29.9. Pentti Haanpään koulun pihalla kirjoitusten vuoksi. Säänmukainen pukeutuminen. Ilmoittautuminen päättyy 1.11.2025 15.00

Liikuntaleikkikoulu 5-6 v. Piippola syksy 06800177

1.9.–17.11.2025 11 t 31,00 €

Ma 17.45–18.30

Jedu Piippola, liikuntasali

Sanna Toppinen

Monipuolista ja tavoitteellista sekä mukavaa liikuntaa. Opettelemme perusliikuntataitoja, kehohallintaa ja ryhmässä toimimista erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Sopii tytöille ja

pojille. Huom! 15., 22. ja 29.9. Pentti Haanpään koulun pihalla kirjoitusten vuoksi.
Säänmukainen pukeutuminen. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 0.00

Kuntonyrkkeily Piippola syksy 06800178

1.9.–17.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ma 18.30–19.30

Jedu Piippola, liikuntasali

Sanna Toppinen

Kuntonyrkkeily on tehokasta, hauskaa ja turvallista harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Sopii sekä naisille että miehille. Ota mukaan sisäliikuntavaatteet ja juomapullo. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse -
kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Teholtaan keskiraskas. Huom!
Kirjoitusten ajan auditoriossa 15.-29.9. (3krt) Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 0.00

Vaihtuva jumppa Rantsila syksy 06800179

2.9.–18.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ti 17.00–18.00

Rantsilan liikuntahalli

Sanna Toppinen

Monipuolinen lihaskuntaa kehittävä tunti, jossa harjoitellaan kehonpainolla sekä vaihtelevasti välineiden – kepin, kuminauhan ja käsipainojen – avulla. Harjoitukset sisältävät kuntopiirimäisiä osuuksia, joissa kehitetään voimaa, liikkuvuutta ja kestävyyttä. Kurssi sopii kaikenikäisille ja -tasoisille liikkujille, ja liikkeitä voidaan soveltaa osallistujien tarpeiden mukaan. Osallistujilla tulee olla omat käsipainot. Opettajalta löytyy keppejä ja kuminauhoja yhteiskäyttöön. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 0.00

MOVE Pulkkila syksy 06800180

2.9.–18.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ti 16.30–17.30

Kelo Wellness Center

Matleena Hyytinen

Vahvistu, kehity ja voimistu monipuolisella vaihtuvalla treenillä. Mukana mm. toiminnallista, kahvakuulaa, vapaita painoja, kehonhuoltoa jne. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 0.00

Crossi Pulkkila syksy 06800181

2.9.–18.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ti 17.30–18.30

Kelo Wellness Center

Matleena Hyytinen

Tule kehittämään kestävyyttä, voimaa ja räjähtävyyttä monipuolisessa treenissä, jossa näet

tulokset nopeasti! Tämä crossfit-tyylinen treeni haastaa sinua ja kohottaa kuntoa monella osa-alueella! Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 0.00

AAMU FLOW lyhytkurssi Pulkkila syksy 06800182

3.–24.9.2025 5,32 t 15,00 €

Ke 8.15–9.15

Kelo Wellness Center

Matleena Hyytinen

Aamuflow herättelee kehoa ja mieltä lempeästi – mukana on liikkuvuutta, kehoa huoltavaa dynaamista liikettä, kevyttä vahvistamista ja hyvää fiilistä. Tunti sopii kaikille, jotka haluavat aloittaa päivänsä pehmeällä energialla ja vahvistaa kehon hyvinvointia kiireettömässä ilmapiirissä. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 0.00

Toiminnalliset pihatreenit lyhytkurssi Piippola syksy 06800183

3.9.–1.10.2025 6,65 t 19,00 €

Ke 17.00–18.00

Jukolan pt ja gym

Matleena Hyytinen

Toiminnallinen pihatreeni – Rakenna voimaa ja kestävyyttä ulkona käyttämällä traktorin renkaita, pöllejä ja köysiä. Tämä dynaaminen treeni sopii jokaiselle, sillä liikkeet mukautuvat eri kunto- ja taitotasoille. Hiki virtaa ja syke nousee! Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 0.00

Päiväkuntosali Rantsila syksy 06800184

3.9.–19.11.2025 14,63 t 64,00 €

Ke 15.00–16.00

Rantsilan kuntosali

Anu Sankilampi

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme kiertoharjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme. Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 0.00

POWER START lyhytkurssi Pulkkila syksy 06800187

1.–29.10.2025 5,32 t 23,00 €

Ke 8.15–9.15

Kelo Wellness Center

Matleena Hyytinen

PowerStart on napakka ja monipuolinen treeni, jossa yhdistyy saliharjoittelu ja toiminnalliset liikkeet. Tunnilla tehdään lihaskuntoa vaihtelevilla välineillä – mukana esimerkiksi kahvakuulia, käsipainoja, kelkkaa, köysiä ja oman kehon painoa. Tarkoituksena on herättää keho hereille ja startata päivä energisellä, mutta järkevällä treenillä, jossa haastetaan itseä fiksusti – ei rääkillä. Tunti sopii sinulle, joka haluat aloittaa päivän tehokkaasti, oppia uusia

liikkeitä ja saada hyvän buustin päivään! Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 0.00

Seniorivoima Piippola syksy 06800188

2.9.–18.11.2025 14,63 t 64,00 €

Ti 15.30–16.30

Jedu Piippola, kuntosali

Anu Sankilampi

Kehitetään voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta samalla ennaltaehkäisten monenlaisia vammoja ja pienentäen loukkaantumisriskiä! Treenin aluksi tehdään hyvä lämmittely. Itse treeneissä hyödynnetään erilaisia välineitä ja kehonpainoa ja lopuksi tehdään venyttelyt. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 0.00

Kuntosaliharjoittelu Piippola syksy 06800190

3.9.–19.11.2025 14,63 t 64,00 €

Ke 17.30–18.30

Jedu Piippola, kuntosali

Juho Huttunen

Ohjattu kuntosaliharjoittelu kiertoharjoitteluna ja loppuverryttely. Harjoitusliikkeet pyritään muokkaamaan yksilöllisesti jokaiselle sopiviksi. Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

Rento nainen - itsen äärellä lempeää läsnäoloa Rantsila syksy 06800192

1.9.–17.11.2025 22 t 44,00 €

Ma 18.00–19.30

Aleksanterin koulu, liikuntasali

Elina Ala-aho

Tuntuuko, että elämässä on jatkuva kiire, eikä aikaa pysähtyä? Kärsitkö keskittymisvaikeuksista, unettomuudesta tai stressistä? Tämä ryhmä auttaa sinua rentoutumaan ja rauhoittumaan.

Tunnit alkavat kehotietoisella joogalla, joka auttaa sinua löytämään yhteyden kehoosi ja tähän hetkeen. Joogan jälkeen jatkamme kehollisella meditaatiolla tai Yoga Nidra -harjoituksella ("jooginen syvä uni"). Harjoittelemme erilaisia tekniikoita, jotka rentouttavat hermostoa, kuten helppoja hengitysharjoituksia, stressireaktio linjoja avaavia asanoita ja vagushermaa aktivoivia harjoituksia. Nämä tunnit ovat kokonaisvaltaisia harjoituksia keholle ja hermostolle, joissa yhdistyvät sekä fyysinen harjoitus, että kehon ja hermoston rentoutus.

Tavoitteena on tuoda tietoista läsnäoloa, itsetuntemusta ja hyvinvointia arkeesi pienin, konkreettisoin askelin. Ryhmä sopii sekä aloittelijoille että kokeneemmille. Tervetuloa mukaan omana itsenäsi! Ota mukaan:

*jooga- tai jumppa-alusta

*Mahdolliset joogatiilet (ohjaajalla on jonkin verran tiiliä)

*peitto ja lämmintä vaatetta keholliseen meditaatioon/ Yoga Nidraan

* tyyny ja jos löytyy niin bolsteri eli putkityyny

*mahdollinen joogavyö/vyö/saunatakin vyö (ohjaajalla on muutama vyö)

*mahdollinen fasciapallo (kerron tästä lisää ryhmissä) Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 0.00

Kuntosali 2 Kestilä Syksy 06800194

1.9.–17.11.2025 14,63 t 64,00 €

Ma 18.00–19.00

Kestilän kuntosali

Mikko Kaski

Ohjattu kuntosaliharjoittelu kiertoharjoitteluna ja loppuverryttely. Harjoitusliikkeet pyritään muokkaamaan yksilöllisesti jokaiselle sopiviksi. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 0.00

Perusmotoriikka ja liikkuvuus Piippola syksy 06800195

3.9.–19.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ke 18.35–19.35

Jedu Piippola, kuntosali

Juho Huttunen

Kurssilla harjoitetaan kehon perusliikkeitä, liikkuvuutta ja tasapainoa monipuolisilla ja toiminnallisilla harjoituksilla. Tavoitteena on lisätä kehotietoisuutta, parantaa liikkumisen sujuvuutta ja tukea arjen toimintakykyä. Tunti tarjoaa mahdollisuuden myös haastaa itseään oman tason mukaan ja kehittää voimaa, koordinaatiota ja kehonhallintaa turvallisesti.

Harjoittelu etenee tunti kerrallaan ja sopii kaiken kuntoisille aikuisille – aiempaa liikuntataustaa ei tarvita. Huom! Auditoriossa kirjoitusten vuoksi 17. ja 24.9.

Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 0.00

Äiti-vauva -jumppa Piippola syksy 06800196

3.9.–19.11.2025 11 t 31,00 €

Ke 10.30–11.15

Piippolan yhteisötila Könkkölä, valtuustosali

Roosa Hoffren

Jumppaa äideille vauvojen ehdoilla. Koko kehon harjoituksia äidille, raskauden ja synnytyksen tuomat muutokset huomioiden. Vauvan suositusyläikäraja 16 kk.

Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 0.00

Tuolijumppa Piippola syksy 06800197

3.9.–19.11.2025 11 t 31,00 €

Ke 11.45–12.30

Väinölän kerhotila

Roosa Hoffren

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 0.00

Yhdessä liikkuen - aikuinen-lapsi 1-6v Piippola syksy 06800198

4.9.–20.11.2025 11 t 31,00 €

To 16.30–17.15

Jedu Piippola, liikuntasali

Roosa Hoffren

Kurssi, joka vie aikuisen ja lapsen yhteisille liikuntamatkoille eri teemojen kautta, jossa korostuvat liikkumisen ilo ja yhdessä tekeminen. Luvassa on temppuratoja, leikkejä ja harjoituksia, jotka tukevat lapsen motoristen taitojen kehitystä hauskaasti. Kurssihinta sisältää yhden lapsen ja aikuisen. Ilmoittautuminen vaaditaan molemmilta. Mikäli kurssille osallistuu saman perheen toinen lapsi menee hänestä normaali kurssimaksu. Useammasta lapsesta yhteys toimistoon. Huom! Kurssi kokoontuu Pentti Haanpään koulun pihalla kirjoitusten vuoksi 18.-25.9. (2krt) Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 0.00

Odottavien äitien jumppa lyhytkurssi Piippola syksy 06800199

4.9.–9.10.2025 6 t 17,00 €

To 17.30–18.15

Jedu Piippola, liikuntasali

Roosa Hoffren

Siihen odottajien ryhmään tekstiksi: On lempeä ja turvallinen liikuntatuokio, joka tukee raskauden aikaista hyvinvointia. Harjoitteet sopivat raskauden eri vaiheisiin, vahvistavat kehoa, lievittävät kipuja ja valmistavat synnytykseen. Huom! Kirjoitusten vuoksi auditoriossa 18. ja 25.9. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 0.00

Shindo Kestilä syksy 06800201

4.9.–20.11.2025 22 t 44,00 €

To 17.00–18.30

Kestilän kunnantoinmisto, liikuntasali

Maija Karjaluo

Shindo on monipuolinen kehityöskentelymenetelmä, johon kuuluu rentoutusharjoituksia ja venytyksiä. Rentoutus ja liikesarjat avaavat kehon energian kulkua vaikuttaen mielen ja kehon luonnolliseen tasapainoon ja antaen voimia arkeen. Ota mukaan mukaan jumppamatto, tyyny, huopa, juomaa ja reipasta mieltä. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 0.00

Musiikki

Kantele Piippola syksy 06100001

4.9.–20.11.2025 22 t 44,00 €

To 17.00–18.30

Kairanmaan talo, sali

Risto Pitkälä

Ryhmäopetus. Opimme perinteistä kanteleensoittoa, kolmisoinnut molemmille käsille sekä kansanlaulujen soittoa kaikissa tahtilajeissa. Samalla opimme esiintymisvarmuutta.

Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 0.00

Piano 20 min Pulkkila syksy 06100106

2.9.–18.11.2025 29,37 t 81,00 €

Ti 12.55–14.55

Siikalatvan kunnantoimisto, valtuustosali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Yksilöopetus 20 min/ 11 vko. Edetään opiskelijan oman motivaation mukaan. Ota omat soittokirjat mukaan. Edistyminen soitossa edellyttää päivittäistä kotiharjoittelua.

Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 0.00

Piano 30 min aikuiset Piippola syksy 06100107

2.9.–18.11.2025 7,26 t 116,00 €

Ti 17.30–18.00

Piippolan yhteisötila Könkkölä, valtuustosali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

26.8.2025 0.00

Piano 30 min Kestilä syksy 06100108

2.9.–18.11.2025 29,37 t 116,00 €

Ti 17.45–19.45

Kestilän peruskoulu, musiikkiluokka

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

26.8.2025 0.00

Piano 20 min Piippola syksy 06100109

2.9.–18.11.2025 9,68 t 81,00 €

Ti 16.50–17.30

Piippolan yhteisötila Könkkölä, valtuustosali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

26.8.2025 0.00

Piano 20 min Piippola / Pyhäntä syksy 06100110

4.9.–20.11.2025 14,63 t 81,00 €

To 14.15–15.15

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen opettajainhuone

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

28.8.2025 0.00

Kitara 20 min Piippola/Pyhäntä syksy 06100112

1.9.–17.11.2025 4,88 t 81,00 €

Ma 19.00–19.20

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Kitaransoiton yksilöopetus 20min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 0.00

Viihdelaulajat Piippola syksy 06100130

3.9.–19.11.2025 22 t 44,00 €

Ke 17.30–19.00

Väinölän kerhotila

Timo Jääskelä

Matalan kynnyksen ryhmä, jossa työskentely on paineetonta ja hauskaa, kurssilla ei tarvitse osaamisesta. Keskitymme rytmien, äänenkäytön ja uskaltamisen harjoitteluun. Helppoa ohjelmistoa, nuotinlukutaitoa ei tarvitse. Sopii kaikille. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 0.00

Harmonikka 20 min Pulkkila syksy 06100131

2.9.–18.11.2025 9,79 t 81,00 €

Ti 18.45–19.25

Mäkirinteen koulu, luokka 164, M1-ovi

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Yksilöopetus 20 min. Opiskelemme soittamisen perustaitoja sekä soitamme monipuolista harmonikka- ja laulumusiikkia. Sopii vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille.

Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 0.00

Kitara 20 min Rantsila syksy 06100133

4.9.–20.11.2025 9,79 t 81,00 €

To 15.00–15.40

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 0.00

Rummut 30 min Pulkila syksy 06100134

1.9.–17.11.2025 22 t 116,00 €

Ma 15.30–17.00

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 0.00

Rummut 30 min aikuiset Rantsila syksy 06100135

5.9.–21.11.2025 7,37 t 116,00 €

Pe 16.00–16.30

Aleksanterin koulu, luokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2025 0.00

Rummut 20 min 2 Rantsila syksy 06100136

5.9.–21.11.2025 24,42 t 81,00 €

Pe 13.10–14.50

Aleksanterin koulu, luokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2025 0.00

Kitara 30 min Rantsila syksy 06100137

5.9.–21.11.2025 7,37 t 116,00 €

Pe 15.30–16.00

Aleksanterin koulu, luokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja soittaa ja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2025 0.00

Rummut 30 min 2 Rantsila syksy 06100138

4.9.–20.11.2025 22 t 116,00 €

To 17.30–19.00

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

28.8.2025 0.00

Kitara 20 min Pulkkila syksy 06100139

1.9.–17.11.2025 14,63 t 81,00 €

Ma 14.20–15.20

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti. Opiskelija tuo mukanaan omat nuottikirjat. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 0.00

Viola-kuoro Piippola syksy 06100140

3.9.–19.11.2025 33 t 56,00 €

Ke 17.30–19.45

Piippolan seurakuntatalo

Malla Kaarlela

Viola-kuoro on 28-vuotias energinen naiskuoro Piippolasta. Ohjelmisto on monipuolista ja moniäänistä kuoromusiikkia viihdelauluista hengellisiin ja kansanlauluihin. Violat esiintyvät muutaman kerran vuodessa. Laulajilta ei vaadita nuotinlukutaitoa eikä aiempaa kuorolaulukokemusta. Kurssimaksu sisältää opetusmonisteet. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2025 0.00

Urkujensoitto aikuiset 30 min Rantsila syksy 06100141

4.9.–20.11.2025 36,63 t 116,00 €

To 16.30–19.00

Rantsilan kirkko

Arja Leinonen

Yksilöopetus 30 min. Opimme virsien ja laulujen säestystä sekä urkujen kieliäänikertojen virittämistä. Soitamme urkuja oppilaan omista nuoteista. Kurssille osallistuminen edellyttää jonkin verran nuotinlukutaitoa. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 0.00

Piano 15 min Rantsila syksy 06100142

2.9.–18.11.2025 22 t 62,00 €

Ti 13.00–14.30

Rantsilan seurakuntatalo

Arja Leinonen

Pianonsoiton yksilöopetus 15 min. Pianon soiton alkeet. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 0.00

Piano 20 min Rantsila syksy 06100143

2.9.–18.11.2025 24,42 t 81,00 €

Ti 14.30–16.10

Rantsilan seurakuntatalo

Arja Leinonen

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 0.00

Rummut 30 min 1 Rantsila syksy 06100145

4.9.–20.11.2025 7,37 t 116,00 €

To 17.00–17.30

Aleksanterin koulu, luokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 0.00

Rummut 20 min 1 Rantsila syksy 06100146

4.9.–20.11.2025 19,58 t 81,00 €

To 15.40–17.00

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 0.00

Kitara 30 min Pulkkila syksy 06100147

1.9.–17.11.2025 7,37 t 116,00 €

Ma 17.00–17.30

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti. Opettaja soittaa ja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 0.00

Piano 30 min Rantsila syksy 06100148

2.9.–18.11.2025 14,63 t 116,00 €

Ti 16.10–17.10

Rantsilan seurakuntatalo

Arja Leinonen

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 1.10.2025 22.00

Näyttämö- ja sanataide

Leikkivää teatteria – näytelmiä, tarinoita ja luovuuden iloa alakouluikäisille! Rantsila syksy 06150002

1.9.–17.11.2025 14,63 t 41,00 €

Ma 16.30–17.30

Aleksanterin koulu, liikuntasali

Elina Ala-aho

Pidätkö näyttelämisestä, tarinoiden keksimisestä tai haluaisitko vain kokeilla jotain uutta ja hauskaa? Tämä ryhmä on alakoului- käisille suunnattu luova ja leikkisä teatterikurssi, jossa tutustutaan esiintymiseen rennolla ja iloisella otteella. Improvisoimme, keksimme tarinoita ja tutustumme näyttämöllä olemiseen leikkien kautta.

Täällä tärkeintä ei ole valmiiksi osaaminen, vaan yhdessä tekeminen ja rohkeuden kasvattaminen. Harjoitteleminen ilmaisua niin kehon kuin sanojen kautta, teemme pieniä näytelmiä ja sukellamme mielikuvituksen maailmaan. Välillä rauhoitumme myös mielikuvamatkojen avulla.

Tule mukaan juuri sellaisena kuin olet – tässä ryhmässä jokainen saa loistaa omalla tavallaan. Mukaan tarvitset vain mukavat ja lämpimät vaatteet (joista voi tarvittaessa vähentää), sekä juomapullon.

Täällä luovuus on supervoimasi! Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2025 0.00

Tanssi

Paritanssi alkeet Pulkkila syksy 06500001

2.9.–18.11.2025 22 t 44,00 €

Ti 17.30–19.00

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Anu Sankilampi

Opettelemme lavatanssien perusteet eri tanssilajeissa esim. foksi, jive, tango, fusku, valssi jne. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2025 0.00

Paritanssi jatko Pulkkila syksy 06500002

2.9.–18.11.2025 22 t 44,00 €

Ti 19.00–20.30

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Anu Sankilampi

Opettelemme lavatanssien perusteet eri tanssilajeissa esim. foksi, jive, tango, fusku, valssi jne. Ilmoittautuminen päättyy 1.11.2025 15.00

Päivätanssit Kestilä syksy 06500003

4.9.–20.11.2025 14,63 t 41,00 €

To 15.00–16.00

Kestilän peruskoulu, liikuntasali

Anu Sankilampi

Kuntoliikuntaa tanssien. Alussa lajiopetus/kertaus, jonka jälkeen tanssimme monipuolisen

lavatanssin musiikin tahdissa. Sisältö räätälöidään tarpeiden ja toiveiden mukaan. Laita jalkaan vaaleapohjaiset kengät tai voit olla myös sukkasiltaan/ laittaa sukan kengän päälle. Tällä tavoin suojataan lattiaa jäljiltä. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 0.00

DanceFit Rantsila syksy 06800202

4.9.–20.11.2025 14,63 t 41,00 €

To 17.00–18.00

Rom- Wanha meijeri Rantsila

Tatiana Vidal

Tule tanssimaan ja nauttimaan musiikista!

DanceFit tunnit on suunniteltu hauskoiksi, energisiksi ja kaikille avoimiksi.

Saat mahtavan treenin ja samalla opit uusi tanssiliikkeitä, seuraat vain ohjaajaa ja annat musiikin viedä! Opetus tapahtuu englanniksi, mutta tunnilla pystyy osallistumaan myös ilman kielitaitoa. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025 15.00