

SISÄLLYS

Rehtorin tervehdys	1
Lapinlahti Adult Education Centre	2
Opistoinfo – Yhteystiedot ja lukuvuosi	3
Ilmoittautuminen	4
Kurssimaksut, maksukäytännöt, alennukset ja Kaikukortti	6
Kurssikäytännöt ja tiedottaminen	8
Opintosetelit ja opintosetelilomake	10
Luennot – lähi-, etä- ja verkkoluentoja	12
Kansalaistaidot	15
Muu koulutus	18
Historia	21
Kotitalous	23
Puutarhanhoito	24
Musiikki	25
Yksilöopetus	25
Ryhmäopetus	33
Liikunta	37
Tanssi	56
Terveys	62
Kuvataiteet	64
Kädentaidot	67
Teatteri ja kirjallisuus	77
Tietotekniikka – ryhmä- ja yksilöopetusta	81
Kielet – ryhmä-, yksilö-, lähi- ja etäopetusta	84
Lapset	88
Naapuriopistojen verkkokurssitärpit	89

Ylä-Savo ylimpänä

Ylä-Savossa toimii tällä hetkellä kuusi kansalaisopistoa. Vapaata sivistystyötä tehdään Iisalmen, Kiuruveden, Lapinlahden, Pielavesi-Keiteleen, Sonkajärven ja Vieremän kuntien kansalaisopistoissa. Itsenäiset kansalaisopistot tekevät yhteistyötä mm. hankkeiden osalta niin Ylä-Savossa kuin laajemminkin Pohjois-Savossa ja valtakunnallisesti. Osa Ylä-Savon opettajista työskentelee lukuvuoden aikana useammassakin opistossa. Kuntarajat eivät pidätele opiskelijoitamme, vaan esimerkiksi me lapinlahtelaiset voimme osallistua opistotoimintaan ympäri Ylä-Savon.

Loppukevään 2025 aikana olemme selvittäneet, miten kohtapuoliin 60-vuotias kansalaisopistotyö Ylä-Savossa voi ja miten sitä kannattaisi toiminnan ja talouden kannalta kehittää jatkossa. Mitä mahdollisuuksia ja uhkakuvia on yläsavolaisessa kansalaisopistokentässä, jos toiminta säilytetään nykyisellään tai sitä tiivistettäisiin? Vastaammeko yhteiskunnan, kuntalaisten, yhteisöjen, elinkeinoelämän nykytarpeisiin? Miten opistojen henkilöstö suhtautuu työhönsä ja tulevaisuuteen? Miten opistotyö turvattaisiin maailman muuttuessa? Onko muutos mahdollisuus? Kuntien ja kaupunkien päättävät tahot saavat kansalaisopistoselvityksen päätöksentekoa varten työpöydälleen syksyn 2025 alussa.

Varmaa on, että kansalaisopistotyö monine harrastus- ja opintomahdollisuuksineen jatkuu Ylä-Savossa vireänä. Työtä voidaan tehdä monella tavalla onnistuneesti. Työn ilo poikii onnistumisen ja yhteisöllisyyden kokemuksia ja heijastuu moninaisena hyvinvointina niin yksilö- kuin yhteisön tasolla.

Hyvää lukuvuotta 2025–2026 Lapinlahden kansalaisopistossa – ja koko Ylä-Savossa!

Marko Komulainen
rehtori

Lapinlahden kansalaisopisto

Opinto-oppaan kuvitus: Valokuvia, kädentaitojen ja kuvataiteen töitä kursseiltamme
Opinto-oppaan kannen teossa mukana: Ella Visuri

Adult Education Centre Lapinlahti

Welcome to an Adult Open College/Community College based in Lapinlahti. The Adult Education Centre offers hundreds of different courses for adults and youngsters from different fields. The Adult Education Centre's office in Lapinlahti is located at the Town Hall (kunnanvirasto, Asematie 4). The office is open on Mon, Tue, Wed and Thu at 9–15. The phone number of the centre is 040 4883 201.

You can find us also on Facebook (www.facebook.com/lapinlahdenkansalaisopisto) and on Instagram (www.instagram.com/lapinlahdenkansalaisopisto).

The Program

The Centre's programme and other information also in English can be found on the Internet at www.lapinlahti.fi → Kansalaisopisto

Enrollment

You can sign up for the courses on the Internet (opistopalvelut.fi/lapinlahti), by phone (tel 040 4883 201) or by visiting the office. For all study groups, an advance registration is required and binding. The enrollment for the courses, which you can find in the Centre's programme, starts on Monday, 18th August at 10 a.m. The enrolment for music lessons and solo singing is year-round.

Study Group Fees and Discounts

To pay the study group fee, each student will receive a bill by mail, or you can use another payment method like ePass, SmartumPay or Edenred. There are different kinds of discounts also for immigrants! More information at pages 7–8 and 10–11.

For further information, please ask more!

OPISTOINFO

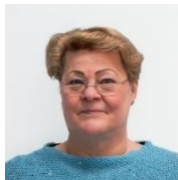
YHTEYSTIEDOT JA LUKUVUOSI

Toimisto Lapinlahden kunnanvirastolta (Asematie 4, 73100 Lapinlahti). Avoinna ma, ti, ke ja to klo 9–15. Puhelimella henkilökunnan tavoittaa jokaisena arkipäivänä.

rehtori Marko Komulainen
040 4883 201
marko.komulainen@lapinlahti.fi



opintosihteeri–ATK-opettaja
Riitta Torssonen-Kärkkäinen
toimistolla ma ja to klo 9–15, ti klo 9–12, ke klo 12–15
040 4883 202
riitta.torssonen-karkkainen@lapinlahti.fi



tekstiilityönopettaja Anne Miettinen
040 4883 207
anne.miettinen@opedu.lapinlahti.fi



musiikinopettaja Eeva Kivi-van Zantvoort
040 4883 204
eeva.kivi@opedu.lapinlahti.fi



musiikinopettaja Jarmo Karvonen
040 4883 205
jarmo.karvonen@opedu.lapinlahti.fi

Opetus alkaa pääsääntöisesti 15.9. alkavalla viikolla (viikko 38).

Kurssien tarkat alkamispäivät löydät kurssitiedoista.

Syyslukukausi 2025	15.9.–7.12. (11 vkoa). Syysloma 13.10.–19.10. (vko 42).
Kevätlukukausi 2026	ma 5.1.–5.4. (12 vkoa). Talviloma 2.3.–8.3. (vko 10).

Juhlapyhinä ei anneta opetusta. Tämä on otettu huomioon lukukausien tunteja laskettaessa, eli niitä ei korvata erikseen.

ILMOITTAUTUMINEN ALKAA MAANANTAINA 18.8. KLO 10.00!

Kansalaisopistomme lukuvuosi on jaettu syyslukukauteen ja kevätlukukauteen. Syyslukukauden kurssit laskutetaan syksyn aikana, kevätlukukauden kurssit kevään aikana. Halutessasi osallistua esimerkiksi Alapitkän joogaan syksyllä ja myös keväällä, Sinun tulee ilmoittautua molempien lukukausien kursseille. Kevätlukukauden (jatkuvien) kurssien viimeinen ilmoittautumispäivä on to 11.12.2025, mutta suosittelemme ilmoittautumaan keväälle mukaan jo heti 18.8. alkaen, jotta opiskelupaikkasi säilyisi koko lukuvuoden ajan. Musiikin yksilöopetuksen osalta opiskelijan ei tarvitse kuitenkaan ilmoittautua erikseen kevätlukukaudelle, vaan jos opiskelija ei halua syksyn jälkeen jatkaa vastaavalla kevätlukukauden kurssilla, hänen tulee itse perua osallistumisensa kevätkaudelle to 11.12.2025 mennessä suoraan toimistolle sähköpostitse tai puhelimitse (p. 040 4883 202 / 040 4883 201) – muutoin paikka varataan automaattisesti vastaavalle kevätlukukauden yksilöopetuksen kursseille.

Kaikille kursseille tulee ilmoittautua ennakoon, ennen kurssin alkamista, kurssitiedoissa ilmoitettuun ajankohtaan mennessä. Ilmoittautuminen oppaassa oleville kursseille (myös oppaassa oleville kevään 2025 kursseille) alkaa verkossa, puhelimitse ja paikan päällä Lapinlahden toimistolla **MA 18.8. klo 10.00**. Verkkoilmoittautumisen yhteydessä on hyvät ohjeet internetissä ilmoittautuvalle. Sähköpostilla et voi ilmoittautua kursseille.

Voit ilmoittautua kursseille

- verkossa (opistopalvelut.fi/lapinlahti ja www.lapinlahti.fi → Kansalaisopisto)
- soittamalla (p. 040 4883 202 / 040 4883 201)
- toimistolla aukioloaikana

Ennakkoilmoittautuminen on sitova. Jos et ole ilmoittautunut ennakkoon, kerro tästä kurssin opettajalle, joka merkitsee sinut opiskelijalistalle ja kehottaa sinua ilmoittautumaan heti toimistoon. **Ilmoittautumisesi voit perua maksutta kurssin viimeiseen ilmoittautumispäivään saakka.** Viimeinen ilmoittautumispäivä kerrotaan aina kurssitiedoissa. Kurssin ilmoittautumisen päätyminen jälkeen laskutamme sinulta koko kurssimaksun, vaikka et osallistuisikaan kurssille, koska olet varannut kurssipaikan kurssilta. Jos et pääse osallistumaan kurssille terveydellisistä syistä, ota heti yhteyttä toimistoomme – terveydellisistä syistä voimme vapauttaa sinut kurssimaksun maksamisesta.

Lukukauden pituisella kurssilla sinulla on **tutustumisoikeus kurssin ensimmäisellä kerralla. Jos et jatka kurssilla ensimmäisen kerran jälkeen, sinun tulee itse perua osallistumisesi kurssille opiston toimistoon välittömästi** – opettajat merkitsevät kaikki paikalla olevat päiväkirjoihin. Jos siis olet ollut yhdelläkin koko lukukauden kurssin kokoontumiskerralla mukana etkä ole perunut osallistumistasi heti kurssin ensimmäisen kokoontumiskerran jälkeen toimistoon, laskutamme koko kurssimaksun. Lukukautta lyhyemmillä kursseilla ei ole tutustumisoikeutta. Alkaneille kursseille voit ilmoittautua mukaan myös kesken lukukauden.

Kansalaisopistomme kursseilla tulee olla mukana taajama-alueilla (Lapinlahti ja Varpaisjärvi) vähintään seitsemän henkilöä, jotta kurssi pääsee alkamaan. Kielissä vähimmäismäärä on viisi. Taajama-alueiden ulkopuolelle eli luontokylillä opiskelijoiden vähimmäismäärä kurssilla on viisi. Joissakin ryhmissä vaadittu ryhmäkoko poikkeaa edellisistä. Jos koko syys- tai kevätlukukaudeksi suunnitellun kurssin opiskelijamäärä on kolme peräkkäistä kertaa alle minimin, opettajan tulee ilmoittaa tästä rehtorille ja miettiä rehtorin kanssa kurssin keskeyttämistä. Jos kurssin toiminta loppuu, ilmoitetaan tästä kurssilla mukana olleille opiskelijoille. Tällaisissa tapauksissa vielä mukana oleville opiskelijoille tarjotaan mahdollisuutta osallistua toiselle kurssille TAI palautetaan jäljellä olevista opetustunneista kertyvä kurssimaksu.

ILMOITTAUTUMINEN SOITONOPETUKSEEN JA YKSINLAULUUN

Musiikin yksilöopetuksen vapaille paikoille ilmoittaudutaan kuten muillekin kursseille verkossa, puhelimella tai toimistolla. Ilmoittautuminen on jatkuva, eli voit ilmoittautua edelliseltä lukuvuodelta vapautuneille ja lukuvuoden aikana vapautuville musiikin yksilöopetuksen paikoille ja varasijoille milloin vaan vuoden ympäri. Jos paikkoja vapautuu kesken lukuvuoden, tarjoamme opetuspaikkaa varasijoilla oleville. Vapaista musiikin yksilöopetuksen paikoista tiedotamme verkossa ja paikallislehti Matin ja Liisan kansalaisopistopalstalla.

Myös musiikin yksilöopetus on jaettu syyslukukauden ja kevätlukukauden kursseiksi. Opiskelijan ei tarvitse kuitenkaan ilmoittautua erikseen musiikin yksilöopetuksen kevätlukukaudelle. **Jos opiskelija ei halua syksyn jälkeen jatkaa vastaavalla kevätlukukauden kurssilla, hänen tulee itse perua osallistumisensa kevätkaudelle to 11.12.2025 mennessä suoraan toimistolle sähköpostitse tai puhelimitse (p. 040 4883 202 / 040 4883 201) – muutoin paikka varataan automaattisesti vastaavalle kevätlukukauden yksilöopetuksen kurssille.**

31.3.2026 mennessä instrumentti- ja yksinlauluopiskelijoiden tulee jälleen ilmoittaa sähköpostitse tai soittamalla toimistolle, mikäli eivät halua jatkaa opiskelua lukuvuonna 2026–2027. Jos lopettamisesta ei tule ilmoitusta, maksullinen opetuspaikka varataan automaattisesti seuraavalle lukuvuodelle.

KURSSIMAKSUT, MAKSUKÄYTÄNNÖT, ALENNUKSET JA KAIKUKORTTI

Kansalaisopistomme kurssit on hinnoiteltu kurssikohtaisesti. Kurssimaksut eivät kata mahdollisia materiaalmaksuja. Liikunta- ja tanssikursseilla yhden opetustunnin hinta on 3,00 €/t. Muilla aloilla yhden opetustunnin hinta on 2,00 €/t.

Laulukurssin kurssimaksu on 90€/lukukausi. Musiikin instrumenttiopetuksessa kurssimaksut ovat syyslukukauden 2025 osalta 70€ (11vkoa) ja kevätlukukaudelta 2026 70€ (12 vkoa), jos opetusta on

20min/vko (lasten piano-, sähkökitara-, sähköbasso-opetus). Jos opetusta on 30min/vko, syyslukukauden 2025 osalta kurssimaksu on 90€ (11 vkoa) ja kevätlukukaudelta 2026 samat 90€ (12 vkoa).

Koko syyslukukauden kurssien kurssimaksulaskut lähetetään opiskelijoille postitse aloittain porrastetusti syys–joulukuussa 2025. Koko kevätlukukauden kurssien kurssimaksulaskut tulevat postitse aloittain porrastetusti helmi–huhtikuussa 2026. **Suosittelemme e-laskusopimuksen tekemistä kaikista Lapinlahden kunnan laskuista, jolloin saat laskusi suoraan verkkopankkiisi.** Ympäristön ja kuntatalouden kannalta tämä olisi kannatettava vaihtoehto. Maksamattomasta kurssimaksusta seuraa yksi laskumuistutus. Tämän jälkeen maksamaton kurssimaksu siirtyy perintään.

Maksutapoina meillä käyvät myös TYKY Kuntoaseteli+:t, Smartumin setelit, verkkomaksut ja sovelluksina ePassi, SmartumPay ja Edenred. Sovelluksilla maksaessasi maksa kurssimaksut etänä heti kurssin alettua! Toimita TYKY Kuntoasetelit ja Smartumin setelit toimistoomme heti kurssin alettua. Lisätietoja ilmoittautuessasi verkossa ja kansalaisopistolta.

Lapinlahden kansalaisopistossa on seuraavat alennukset. Ilmoitathan aina kurssille ilmoittautuessasi, jos kuulut kohderyhmään ja haluat alennuksen käyttää, kiitos!

- 1) Työttömät työnhakijat, yksi kurssi –50% lukukauden aikana
- 2) 80+ -vuotiaat, yksi kurssi –50% lukukauden aikana
- 3) Sisaralennus alle 18-v., yksi kurssi –50% lukukauden aikana (ensimmäinen samassa taloudessa asuva lapsi normaali kurssimaksu, seuraavat –50%, silloin, kun lapset osallistuvat samalle kurssille)

Lisäksi olemme saaneet Opetushallitukselta opintosetelirahaa, jolla voimme alentaa kurssimaksuja (ks. Opintosetelit, s. 10–11).

Kulttuuri ja sivistys kuuluvat kaikille varallisuudesta riippumatta. Lapinlahden kansalaisopistossa on käytössä Kaikukortti. Kaikukortin tavoitteena on parantaa taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevien nuorten, aikuisten, perheiden ja ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua kulttuurielämään ja

harrastaa taiteen tekemistä. Lapinlahdella Kaikukortteja myöntävät kriteerien pohjalta 1) Lapinlahden kunnan työllisyyspalvelut 2) Pohjois-Savon hyvinvointialueen aikuissosiaalityö, 3) Verso ry. ja 4) Lapinlahden–Varpaisjärven ev.lut. seurakunnan diakoniatyö.

Lapinlahden kansalaisopistossa Kaikukortin käyttöön tehdyt linjaukset:

- 16+ -vuotiaat lapinlahtelaiset ja ulkopaikkakuntalaiset
- Normihintaiset kurssit (EI yksilö-/pienryhmäopetus, normi tuntihintoja kalliimmat kurssit)
- Mahdolliset materiaalimaksut maksaa opiskelija itse.
- Käy kurssille, jossa minimiosallistujamäärä on täytynyt maksavista asiakkaista, mutta maksimi ei vielä täynnä.
- Max. 1 kurssi / lukukausi (Lukuvuodessa voit Kaikukortilla osallisia siis kahdelle kurssille.)

Hyvä kaikukorttilainen! Ilmoittaudu kurssille normaalisti. Ilmoita tämän jälkeen kansalaisopistolle Kaikukorttisi numerosarja, p. 040 4883 202 / 040 4883 201.

KURSSIKÄYTÄNNÖT JA TIEDOTTAMINEN

Mikäli joudut olemaan poissa kurssilta useita kertoja, ilmoitathan tästä heti opettajalle tai opiston toimistoon. Soiton- ja laulunopiskelijoiden tulee aina ilmoittaa poissaolosta opettajalle tai opiston toimistoon! Koska soitto- ja laulutuntiajat ovat lyhyitä, voi opettaja jakaa poissaolevan opiskelijan soitto-/laulutuntiajan muiden opiskelijoiden hyödyksi. **Jos keskeytät tai lopetat opiskelun, ilmoita tästä heti opiston toimistoon, kiitos!** Jos opettaja joutuu perumaan tai siirtämään opetustaan, hän ilmoittaa siitä joko toimiston kautta tai suoraan opiskelijoille, jotka ovat ilmoittautumisen yhteydessä ilmoittaneet puhelinnumerosa (tai/ja sähköpostiosoitteensa). Muistathan päivittää yhteystietosi niiden muuttuessa, kiitos! Jokaviikkoinen kurssi/soittotunti voi peruuntua kerran lukukauden aikana esimerkiksi opettajan sairastumisen takia, eikä sitä tällöin välttämättä korvata opiskelijalle. Jos poissaolokertoja tulee enemmän, hankitaan opettajalle sijainen tai tunnit korvataan myöhemmin.

Opiston ohjelman mahdollisista muutoksista, vapaista kurssipaikoista, luennoista ja myöhemmin alkavista kursseista tiedotetaan Matti ja Liisa -lehdessä kansalaisopistopalstalla. Ajantasaisen ohjelman ja muut tiedot löydät verkosta opistopalvelut.fi/lapinlahti ja kotisivuiltamme www.lapinlahti.fi

→ Kansalaisopisto. Kansalaisopistomme Facebook-sivuilla www.facebook.com/lapinlahdenkansalaisopisto tiedotetaan ajankohtaisista asioista. Instagramista löydät meidät osoitteesta www.instagram.com/lapinlahdenkansalaisopisto .

Kevään 2026 opinto-ohjelmamme täydentyy saamiemme toiveiden pohjalta ja talousarvion puitteissa syksyn mittaan. Tulevan kevään uusista kursseista ilmoitamme kotisivuillamme www.lapinlahti.fi → Kansalaisopisto ja kansalaisopistomme Facebookissa www.facebook.com/lapinlahdenkansalaisopisto.

HUOM! Ennen kurssin alkamista ennakkoon ilmoittautuneet saavat kurssin alkamisesta sähköpostitse muistutuksen. Jos kurssille ei ole riittävästi ilmoittautuneita, opisto ilmoittaa kurssin peruuntumisesta ennakkoon ilmoittautuneille tekstiviestillä. Tällöin opiskelijan ei tarvitse maksaa kurssikohtaista kurssimaksua. Opisto ei ilmoita varasijoilla oleville kurssin alkamisesta, mikäli he eivät mahdu kurssille.

Kansalaisopisto ei vakuuta opiskelijoitaan, joten jokaisen tulee itse huolehtia omasta vapaa-ajan vakuutuksestaan.

Kuntarajat eivät ole este opiskelulle! Voit osallistua kursseillemmme yli kuntarajojen. Seuraathan siis myös esimerkiksi Iisalmen kansalaisopiston (www.iisalmi.fi), Siilinjärven kansalaisopiston (www.siilinjarvi.fi) ja Kuopion kansalaisopiston (www.kuopio.fi) opetustarjontaa. Kansalaisopistojen toiminnasta lisätietoa osoitteesta www.kansalaisopistot.fi . Kansalaisopistojen valtakunnallisen kurssihaun löydät osoitteesta kurssit.kansalaisopistot.fi

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

OPINTOSETELIT

(HUOM! Ota lomake talteen seuraavalta sivulta.)

Lapinlahden kansalaisopisto on hakenut ja saanut Opetushallitukselta opintopöytäkirjasta avustusta lv. 2025–2026. Opintopöytäkirjasta opiskelija voi saada yhdelle kurssille lukuvuoden aikana. Haku tapahtuu 26.9. klo 12.00 mennessä! Opintopöytäkirja on tarkoitettu:

- maahanmuuttajille
- oppimisvaikeuksia kokeville (oma kokemus asiasta)
- eläkettä saaville alle 80-vuotiaille



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

HUOM! 80+ -vuotiaille ja työttömille on omat -50% alennuksensa, ks. s. 7.

Opintopöytäkirjalomakkeita on opinto-oppaan lisäksi jaossa ma 18.8. alkaen kansalaisopiston toimistolla, kunnanvirastolla, kirjastoissa ja kansalaisopistomme sekä Lapinlahden kunnan kotisivuilla.

Etuuden tarkoituksena on aktivoida näitä väestöryhmiä ja mahdollistaa heidän osallistumisensa kansalaisopistotoimintaan. Opiskelija voi saada vapautuksen tai **alennuksen** normihintaisesta ryhmä- tai yksilöopetuksen kurssista.

Opiskelija ilmoittautuu normaalisti opiston kurssille. Opiskelija täyttää ja palauttaa opintopöytäkirjalle Lapinlahden kansalaisopiston toimistoon **ma 18.8. – pe 26.9.2025 klo 12.00** välisenä aikana. Palauttaessaan lomakkeen opiskelija (maahanmuuttajat ja alle 63-v. eläkeläiset) todistaa toimistohenkilökunnalle hakukelpoisuutensa virallisella asiakirjalla tai muuten. Opiskelija ilmoittaa lomakkeessa, mille kurssille haluaa etuuden käyttää. Myönnetyn etuuden suuruudesta opiskelija saa tiedon opintomaksulaskussa. Opintopöytäkirjasta kerrotaan yleisesti myös paikallislehti Matin ja Liisan opistopalstalla. Lisätietoja kansalaisopistomme opintosihteeriltä (p. 040 4883 202) ja rehtorilta (p. 040 4883 201).

– Ota talteen! –

OPINTOSETELILOMAKE 2025–2026



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

Opintosetelialennusta opiskelija voi saada yhdelle kurssille lukuvuoden aikana. Haku tapahtuu pe 26.9. klo 12.00 mennessä! Lomakkeen voit palauttaa toimiston kiinni ollessa Lapinlahdella kunnanviraston postiluukkuun tai neuvontaan ja Varpaisjärvellä Varpaisjärvi-talon edessä olevaan metalliseen postilaatikkoon. Opintosetelijaosta ilmoitetaan paikallislehti Matissa ja Liisassa sekä kunnan kotisivuilla lokakuun 2025 aikana. Lisätietoja asiasta opinto-oppaan edellisellä sivulla. Lisätietoja: opinto-sihteeri (p. 040 4883 202) ja rehtori (p. 040 4883 201).

Opiskelijan nimi _____ Sotu _____ – _____

Osoite _____

Puhelinnumero _____ – _____

Sähköpostiosoite _____

Etuuden peruste (rastita sopiva vaihtoehto):

☐ Eläkettä saava (alle 80-vuotias *) ☐ Maahanmuuttaja ☐ Oppimisvaikeuksia kokeva

*80+ -vuotiaana tai työttömänä saat ilmoittaessasi yhden kurssin lukukauden aikana puoleen hintaan! Ks. s. 8.

Kurssi, johon opintosetelietuus kohdennetaan (nimeä yksi):

Opiskelijan allekirjoitus

Päiväys _____ . _____ . 2025 _____

LUENNOT

Kansalaisopistomme luennoille osallistuminen on maksutonta eikä luennoille tarvitse etukäteen ilmoittautua. Voit ehdottaa luennoitsijoita ja teemoja ohjelmaamme! Suurta osaa lähiluennoistamme voit seurata liveinä myös verkossa osoitteessa kol.adobeconnect.com/lapinlahdenkansalaisopisto



YTM

INGA ANGERSAARI

POIMINTOJA ROMANIKULTTUURISTA EILEN JA TÄNÄÄN

la 4.10.2025 klo 13.00–14.30

Lapinlahti-salissa lukiolla, Kivistöntie 2

Jos et pääse paikalle, voit seurata ja kommentoida luentoa liveinä myös verkossa osoitteessa kol.adobeconnect.com/lapinlahdenkansalaisopisto

Inga Angersaari tarjoaa välähdyksiä romaniväestön historiasta, nykypäivästä, hyvinvoinnista ja koulutuksesta. Kuulija saa aineksia monikulttuurisuudesta, kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta.



tietokirjailija, FM

KATRI VIITANIEMI

HELVI JUVOSEN ELÄMÄ JA TEOT

la 8.11.2025 klo 13.00–14.30

Lapinlahti-salissa lukiolla, Kivistöntie 2

Valokuva: Tua vainikainen

Jos et pääse paikalle, voit seurata ja kommentoida luentoa livenä myös verkossa osoitteessa kol.adobeconnect.com/lapinlahdenkansalaisopisto

Runoilija Helvi Juvosen (1919-1959) elämäkerran kirjoittanut FM Katri Viitaniemi kertoo Juvosen elämänvaiheista: lapsuudesta ja nuoruudesta lisälmessa sekä opiskelu- ja kirjailijavuosista Helsingissä. Juvosen elämäntarina avaa näkymiä mm. seksuaalivähemmistöjen asemaan ja psykiatrisen hoidon kehitykseen sotienjälkeisessä Suomessa.



psykologi, FL

PIRKKO LAHTI

SUOMALAISTEN MIELENHYVINVOINTI

la 15.11.2025 klo 14.00–15.30

Lapinlahti-salissa lukiolla, Kivistöntie 2

Jos et pääse paikalle, voit seurata ja kommentoida luentoa livenä myös verkossa osoitteessa kol.adobeconnect.com/lapinlahdenkansalaisopisto

Pirkko Lahti on psykologi, psykoterapeutti, filosofian lisensiaatti ja Suomen Mielenterveysseuran pitkäaikainen entinen toiminnanjohtaja.

JYVÄSKYLÄN KESÄYLIOPISTON ETÄLUENNOT

Luennoille ei ole ennakkoilmoittautumista tai kurssimaksua. Vapaa pääsy – Tervetuloa!

professori emerita, HY

LIISA KELTIKANGAS-JÄRVINEN

NARSISMI – häiriö vai uusi normi?

ke 29.10.2025 klo 14.00–16.00

Lapinlahden kirjastotalolla opiston tiloissa

tietokirjailija, toimittaja

ARI TURUNEN

ITÄMEREN ILKEÄ HISTORIA

ke 19.11.2025 klo 14.00–16.00

Lapinlahden kirjastotalolla opiston tiloissa

neurologian erikoislääkäri, dosentti HYKS Neurokeskus, HY, Aava

FILIP SCHEPERJANS

SUOLISTON JA SUOLISTOMIKROBIEN YHTEYS PARKINSONIN JA ALZHEIMERIN TAUTEIHIN

ke 26.11.2025 klo 14.00–16.00

Lapinlahden kirjastotalolla opiston tiloissa

taloustieteen dosentti, JYU

ESA MANGELOJA

KANSAKUNTIEN VAURASTUMISEN LÄHTEET – mistä talouskasvu syntyy?

ke 3.12.2025 klo 14.00–16.00

Lapinlahden kirjastotalolla opiston tiloissa

KANSALAISTAIDOT

Keskustelukurssi

Ma 13.00–14.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

1302202 S 22.9.–8.12.2025

1302202 K 19.1.–20.4.2026

Ei kurssimaksua.

Marko Komulainen

Tule keskustelemaan ajankohtaisista asioista. Aktivoi mukaan myös naapurisi! Ei ennakkoilmoittautumista. Ei kurssimaksua. Seuraavan kerran aiheen löydät paikallislehti Matin ja Liisan palstaltamme.

Kirjoittajapiiri

Ma 17.00–18.30 Lukio lk 14 (äidinkieli), Kivistöntie 2, Lapinlahti

1302201 S 15.9.–1.12.2025 44,00 € / 22 t

1302201 K 5.1.–30.3.2026 48,00 € / 24 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Katri Viitaniemi

Kirjoitatko? Haluaisitko kirjoittaa? Tervetuloa mukaan, jos harrastat kirjoittamista tai haaveilet siitä! Saat eväitä uusien tekstien kirjoittamiseen tai vanhojen kehittämiseen. Kurssilla tehdään kirjoitus-harjoituksia, saadaan tietoa kirjoittamisen teoriasta, analysoidaan tekstejä, luetaan ja keskustellaan. Työskentelyn aiheet valikoituvat kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ne voivat liittyä vaikkapa henkilöhahmon rakentamiseen, dialogin kirjoittamiseen tai tekstin rakenteen suunnitteluun. Keskitymme proosan kirjoittamiseen, mutta syrjähyppy runouteen ovat mahdollisia, jos niin toivotaan! Kokoontumiskertojen välissä teemme pieniä vapaaehtoisia kotitehtäviä.

Kokouskäytännöt ja äänenkäyttö 8202203

To–pe 25.–26.9.2025, to ja pe klo 18.00–20.30 Lapinlahden kunnanvirasto, Asematie 4

Kurssimaksu 20,00 € / 6 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2025

Terttu Ruotsalainen

Kurssin teemana mm. kokoustekniikan keskeiset periaatteet ja hyvä kokouskäytäntö.

Luontoretkeily aikuisille 8301232

la 11.4. klo 9.00–12.00 Haminamäen kodalla Lapinlahdella ja la 25.–26.4 retki Tiilikan kansallispuistossa

Kurssimaksu 48,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 19.3.2026

Jonna Luttinen ja Elina Korhonen

Oletko kiinnostunut retkeilystä? Haluaisitko harjoitella retkeilyn perustaitoja? Tällä kurssilla pääset harjoittelemaan retkikeittimen käyttöä, nuotion tekoa, teltan pystyttämistä, kompassin ja kartan käyttöä sekä ensiaputaitoja pieniin kolhuihin. Ota mukaan omat retkieväätsä sekä säänmukainen varustus. Kurssin ensimmäinen osa la 11.4. klo 9.00-12.00 Haminamäen kodalla (varapaikkana Viisu). Yöpymään Tiilikan kansallispuistoon la-su 25.-26.4. voit lähteä mukaan kaikki retkeilykokemuksesta riippumatta, mutta vähän retkeilyä harrastaneille la 11.4. harjoittelu on suositeltavaa. Retkelle kimpapakyydein, mukaan omat retkivarusteet ja eväät, joihin vinkkiä saa harjoitteluviikonloppuna.

Luontoretkeily lapsille (7–13-v.) 8301231

La 20.9.2026 klo 12.00–15.00 Haminamäen kota, Lapinlahti

Kurssimaksu 25,00 € / 4 t

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2025

Jonna Luttinen ja Elina Korhonen

Oletko kiinnostunut retkeilystä? Haluaisitko harjoitella retkeilyn perustaitoja? Tällä kurssilla pääset harjoittelemaan retkikeittimen käyttöä, nuotion tekoa, teltan pystyttämistä, kompassin ja kartan käyttöä sekä ensiaputaitoja pieniin kolhuihin. Ota mukaan omat retkieväätsä sekä säänmukainen varustus. Kurssi Haminamäen kodalla (varapaikkana Viisu).

Metsäkurssi

Alustavasti joka toinen pe klo 9.00–10.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

7102201 S HUOM! pe 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11. ja 21.11.2025 24,00€/12t

7102201 K alustavasti 13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4. ja 24.4.2026 24,00€/12t

Ilmoittautuminen päättyy 4.9. / 11.12.2025

Pääosin ulkoilmassa kokoontuvalla kurssilla vieraillaan kimppakyydeillä erityyppisissä metsäkohteissa arvioimassa metsänhoidon tarpeita ja puuston tilaa. Lisäksi kuullaan ja keskustellaan mm. metsänhoidosta, puukaupoista ja metsien suojelusta omalla porukalla ja vierailevien asiantuntijoiden alustuksella. Kurssi joka toinen perjantai, kuusi kertaa syksyllä, kuusi kertaa keväällä. Ajankohdat tarkentuvat lukukauden varrella.

SPR Ensiapukurssi EA 1 syksy 8302201

La–su 4.–5.10.2025, la ja su klo 9.00–15.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 60,00 € / 16 t

Ilmoittautuminen päättyy 25.9.2025

Maija-Liisa Puustinen

Kurssilla opiskellaan ensiavun perustaidot. Ensiapu onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa, hätäensiavun perusteet, haavat, tavallisimmat sairauskohtaukset, palo- ja sähkövammat, nivelvammat, murtumat ja myrkytykset. Omat eväät! SPR:n EA-todistus sisältyy kurssimaksuun. Kurssitodistus on voimassa kolme vuotta kaikissa Euroopan maissa.

SPR Ensiapukurssi EA 1 kevät 8302203

La–su 28.–29.3.2026 klo 9.00–15.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 60,00 € / 16 t

Ilmoittautuminen päättyy 12.3.2026

Maija-Liisa Puustinen

Kurssilla opiskellaan ensiavun perustaidot. Ensiapu onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa, hätäensiavun perusteet, haavat, tavallisimmat sairauskohtaukset, palo- ja sähkövammat, nivelvammat, murtumat ja myrkytykset. Omat eväät! SPR:n EA-todistus sisältyy kurssimaksuun. Kurssitodistus on

voimassa kolme vuotta kaikissa Euroopan maissa.

SPR Hätäensiapu 8302202

La 4.10.2025 klo 9.00–15.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 60,00 € / 8 t

Ilmoittautuminen päättyy 25.9.2025

Maija-Liisa Puustinen

Kurssilla opiskellaan ensiavun perustaidot. Ensiapu onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa, hätäensiavun perusteet, haavat, tavallisimmat sairauskohtaukset, palo- ja sähkövammat, nivelvammat, murtumat ja myrkytykset. Omat eväät! SPR:n EA-todistus sisältyy kurssimaksuun. Kurssitodistus on voimassa kolme vuotta kaikissa Euroopan maissa.

MUU KOULUTUS

Järjestyksenvalvojan perusteet 8202201

Pe–su 19.–21.9., pe–su 26.–28.9.2025 alla olevan aikataulun mukaisesti Lukio lk 02 (yhteiskunnalliset aineet), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

Kurssimaksu 130,00 € / 41 t

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2025

Juha Kankkunen

Kurssimaksuun sisältyvät koulutusmateriaali ja harjoituksissa käytettävät välineet. Koulutuksen hyväksytysti suorittaneet saavat koulutustodistuksen, jolla voivat hakea järjestyksenvalvojakorttia, joka maksettava erikseen. Kurssin läpäisy edellyttää säännöllistä osallistumista. Rikosrekisteri oltava kunnossa. Ohjelma:

Pe 19.9. klo 17.00–20.15 teoriaa (4t), la 20.9. klo 8.45–12.00 teoriaa (4t) ja klo 12.30–15.45 ensiapukoulutusta (4t), su 21.9. klo 9.00–16.00 teoriaa (8t), pe 26.9. klo 17.00–21.15 AS1-koulutus & -harjoitus (5t), la 27.9. klo 8.45–14.00 voimankäytön käytäntöä (6t) ja klo 14.15–15.45 teoriaa (2t) sekä su 28.9.2025 klo 9.00–16.00 teoriaa & loppukoe (8t).

Keskustelukurssi

Ma 13.00–14.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

1302202 S 22.9.–8.12.2025

1302202 K 19.1.–20.4.2026

Ei kurssimaksua.

Marko Komulainen

Tule keskustelemaan ajankohtaisista asioista. Aktivoi mukaan myös naapurisi! Ei ennakkoilmoittautumista. Ei kurssimaksua. Seuraavan kerran aiheen löydät paikallislehti Matin ja Liisan palstaltamme.

Kokouskäytännöt ja äänenkäyttö 8202203

To–pe 25.–26.9.2025, to ja pe klo 18.00–20.30 Lapinlahden kunnanvirasto, Asematie 4

Kurssimaksu 20,00 € / 6 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2025

Terttu Ruotsalainen

Kurssin teemana mm. kokoustekniikan keskeiset periaatteet ja hyvä kokouskäytäntö.

Metsäkurssi

Alustavasti joka toinen pe klo 9.00–10.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

7102201 S HUOM! pe 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11. ja 21.11.2025 24,00€/12t

7102201 K alustavasti 13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4. ja 24.4.2026 24,00€/12t

Ilmoittautuminen päättyy 4.9. / 11.12.2025

Pääosin ulkoilmassa kokoontuvalla kurssilla vierailaan kimppakyydeillä erityyppisissä metsäkohteissa arvioimassa metsänhoidon tarpeita ja puuston tilaa. Lisäksi kuullaan ja keskustellaan mm. metsänhoidosta, puukaupoista ja metsien suojelusta omalla porukalla ja vierailevien asiantuntijoiden alustuksella. Kurssi joka toinen perjantai, kuusi kertaa syksyllä, kuusi kertaa keväällä. Ajankohdat

tarkentuvat lukukauden varrella.

Sirkuskoulu (2.–6.-luokkalaisille) 0098205

La–su 6.–7.6.2026, la ja su klo 10.00–15.00 Alapitkän koulu, Koulutie 2

Kurssimaksu 50,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 21.5.2026

Rautavaaran Nuorisosirkus

Kurssilla pääset tutustumaan sirkustaiteiluun monipuolisesti. Opetusta päivässä 6 x 45min. Kurssin lopuksi su 7.6. klo 14.30 vajaan 30min näytös kurssilaisia kotiin hakeville! Kurssimaksu sisältää opetuksen, sirkusvälineiden käytön ja vakuutuksen. Omat riittävät eväät!

Tiedeppiiri 0098204

La–su 27.–28.9. ja la–su 15.–16.11. klo 13.00–15.30 Taidemuseo Eemil, Suistamontie 3, Lapinlahti

Kurssimaksu 24,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2025

FT Hannu Heikkilä

Tiedeppiirissä syvennyttään tieteellisen tutkimuksen maailmaan. Oletko kiinnostunut väitöskirjan tai muun tieteellisen tutkimuksen tekemisestä? Kurssi sopii matalalla kynnyksellä kaikille, jotka ovat kiinnostuneita tieteellisestä ajattelusta, tutkimuksesta ja kirjoittamisesta. Samalla kurssi tarjoaa mahdollisuuden edistää omia tutkimusprojekteja sekä saada palautetta opettajalta ja muilta kurssilaisilta. Kurssiviikonloppujen välisenä aikana kukin osallistuja tutustuu yhteen vapaavalintaiseen väitöskirjaan tai tieteelliseen artikkeliin. Jälkimmäisenä viikonloppuna kurssilaiset esittelevät lukiensa tekstien tieteellisiä lähtökohtia, joista keskustellaan yhdessä.

HISTORIA

Paikallishistoria ja kyläkirja 0098202

La–su 15.–16.11.2025 klo 9.00–12.15 Taidemuseo Eemil, Suistamontie 3, Lapinlahti

Kurssimaksu 20,00 € / 8 t

Ilmoittautuminen päättyy 30.10.2025

FT Hannu Heikkilä

Tervetuloa edistämään omia paikallis- ja kylähistorian tutkimusprojekteja tai muuten vaan tutustumaan paikallishistorian lähteisiin ja tutkimusmenetelmiin sekä historianankirjoittamiseen. Yhden viikonlopun lyhytkurssilla voidaan käyttää esimerkkinä osallistujien projekteja sekä keskustella osallistujien toivomista kysymyksistä. Harjoituksia varten kannattaa ottaa mukaan oma kannettava tietokone tai muu laite, jolla pääsee verkkosivuille. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin mukana olleille.

Sukututkimuksen alkeet 0098201

La–su 27.–28.9.2025, la ja su klo 9.00–12.15 Taidemuseo Eemil, Suistamontie 3, Lapinlahti

Kurssimaksu 20,00 € / 8 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2025

FT Hannu Heikkilä

Tervetuloa aloittamaan tai kertaamaan sukututkimuksen alkeita yhdessä opettajan ja muiden kurssilaisten kanssa yhden viikonlopun lyhytkurssilla! Kurssin aikana tutustutaan keskeisiin sukututkimuksen lähteisiin kuten kirkonkirjoihin ja digitaalisiin arkistoihin esimerkkien ja yhteisten harjoitusten avulla. Harjoituksia varten kannattaa ottaa mukaan oma kannettava tietokone tai muu laite, jolla

pääsee verkkosivuille. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin mukana olleille.

Sukututkimus ja paikallishistoria 0098203

To 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4. ja 23.4.2026 klo 17.30–19.00 Taidemuseo Eemil, Suistamontie 3, Lapinlahti

Kurssimaksu 24,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 29.1.2026

FT Hannu Heikkilä

Tervetuloa kertaamaan tai opettelemaan uutta! Kurssilla käydään läpi suku- ja paikallishistoriantutkimuksen lähteitä sekä historiankirjoittamista: 1. sukututkijan keskeisimmät lähteet ja menetelmät, 2. Uusi Astia -verkkopalvelu 3. henkikirjat ja tuomiokirjat 4. historiatekstin kirjoittaminen 5. työskentelyä ja 6. työskentelyä. Työskentelykerroilla käsitellään kurssilaisten toivomia aiheita ja varataan aikaa henkilökohtaiseen ohjaukseen. Harjoituksia varten kannattaa ottaa mukaan oma kannettava tietokone tai muu laite, jolla pääsee verkkosivuille.

KOTITALOUS

Kokkailevat gentlemannit Lapinlahti 8102201

Ma 9.3.–20.4.2026 klo 18.00–20.15 Matin ja Liisan koulu, Sirenin kotitalousluokka S11, Koulukuja 14, Lapinlahti

Kurssimaksu 36,00 € / 18 t – Kurssimaksu sisältää opetuksen ja monisteet.

Ilmoittautuminen päättyy 26.2.2026

Asta Partanen

Tule mukavaan miesporukkaan kokkailemaan, leipomaan ja nautiskelemaan illan tuotoksista! Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmille kokkailijoille, opettaja ottaa huomioon lähtötason. Mukaan essu, pähkinä ja sisäkengät. Kurssimaksu elintarvikkeista lasketaan ja maksetaan kurssin päätyttyä opettajalle.

Kokkailevat gentlemannit Varpaisjärvi 8102101

Ke 21.1.–25.2.2026 klo 17.30–20.00 Varpaisjärven koulu / kotitalousluokka, Koulutie 4

Kurssimaksu 36,00 € / 18 t – Kurssimaksu sisältää opetuksen ja monisteet.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2026

Mervi Hiltunen

Tule mukavaan miesporukkaan kokkailemaan, leipomaan ja nautiskelemaan illan tuotoksista! Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmille kokkailijoille, opettaja ottaa huomioon lähtötason. Mukaan essu, pähkinä ja sisäkengät. Kurssimaksu elintarvikkeista lasketaan ja maksetaan kurssin päätyttyä opettajalle.

PUUTARHANHOITO

Puutarhan vuosikalenteri 7103201

Kahdeksena keskiviikkona syyskuulta huhtikuulle klo 17.15–19.30 Lukio I k 02 (yhteiskunnalliset aineet), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

Kurssimaksu 48,00 € / 24 t

HUOM! Ilmoittautuminen päättyy jo 27.8.2025

Anja Eskelinen

Syksy 2025:

ke 3.9. laadimme puutarhan vuosikalenterin lukion luokassa

ke 10.9. puutarhan syystöitä opiskelijan puutarhassa

ke 17.9. puutarhan syystöitä opiskelijan puutarhassa

Talvi 2026:

ke 11.3. taimikasvatuksesta ja istutusten suunnittelusta luokassa

ke 18.3. istutusten suunnittelusta

Kevät 2026:

ke 8.4. hedelmäpuiden leikkausta opiskelijan puutarhassa

ke 22.4. taimimymälään tutustuminen

ke 29.4. pensaiden leikkausta opiskelijan puutarhassa

MUSIIKKI

MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

Musiikin yksilöopetuksen vapaille paikoille ilmoittaudutaan kuten muillekin kursseille verkossa, soittamalla tai toimistolla. Ilmoittaminen on jatkuva, eli voit ilmoittautua mukaan milloin vaan vuoden aikana. Ilmoittauduttuasi opettajasi ottaa sinuun yhteyttä soittoajastasi ennen opetuksen alkua, jos vapaita paikkoja on. Jos paikkoja vapautuu kesken lukuvuoden, tarjoamme opetuspaikkaa varasijoilla oleville. Vapaista musiikin yksilöopetuksen paikoista tiedotamme verkossa www.opistopalvelut.fi/lapinlahti ja Matin ja Liisan kansalaisopiston palstalla. Voit toki myös aina kysyä paikoista toimistolta!

Musiikin yksilöopetus on jaettu syyslukukauden ja kevätlukukauden kursseiksi. Opiskelijan ei tarvitse kuitenkaan ilmoittautua erikseen musiikin yksilöopetuksen kevätlukukaudelle, vaan jos opiskelija ei halua syksyn jälkeen jatkaa vastaavalla kevätlukukauden kurssilla, hänen tulee itse perua osallistumisensa kevätkaudelle to 11.12.2025 mennessä suoraan toimistolle sähköpostitse tai puhelimitse – muutoin paikka varataan automaattisesti vastaavalle kevätlukukauden yksilöopetuksen kurssille. 31.3.2026 mennessä instrumentti- ja lauluopiskelijoiden tulee jälleen ilmoittaa sähköpostitse tai soittamalla toimistolle, mikäli eivät halua jatkaa opiskelua lv. 2026–2027. Jos lopettamisesta ei tule ilmoitusta, maksullinen opetuspaikka varataan automaattisesti seuraavalle lukuvuodelle.

Akaasiat – Ryhmälaulua ja yksilöohjausta

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä

Ryhmäopetus maanantaisin klo 13.30-15.00, yksilöopetus klo 13.00-15.00 välisenä aikana

1101202 S 15.9.–1.12.2025 90,00 € / 30/90min/vko, 11vkoa

1101202 K 5.1.–30.3.2026 90,00 € / 30/90min/vko, 12vkoa

Eeva Kivi-van Zantvoort Lapinlahden kirjastotalo, lk 3, Mykkäläntie 2

Opetusta joka toinen viikko pienryhmässä (90min) ja joka toinen viikko henk.koht. ohjausta (30min).

Erityistä tukea tarvitsevan musiikin yksilöopetus

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä Opetus pe 9.45–15.00 välisenä aikana

1101225 S 19.9.–5.12.2025 90,00 € / 30min/vko, 11vkoa

1101225 K 9.1.–10.4.2026 90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Jasmin Lempinen Jussinpihan palvelukeskus, Juhani Ahtontie 8–10, Lapinlahti

Harmonikka / Laulu / Teoria Anni-Ilona

Neljä vapaata paikkaa Opetus ti klo 18.15–20.15 välisenä aikana

1101235 S 16.9.–2.12.2025 90,00 € / 30min/vko, 11vkoa

1101235 K 13.1.–7.4.2026 90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Anni Hiltunen Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU2 (D-ovelta), Monarintie 5

Harmonikka Pasi

Yksi vapaa paikka Opetus alustavasti ke 17.30–21.00 välisenä aikana

1101213 S 17.9.–3.12.2025 90,00 € / 30min/vko, 11vkoa

1101213 K 7.1.–1.4.2026 90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Pasi Horttanainen alustavasti Matin ja Liisan koulu, Viisu (D-ovelta), Monarintie 5

Huilu

Yksi vapaa paikka Opetus ma klo 15.15–19.00 välisenä aikana

1101224 S 15.9.–1.12.2025 90,00 € / 30min/vko, 11vkoa

1101224 K 5.1.–30.3.2026 90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Pirkemari Saastamoinen-Dobosiewicz Matin ja Liisan koulu, Viisu/Taival-solu 6 (D-ovi), Monarintie 5

Kitara

Yksi vapaa paikka

Opetus ke 14.20–19.15 välisenä aikana

1101222 S 17.9.–3.12.2025 90,00 € / 30min/vko, 11vkoa

1101222 K 7.1.–1.4.2026 90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Mikko Siirola Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU2 (D-ovi), Monarintie 5

Tule mukaan oli kitarasi sitten nylon- tai teräskielinen tai olipa siinä sähköt tai ei.

Laulu Alapitkä

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä Opetus pe 17.00–19.00

1101211 S 19.9.–5.12.2025 90,00 € / 30min/vko, 11vkoa

1101211 K 9.1.–10.4.2026 90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Päivi Lappalainen Alapitkän koulu, Koulutie 2

Opetustila on parkkipaikan puolelta vasemmalle käytävään, perusopetus lk 157

Laulu Eeva

Yksi vapaa paikka tällä hetkellä

1101204 S 18.9.–4.12.2025 90,00 € / 30min/vko, 11vkoa

1101204 K 8.1.–2.4.2026 90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Eeva Kivi-van Zantvoort Lapinlahden kirjastotalo, lk 3, Mykkäläntie 2

Laulu Jasmin

Yksi vapaa paikka

Opetus alustavasti tiistaisin

1101228 S 16.9.–2.12.2025 90,00 € / 30min/vko, 11vkoa

1101228 K 13.1.–7.4.2026 90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Jasmin Lempinen Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU1 (D-ovi), Monarintie 5

Laulu Matti

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä

1101237 S

1101237 K

Matti Taskinen

Opetus to 11.00–17.30 välisenä aikana

18.9.–4.12.2025

90,00 € / 30min/vko, 11vkoa

8.1.–2.4.2026

90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Lapinlahden kirjastotalo, lk 2, Mykkäläntie 2

Laulu Matti Varpaisjärvi

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä

1101105 S

1101105 K

Matti Taskinen

Opetus ma 13.30–15.30 ja ti 15.00–17.00

15.9.–2.12.2025

90,00 € / 30min/vko, 11vkoa

5.1.–7.4.2026

90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Varpaisjärvi-talo, Kauppatie 20

Laulu Päivi

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä

1101210 S

1101210 K

Päivi Lappalainen

16.9.–2.12.2025

90,00 € / 30min/vko, 11vkoa

13.1.–7.4.2026

90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Lapinlahden kirjastotalo, lk 1, Mykkäläntie 2

Laulu Päivi Varpaisjärvi

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä

1101104 S

1101104 K

Päivi Lappalainen

Opetus pe 13.00–16.00 välisenä aikana

19.9.–5.12.2025

90,00 € / 30min/vko, 11vkoa

9.1.–10.4.2026

90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Varpaisjärvi-talo, Kauppatie 20

Laulu toukokuu jatkokurssi

Neljä vapaata paikkaa

1101232

Eeva Kivi-van Zantvoort

Opetus alustavasti tiistaisin

5.–26.5.2026

20,00 € / 4 x 30min

Lapinlahden kirjastotalo, lk 3, Mykkäläntie 2

Piano aikuisille – Pianosta iloa aivoja aktivoimalla

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä	Opetus ma klo 14.00–18.00 välisenä aikana	
1101227 S	15.9.–1.12.2025	90,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101227 K	5.1.–30.3.2026	90,00 € / 30min/vko, 12vkoa
Siiri Järvilehto	Taidemuseo Eemil, Suistamontie 3, Lapinlahti	
Piano-opetusta aikuisille ja ikäihmisille. Oppilailla tulee olla oma piano kotona harjoitteluun.		

Piano Alapitkä

Yksi vapaa paikka	Opetus alustavasti keskiviikkoisin	
1101212 S	15.9.–1.12.2025	70,00 € / 20min/vko, 11vkoa
1101212 K	7.1.–1.4.2026	70,00 € / 20min/vko, 12vkoa
Minna Kaikkonen	Alapitkän koulu, Koulutie 2	

Piano Eeva

Yksi vapaa paikka	Opetus keskiviikkoisin	
1101203 S	17.9.–3.12.2025	70,00 € / 20min/vko, 11vkoa
1101203 K	7.1.–1.4.2026	70,00 € / 20min/vko, 12vkoa
Eeva Kivi-van Zantvoort	Lapinlahden kirjastotalo, lk 3, Mykkäläntie 2	
Piano teaching also in English – Ask more from the teacher, tel. 040 4883 204.		
Voit varata myös pidemmän 30min opetusajan (90,00€/lukukausi) soittamalla toimistolle.		

Piano Jarmo

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä	Opetus ti, ke tai to	
1101101 S	17.9.–3.12.2025	70,00 € / 20min/vko, 11vkoa
1101101 K	7.1.–1.4.2026	70,00 € / 20min/vko, 12vkoa
Jarmo Karvonen	Varpaisjärven koulun alakoulun musiikkiluokka, Koivuniementie	
Voit varata myös pidemmän 30min opetusajan (90,00€/lukukausi) soittamalla toimistolle.		

Piano Nerkoo

Kaksi vapaata paikkaa	Opetus tiistaisin 14.30–16.30
-----------------------	-------------------------------

1101207 S	16.9.–2.12.2025	70,00 € / 20min/vko, 11vkoa
1101207 K	13.1.–7.4.2026	70,00 € / 20min/vko, 12vkoa
Eeva Kivi-van Zantvoort Nerkoon koulu, Iisalmentie 770		

Piano Riitta

Yksi vapaa paikka	Opetus maanantaisin, varapäivinä keskiviikko ja perjantai.
1101109 S	15.9.–1.12.2025 70,00 € / 20min/vko, 11vkoa
1101109 K	5.1.–30.3.2026 70,00 € / 20min/vko, 12vkoa
Riitta Hynynen	Varpaisjärven koulun alakoulun musiikkiluokka, Koivuniementie

Piano toukokuu jatkokurssi

Neljä vapaata paikkaa	Opetus alustavasti tiistaisin
1101231	5.–26.5.2026 20,00 € / 4 x 30min
Eeva Kivi-van Zantvoort	Lapinlahden kirjastotalo, Iik 3, Mykkäläntie 2

Rummut

Yksi vapaa paikka	Opetus maanantaisin
1101223 S	15.9.–1.12.2025 90,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101223 K	5.1.–30.3.2026 90,00 € / 30min/vko, 12vkoa
Jussi Kettunen	Matin ja Liisan koulu, Viisu /Bändiopetustila (D-ovi) Monarintie 5

Saksofoni

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä	Opetus keväällä tiistaisin
1101220 S	18.9.–4.12.2025 90,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101220 K	8.1.–2.4.2026 90,00 € / 30min/vko, 12vkoa
Katja Koskinen	Lapinlahden kirjastotalo, Iik 2, Mykkäläntie 2

Saksofoni yhteissoitto

ti klo 17.00–17.45 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2
1101221 S 18.9.–4.12.2025 33,00 € / 11 t

1101221 K 8.1.–2.4.2026 36,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 4.9. / 11.12.2025

Katja Koskinen

Tervetuloa soittamaan saksofonia muiden saksofonistien kanssa 45min tiistaisin!

Sello

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä

Opetus perjantaisin

1101239 S 19.9.–5.12.2025

90,00 € / 30min/vko, 11vkoa

1101239 K 9.1.–10.4.2026

90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Suvi Hyttinen

Matin ja Liisan koulu, Viisu (D-ovi), Monarintie 5

Sähkökitara

Kysy vapaista paikoista!

Opetus torstaisin

1101230 S 18.9.–4.12.2025

70,00 € / 30min/vko, 11vkoa

1101230 K 8.1.–2.4.2026

70,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Kristian Pyykkö

Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU2 (D-ovelta), Monarintie 5

Sähkökitara Varpaisjärvi

Kaksi vapaata paikkaa

Opetus torstaisin

1101108 S 18.9.–4.12.2025

70,00 € / 30min/vko, 11vkoa

1101108 K 8.1.–2.4.2026

70,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Kristian Pyykkö

Varpaisjärven koulu, alatalon musiikkiluokka, Koivuniementie 3

Teoria

Neljä vapaata paikkaa

Opetus maanantaisin klo 15.30-17.30

1101201 S 15.9.–1.12.2025

90,00 € / 30min/vko, 11vkoa

1101201 K 5.1.–30.3.2026

90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Eeva Kivi-van Zantvoort

Lapinlahden kirjastotalo, lk 3, Mykkäläntie 2

Musiikin teorian opetusta opiskelijan tarpeiden pohjalta.

Vaskisoittimet (trumpetti/alttotorvi/baritoni)

Kaksi vapaata paikkaa	Opetus keskiviikkoisin tai torstaisin	
1101240 S	18.9.–4.12.2025	90,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101240 K	8.1.–2.4.2026	90,00 € / 30min/vko, 12vkoa
Riitta Asikainen	Matin ja Liisan koulu, Viisu (D-ovi), Monarintie 5	

HUOM! Maitohampailla voi soittaa, mutta ilman ei. Etuhampaiden pitäisi siis jo olla pysyvät eikä niissä saisi olla tarvetta oikomishoidolle, koska myöskään hammasrautojen kanssa soittaminen ei onnistu. Voit aluksi tarvittaessa vuokrata soittimen.

Viulu

Yksi vapaa paikka	Opetus keskiviikkoisin	
1101229 S	17.9.–3.12.2025	90,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101229 K	7.1.–1.4.2026	90,00 € / 30min/vko, 12vkoa
Jaana Rönkkö	Matin ja Liisan koulu, Viisu / Siinto 2 (D-ovelta), Monarintie 5	

Kurssilla opitaan viulun saloja ja tutustutaan monipuoliseen musiikkiin viulun parissa. Kurssi soveltuu kaiken ikäisille ja tasoisille soittajille. Kurssin sisältö määräytyy oppilaan toiveiden mukaisesti.

MUSIIKIN RYHMÄOPETUS

Ilmoittautuminen musiikin ryhmäopetuksen syyslukukauden 2025 kursseille 4.9. mennessä ja kevätlukukauden 2026 kursseille 11.12. mennessä, mikäli toisin ei ole merkitty!

Bändi

Ti 17.30–18.15 Matin ja Liisan koulu, Viisu / Bändiopetustila (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti

1101236 S	16.9.–2.12.2025	33,00 € / 11 t
-----------	-----------------	----------------

1101236 K	13.1.–7.4.2026	36,00 € / 12 t
-----------	----------------	----------------

Jasmin Lempinen

Bändisoiton ja bändisoittimien (kitara, basso, rummut, koskettimet, laulu) käytön ryhmämuotoista ohjausta ja monipuolisen pop/rock -ohjelmiston harjoitusta.

Erityistä tukea tarvitsevien musiikkiryhmä

Pe 12.30–13.15 Jussinpihan palvelukeskus, Juhani Ahontie 8-10, Lapinlahti

1101226 S	19.9.–5.12.2025	22,00 € / 11 t
-----------	-----------------	----------------

1101226 K	9.1.–10.4.2026	24,00 € / 12 t
-----------	----------------	----------------

Jasmin Lempinen

Jussinpihassa kokoontuva musiikkiryhmä toimii aikuismuskarityyppisesti ilman esiintymispaineita.

Harmonikka yhteissoitto – Ikivihreitä sävelmiä harmonikalla Varpaisjärvi

Ma 17.00–19.00 Varpaisjärven koulu / musiikkiluokka (alatalon alakerta), Koivuniementie 3

1101102	S 15.9.–1.12.2025	60,00 € / 29,7 t
---------	-------------------	------------------

1101102	K 12.1.–13.4.2026	65,00 € / 32,4 t
---------	-------------------	------------------

Jarmo Karvonen

Tule soittamaan harmonikalla viihdesävelmiä kivassa porukassa. Kurssilla soitetaan yhdessä tuttuja tangoja, valsseja ja polkkia. Sovituksia voidaan miettiä porukalla, joten nuotinlukutaidon puute ei estä täysipainoista osallistumista kurssille.

Joululivekaraoke 1101209

To 11.12. ja 18.12. klo 17.00–19.00 Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2

Kurssimaksu 20,00 € / 5,4 t

Ilmoittautuminen päättyy 27.11.2025

Päivi Lappalainen

Tule laulamaan joululauluja livekaraokeen tapaan pianon säestyksellä. Kun olet valinnut laulun, mietitään yhdessä sinulle sopiva sävellaji. Sitten vain mikrofoni käteen ja laulamaan! Sanat voit katsoa joko tabletilta tai laulukirjasta. Leppoisa meininki!

Karaoke

To 18.00–20.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1101238 S 18.9.–4.12.2025 80,00 € / 33 t

1101238 K 8.1.–2.4.2026 80,00 € / 36 t

Matti Taskinen

Opetuksessa käytämme pro-karaoketaustoja! Laulutekniikan opiskelua (hengitystekniikka, artikulointi, fraseeraus), musiikin tulkintaa. Ryhmämuotoista yksilöopetusta - opetus tapahtuu ryhmässä, mutta jokaiselle osallistujalle varataan aikaa ja jokainen saa henkilökohtaista ohjausta ja palautetta.

Karaoke Varpaisjärvi 1

Ma 11.00–13.00 Varpaisjärvi-talo, Kauppatie 20

1101106 S 15.9.–1.12.2025 70,00 € / 29,7 t

1101106 K 12.1.–13.4.2026 70,00 € / 32,4 t

Matti Taskinen

Opetuksessa käytämme pro-karaoketaustoja! Laulutekniikan opiskelua (hengitystekniikka, artikulointi, fraseeraus), musiikin tulkintaa. Ryhmämuotoista yksilöopetusta - opetus tapahtuu ryhmässä, mutta jokaiselle osallistujalle varataan aikaa ja jokainen saa henkilökohtaista ohjausta ja palautetta.

Karaoke Varpaisjärvi 2

Ti 18.00–20.00 Varpaisjärvi-talo, Kauppatie 20

1101107 S 16.9.–2.12.2025 70,00 € / 29,7 t

1101107 K 13.1.–7.4.2026 75,00 € / 32,4 t

Matti Taskinen

Opetuksessa käytämme pro-karaoketaustoja! Laulutekniikan opiskelua (hengitystekniikka, artikulointi, fraseeraus), musiikin tulkintaa. Ryhmämuotoista yksilöopetusta - opetus tapahtuu ryhmässä, mutta jokaiselle osallistujalle varataan aikaa ja jokainen saa henkilökohtaista ohjausta ja palautetta.

Kaskikuusen Pelimannit

Ma 17.00–18.15 Varpaisjärven koulu / musiikkiluokka (alatalon alakerta), Koivuniementie 3

1101109 S 15.9.–1.12.2025 38,00 € / 18,7 t

1101109 K 12.1.–13.4.2026 41,00 € / 20,4 t

Riitta Hynynen

Kaskikuusen pelimanneissa soitetaan kansanmusiikkia ja muutakin viihdemusiikkia oppilaiden toiveet huomioiden. Vuoden aikana harjoitellaan jo tuttua ja aivan uuttakin soitto-ohjelmistoa rennolla ja iloisella mielellä! Tähän porukkaan uskaltaa tulla mukaan pienemmälläkin soittokokemuksella. Tervetuloa mukaan niin entiset kuin uudetkin soittajat.

Lapinlahden Naiskuo

Ti 18.00–20.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

1101205 S 16.9.–2.12.2025 60,00 € / 29,7 t

1101205 K 13.1.–7.4.2026 65,00 € / 32,4 t

Eeva Kivi-van Zantvoort

Mukaan mahtuvat niin uudet laulajat kuin aiemmin kurssille osallistuneet.

Lapsikuoro 6–12-vuotiaille

Ti 17.00–18.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU1 (D-ovelta), Monarintie 5, Lapinlahti

1101234 S 16.9.–2.12.2025 29,00 € / 14,3 t

1101234 K 13.1.–7.4.2026 32,00 € / 15,6 t

Anni-Ilona Hiltunen

Lauletaan tuttuja ja uudempia lastenlauluja omaa ääntä monipuolisesti käyttäen.

Mahottomat

Joka toinen to 10.00–12.30 Lapinlahti, vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

1101241 S 25.9.–21.11.2025 30,00 € / 15 t

1101241 K 15.1.–26.3.2026 36,00 € / 18 t

Petra Lisitsin-Mantere

Kansanmusiikkiryhmä esiintyy ennakkoluulottomasti uuden ja vanhan musiikin tulkitsijana. Mahottomat kokoontuu harjoituksiin joka toinen viikko, yhdessä sovittujen aikataulujen mukaisesti.

Musiikkia ikäihmisille

Ti 11.30–12.30 Jussinpihan palvelukeskus, Juhani Ahontie 8–10, Lapinlahti

1101233 S 16.9.–2.12.2025 29,00 € / 14,3 t

1101233 K 13.1.–7.4.2026 32,00 € / 15,6 t

Eeva Kivi-van Zantvoort

Musiikin riemua laulaen, kuunnellen ja yhdessä musisoiden. Tervetuloa mukaan kurssille Jussinpihan päiväkeskukseen!

Yhteislaulu

Ti 12.45–13.45 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

1101206 S 16.9.–2.12.2025 29,00 € / 14,3 t

1101206 K 13.1.–7.4.2026 32,00 € / 15,6 t

Eeva Kivi-van Zantvoort

Lauletaan uusia ja vanhoja, hengellisiä ja maallisia musiikin helmiä ilman esiintymisiä.

Yhteislaulua Väärninsaaressa 1101208

Ti 28.4.–26.5.2026 klo 13.45–14.45 Väärninsaari, Juhani Ahontie 84, Lapinlahti

Kurssimaksu 20,00 € / 6,5 t

Ilmoittautuminen päättyy 16.4.2026

Eeva Kivi-van Zantvoort

Lauletaan uusia ja vanhoja, hengellisiä ja maallisia musiikin helmiä hyvässä seurassa ilman esiintymisiä.

LIIKUNTA

Ilmoittautuminen liikunnan syyslukukauden 2025 kursseille 4.9. mennessä ja kevätlukukauden 2026 kursseille 11.12. mennessä, mikäli toisin ei ole merkitty!

Aamujooga

Pe 10.00–11.00 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

8301214 S	19.9.–5.12.2025	43,00 € / 14,30 t
-----------	-----------------	-------------------

8301214 K	9.1.–10.4.2026	47,00 € / 15,60 t
-----------	----------------	-------------------

Virpi Hirvonen

Aamujoogassa aloitetaan päivä lempeällä ja rauhallisella hathajoogalla, missä haetaan syvä yhteys omaan hengitykseen, tehdään avaavia ja virkistäviä asanoita ja lopuksi rentoutus. Oma joogamatto, viltti ja jos löytyy joogatiilet ja joogavyö, nekin mukaan.

Aamujooga Varpaisjärvi

To 10.00–11.00 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4

8301119 S	18.9.–4.12.2025	43,00 € / 14,3 t
-----------	-----------------	------------------

8301119 K	8.1.–9.4.2026	47,00 € / 15,6 t
-----------	---------------	------------------

Virpi Hirvonen

Aamujoogaan kulku jatkossa samasta ovesta kuin LähiTapiolaan. Käytössä myös hissi. Aamujoogassa aloitetaan päivä lempeällä ja rauhallisella hathajoogalla, missä haetaan syvä yhteys omaan hengitykseen, tehdään avaavia ja virkistäviä asanoita ja lopuksi rentoutus. Oma joogamatto, viltti ja jos löytyy joogatiilet ja joogavyö, nekin mukaan.

Jooga

Ti 18.30–19.45 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

8301208 S 16.9.–2.12.2025 57,00 € / 18,7 t

8301208 K 13.1.–7.4.2026 62,00 € / 20,4 t

Jooganopettaja SJJ®, muistijoogaohjaaja Tuula Hartikainen

Lempeillä ja rauhallisilla hathajoogatunneilla lähtökohtana on luonnollisen hengityksen löytäminen ja liikkeen liittäminen hengitykseen. Asentoharjoitusten eli asanoiden avulla etsitään yhteyttä kehoon ja tuntemuksiin. Asanat eivät ole päämäärä, vaan välineitä yhteyden löytämisessä. Asanoiden välillä on välirentouksia ja tunnilla edetään omaa kehoa kuunnellen, oman hengityksen tahdissa. Tavoitteena on siirtyä suorittamisesta tiedostamiseen! Venytys- ja hengitysharjoitusten lisäksi myös voimakkaampia klassisia jooga-asanoita.

Jooga Alapitkä

To 18.00–19.15 Alapitkän koulu, Koulutie 2

8301213 S 18.9.–4.12.2025 57,00 € / 18,7 t

8301213 K 8.1.–9.4.2026 62,00 € / 20,4 t

Virpi Hirvonen

Perinteinen hatha jooga vahvistaa ja notkistaa kehoa lempeästi sekä rauhoittaa mieltä tehokkaasti. Tunnit koostuvat lempeiden ja dynaamisten elementtien yhdistelmästä. Asanat tehdään omaa kehoa ja hengitystä kuunnellen, tunnin lopussa pitkä loppurentoutus. Kurssin taso sopii aloittelijalle ja jooganneille. Oma joogamatto ja viltti mukaan.

Joogamaraton 8301209

La 10.1.2026 klo 10.00–13.45 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

Kurssimaksu 26,00 € / 3,7 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Tuula Hartikainen, Hannah Weisenberg ja Virpi Hirvonen

Tervetuloa joogamaratonille! Voit valita kurssilta sinulle sopivimmat osiot tai osallistua koko matkalle samalla kurssimaksulla. Omat eväät syödään klo 11.45-12.15.

10.00-10.45 Tuula Hartikainen: SJL-jooga Suomen Joogaliiton (SJL) jooga sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille ja naisille, jotka haluavat huolehtia omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Perustana ovat tietoisesti ja keskittyneesti suoritettavat harjoitukset, luonnollinen hengitys, rentoutuminen ja mielen hiljentäminen.

11.00-11.45 Hannah Weisenberg: Lempää hathajooga Hathajoogassa pysähdymme kehon ja hengityksen äärelle. Harjoitus vahvistaa yhteyttä omaan sisimpään ja luo tilaa tasapainolle. Liikumme pehmeästi, kuunnellen hengitystä ja kehoa ja sen luonnollista rytmiä.

12.15-13.00 Virpi Hirvonen: Myöyin-jooga Palauttava yhdistelmä yinjoogan rauhoittavia asanoita ja itselle toteutettavaa faskiakäsittelyä mm. erilaisten pallojen ja muiden välineiden avulla. Tavoitteena on helpottaa kehoon kertyneitä jännityksiä, lisätä verenkiertoa ja liikkuvuutta sekä rauhoittaa hermostoa.

13.15-13.45 Virpi Hirvonen: Äänimaljarentoutus Äänimaljoiden soinnut viimeistelevät joogamaratonin ja kuljettavat syvärentoutuksen tilaan.

Joogapuolimaraton 8301218

La 13.9 2025 klo 9.30–12.00 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Kurssimaksu 20,00 € / 2,7 t

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2025

Tuula Hartikainen ja Virpi Hirvonen

Tervetuloa joogan puolimaratonille! Voit valita kurssilta sinulle sopivimmat osiot tai osallistua koko matkalle samalla kurssimaksulla. Omat pienet eväät syödään sopivalla tauolla.

9.30-10.15 Tuula Hartikainen: SJL-jooga Suomen Joogaliiton (SJL) jooga sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille ja naisille, jotka haluavat huolehtia omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Perustana ovat tietoisesti ja keskittyneesti suoritettavat harjoitukset, luonnollinen hengitys, rentoutuminen ja mielen hiljentäminen.

10.30-11.15 Virpi Hirvonen: Myöyin-jooga Palauttava yhdistelmä yinjoogan rauhoittavia asanoita ja itselle toteutettavaa faskiakäsittelyä mm. erilaisten pallojen ja muiden välineiden avulla. Tavoitteena on helpottaa kehoon kertyneitä jännityksiä, lisätä verenkiertoa ja liikkuvuutta sekä rauhoittaa hermostoa.

11.30-12.00 Virpi Hirvonen: Äänimaljarentoutus Äänimaljojen soinnut viimeistelevät joogan puolimaratonin ja kuljettavat syvärentoutuksen tilaan.

Juoksukoulu

Ti 18.00–19.15 varatilana Monitoimitalo, Koulukuja 14, Lapinlahti

8301211 S 9.9.–25.11.2025 57,00 € / 18,7 t

8301211 K 27.1.–21.4.2026 62,00 € / 20,4 t

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2025 / 15.1.2026

Anne Jääskeläinen

Juoksukoulu sopii kaikille juoksua jo jonkin aikaa harrastaneille, juoksijoille, jotka tähtäävät elämänsä ensimmäiselle puolimaratonille, maratonille tai ovat juosseet jo useamman maratonin.

Tervetuloa mukaan hikoilemaan hyvässä seurassa!

Kahvakuula

Ke 19.10–20.10 Nerkoon koulu, Iisalmentie 770

8301226 S 17.9.–3.12.2025 43,00 € / 14,3 t

8301226 K 7.1.–1.4.2026 47,00 € / 15,6 t

Sari Kuutsa-Kettunen

Koko kehon lihaskuntotunti. Tehdään lihaskuntoliikkeitä kaikille lihasryhmille mm. kahvakuulan ja steppilautojen avulla. Tunnin tehoa voi säädellä kuulan painon ja temmon mukaan. Oma kahvakuula mukaan!

Kahvakuula Varpaisjärvi

Ke 18.30–19.30 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

8301101 S 17.9.–3.12.2025 43,00 € / 14,3 t

8301101 K 7.1.–1.4.2026 47,00 € / 15,6 t

Tiia Repo

Koko kehon lihaskuntotunti. Tehdään lihaskuntoliikkeitä kaikille lihasryhmille kahvakuulan avulla. Tunnin tehoa voi säädellä kuulan painon ja temmon mukaan. Oma kahvakuula mukaan!

Kaiken kansan kuntojumppa

Ti 17.00–17.45 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

8301207 S 16.9.–2.12.2025 33,00 € / 11 t

8301207 K 13.1.–7.4.2026 36,00 € / 12 t

Hanna Pohjola (kuusi ensimmäistä kertaa) ja Anne Jääskeläinen (viisi viimeistä kertaa)

Kuntoliikuntaa naisille ja miehille koko keho huomioiden. Tunnilla tehdään monipuolisesti

kuntopiirejä, lihasvoima- ja liikkuvuusharjoitteita ja sykettä nostattavaa harjoittelua pääasiassa

oman kehon painolla. Kurssi sopii kaiken kuntoisille, sillä voit itse säädellä harjoitustehoa. Huomioi

myös jumpan jatkoksi suunniteltu Joogaa jäykillä -kurssi.

Kehoa lempeästi hoitava Floor Barre

Ma 18.10–19.40 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

8301227 S ma 22.9., 29.9., 6.10., 20.10., 27.10., 3.11., 10.11., 17.11.2025 48,00€/16t

8301227 K ma 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 9.3., 16.3., 23.3. ja 30.3.2026 48,00€/16t

Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2025 / 22.1.2026

Hanna Pohjola

Floor barre eli lattiabaletti pohjautuu klassisen baletin liikesanastoon. Tanssillisen tunnin liikkeet

tehdään pääasiallisesti lattialla, jolloin se on nivelille lempeä ja turvallinen sekä lihasten

kestävyyskunnolle sopivan haastava. Laji sopii hyvin tanssin, joogan tai urheilun oheisharjoitteeksi,

sillä se lisää nivelten liikkuvuutta, koordinaatiota, tasapainoa ja vahvistaa keskivartalon syviä

tukilihaksia. Tunti ei sisällä hyppyjä. Tunnilla käytetään lisäksi vastuskuminauhoja säätelemään

liikettä ja tehdään myös kehoa huoltavaa venyttelyä ja loppurentoutus. Kurssi kahdeksana

maanantaina eli. Huomaathan myös Restoratiivisen joogan klo 16.30-18.00.

Kehonhuolto Alapitkä

Ma 19.05–19.50 Alapitkän koulu, Koulutie 2

8301230 S 15.9.–1.12.2025 33,00 € / 11 t

8301230 K 12.1.–13.4.2026 36,00 € / 12 t

Jonna Luttinen

Lempeyttä ja liikkuvuutta koko keholle. Kehonhuoltotunti sopii hyvin kuntojumpan jälkeen tai myös omaksi harjoitukseksi. Kehoa avaavia harjoituksia, venyttelyä sekä toisinaan kehoa huolletaan eri välineillä. Sopii kaikille.

Kevyt kuntojumppa Varpaisjärvi

Ti 17.00–18.00 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

8301118 S	16.9.–2.12.2025	43,00 € / 14,3 t
-----------	-----------------	------------------

8301118 K	13.1.–7.4.2026	47,00 € / 15,6 t
-----------	----------------	------------------

Pirjo Farin-Tuovinen

Rauhallista jumppaa naisille ja miehille.

Kuntojumppa Alapitkä

Ma 18.00–19.00 Alapitkän koulu, Koulutie 2

8301229 S	15.9.–1.12.2025	43,00 € / 14,3 t
-----------	-----------------	------------------

8301229 K	12.1.–13.4.2026	47,00 € / 15,6 t
-----------	-----------------	------------------

Jonna Luttinen

Kuntojumppaa naisille ja miehille.

Kuntojumppa Paloinen

Ke 18.30–19.30 Paloisten Wanha koulu, Paloistentie 413

8301111 S	17.9.–3.12.2025	43,00 € / 14,3 t
-----------	-----------------	------------------

8301111 K	7.1.–1.4.2026	47,00 € / 15,6 t
-----------	---------------	------------------

Irma Mähönen

Kuntojumppaa miehille ja naisille.

Kuntojumppa Varpaisjärvi

Ma 17.30–18.30 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

8301114 S	15.9.–1.12.2025	43,00 € / 14,3 t
-----------	-----------------	------------------

8301114 K	12.1.–13.4.2026	47,00 € / 15,6 t
-----------	-----------------	------------------

Merja Partanen

Hyvätöntä perusjumpaa naisille ja miehille.

Kuntosali 1

Ti 9.00–10.15 Varpaisjärven liikuntahalli / kuntosali, Kirjastotie 4

8301112 S	16.9.–2.12.2025	57,00 € / 18,7 t
-----------	-----------------	------------------

8301112 K	13.1.–7.4.2026	62,00 € / 20,4 t
-----------	----------------	------------------

Mari Hartikainen

Tervetuloa kuntosaliryhmään, jossa harjoittelemme lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta turvallisesti ja monipuolisesti. Tunti sopii kaiken tasoisille liikkujille – ohjaaja auttaa tarvittaessa liikkeiden muokkaamisessa.

Kuntosali 2

Ti 10.15–11.30 Varpaisjärven liikuntahalli / kuntosali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi

8301113 S	16.9.–2.12.2025	57,00 € / 18,7 t
-----------	-----------------	------------------

8301113 K	13.1.–7.4.2026	62,00 € / 20,4 t
-----------	----------------	------------------

Mari Hartikainen

Tervetuloa kuntosaliryhmään, jossa harjoittelemme lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta turvallisesti ja monipuolisesti. Tunti sopii kaiken tasoisille liikkujille – ohjaaja auttaa tarvittaessa liikkeiden muokkaamisessa.

Kuntosalicircuit 1

Su 17.45–18.45 Kuntosali Ripsakka, Asematie 8, Lapinlahti

8301223 S	21.9.–7.12.2025	43,00 € / 14,3 t
-----------	-----------------	------------------

8301223 K	11.1.–12.4.2026	47,00 € / 15,6 t
-----------	-----------------	------------------

Sari Kuutsa-Kettunen

Circuit on kuntosalilla tapahtuva ohjattu kiertoharjoittelu, joka kehittää aerobista kuntoa ja lihaskestävyyttä. Harjoittelu tapahtuu pääasiassa kuntosalilaitteilla, joiden turvalliseen käyttöön ohjaaja opastaa ennen harjoittelua. Sisältää alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn.

Kuntosalicircuit 2

Su 18.50–19.50 Kuntosali Ripsakka, Asematie 8, Lapinlahti

8301224 S	21.9.–7.12.2025	43,00 € / 14,3 t
-----------	-----------------	------------------

8301224 K	11.1.–12.4.2026	47,00 € / 15,6 t
-----------	-----------------	------------------

Sari Kuutsa-Kettunen

Circuit on kuntosalilla tapahtuva ohjattu kierto harjoittelu, joka kehittää aerobista kuntoa ja lihaskestävyyttä. Harjoittelu tapahtuu pääasiassa kuntosalilaitteilla, joiden turvalliseen käyttöön ohjaaja opastaa ennen harjoittelua. Sisältää alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn.

Lastenliikunta Alapitkä

Ti 15.30–16.15 Alapitkän koulu, Koulutie 2

8301222 S	16.9.–2.12.2025	33,00 € / 11 t
-----------	-----------------	----------------

8301222 K	13.1.–7.4.2026	36,00 € / 12 t
-----------	----------------	----------------

Mari Hartikainen

Iloista menoa ja monipuolista liikuntaa 4-7-vuotiaille lapsille! Tunnilla leikitään, pelataan ja kehitetään motorisia taitoja hausalla tavalla. Liikunnan riemu ja onnistumisen kokemukset ovat keskiössä.

Lastenliikunta Varpaisjärvi

Ti 13.00–13.45 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4

8301117 S	16.9.–2.12.2025	33,00 € / 11 t
-----------	-----------------	----------------

8301117 K	13.1.–7.4.2026	36,00 € / 12 t
-----------	----------------	----------------

Mari Hartikainen

Iloista menoa ja monipuolista liikuntaa 4-7-vuotiaille lapsille! Tunnilla leikitään, pelataan ja kehitetään motorisia taitoja hausalla tavalla. Liikunnan riemu ja onnistumisen kokemukset ovat keskiössä.

Liikuntaleikkikoulu 1

Ti 18.30–19.15 Monitoimitalo / sali, Koulukuja 14, Lapinlahti

8301219 S	16.9.–2.12.2025	33,00 € / 11 t
-----------	-----------------	----------------

8301219 K 13.1.–7.4.2026 36,00 € / 12 t
Minnamari Nousiainen
Monipuolista, iloista, hauskaa ja leikin varjolla liikkumista ja perusliikuntataitojen opettelua 3-6-vuotiaille lapsille.

Liikuntaleikkikoulu 2

Ti 19.15–20.00 Monitoimitalo / sali, Koulukuja 14, Lapinlahti

8301220 S 16.9.–2.12.2025 33,00 € / 11 t

8301220 K 13.1.–7.4.2026 36,00 € / 12 t

Minnamari Nousiainen
Monipuolista, iloista, hauskaa ja leikin varjolla liikkumista ja perusliikuntataitojen opettelua 3-6-vuotiaille lapsille.

Luontoretkeily aikuisille 8301232

la 11.4. klo 9.00–12.00 Haminamäen kodalla Lapinlahdella ja la 25.–26.4 retki Tiilikan kansallispuistossa

Kurssimaksu 48,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 19.3.2026

Jonna Luttinen ja Elina Korhonen

Oletko kiinnostunut retkeilystä? Haluaisitko harjoitella retkeilyn perustaitoja? Tällä kurssilla pääset harjoittelemaan retkikeittimen käyttöä, nuotion tekoa, teltan pystyttämistä, kompassin ja kartan käyttöä sekä ensiaputaitoja pieniin kolhuihin. Ota mukaan omat retkieväätsä sekä säänmukainen varustus. Kurssin ensimmäinen osa la 11.4. klo 9.00-12.00 Haminamäen kodalla (varapaikkana Viisu). Yöpymään Tiilikan kansallispuistoon la-su 25.-26.4. voit lähteä mukaan kaikki retkeilykokemuksesta riippumatta, mutta vähän retkeilyä harrastaneille la 11.4. harjoittelu on suositeltavaa. Retkelle kimpapakyydein, mukaan omat retkivarusteet ja eväät, joihin vinkkiä saa harjoitteluviikonloppuna.

Luontoretkeily lapsille (7–13-v.) 8301231

La 20.9.2026 klo 12.00–15.00 Haminamäen kota, Lapinlahti

Kurssimaksu 25,00 € / 4 t

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2025

Jonna Luttinen ja Elina Korhonen

Oletko kiinnostunut retkeilystä? Haluaisitko harjoitella retkeilyn perustaitoja? Tällä kurssilla pääset harjoittelemaan retkeittimen käyttöä, nuotion tekoa, teltan pystyttämistä, kompassin ja kartan käyttöä sekä ensiaputaitoja pieniin kolhuihin. Ota mukaan omat retkieväävät sekä säänmukainen varustus. Kurssi Haminamäen kodalla (varapaikkana Viisu).

Metsäjooga 8301217

Ke 6.–27.5.2026 klo 19.00–20.00 Väärninsaari, Juhani Ahontie 84, Lapinlahti

Kurssimaksu 20,00 € / 5,2 t

Ilmoittautuminen päättyy 23.4.2026

Virpi Hirvonen

Metsäjooga yhdistää mukavalla tavalla kevyen liikunnan sekä luontokokemuksen. Raikas ulkoilma ja lähiluonto luo rentouttavan ilmapiirin. Merkittävin hyöty metsässä käymisestä onkin stressistä palautuminen, ja tutkimusten mukaan jo pieni hetki luonnossa laskee verenpainetta sekä sykettä. Metsäjoogan tarkoituksena on tarjota tietoisuuden, kehoillisuuden, hiljentymisen, ilon, luovuuden ja yhteenkuulumisen kokemuksia yhdessä ihmisten, mutta myös luonnon kanssa. Metsäjoogaan kuuluu joogasta poimittuja kehoillisia harjoituksia, jotka vapauttavat kehosta jännityksiä, tuovat liikettä, herättävät energian kiertoa, sekä vahvistavat lihaksia, tasapainoa ja keskittymistä. Kehollisten harjoitusten lisäksi, metsäjoogaan kuuluu hengitysharjoituksia, tietoisuustaito/meditaatio harjoituksia, luovuutta ja yhteisöllisyyttä lisääviä harjoituksia, jotka vahvistavat luontoyhteyttä. Sopii naisille että miehille, eikä aiempaa joogakokemusta tarvita.

Puistojumppa 8301212

Ti 5.5.–9.6. klo 18.00–19.00 Väärninsaari, Juhani Ahontie 84, Lapinlahti

Kurssimaksu 24,00 € / 7,8 t

Ilmoittautuminen päättyy 23.4.2026

Anne Jääskeläinen

Perusjumppaa naisille ja miehille raikkaassa ulkoilmassa! Aluksi lämmittely ja helppoja yksinkertaisia askelsarjoja. Pääpaino lihaskuntoa kohentavissa liikkeissä. Lopuksi palauttava venyttely. Oma jumppapatja mukaan!

Reisi-vatsa-pakara-treeni

Ke 16.30–17.20 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

8301102 S	17.9.–3.12.2025	37,00 € / 12,1 t
-----------	-----------------	------------------

8301102 K	7.1.–1.4.2026	40,00 € / 13,2 t
-----------	---------------	------------------

Tiia Repo

Kehon painolla tehtävää lihaskuntoharjoittelua pakaroille, reisille ja keskivartalolle. Tunti sisältää lihaskunto- ja aerobista harjoittelua.

Restoratiivinen jooga

Ma 16.30–18.00 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

8301228 S	ma 22.9., 29.9., 6.10., 20.10., 27.10., 3.11., 10.11., 17.10.2025	48,00€/16t
-----------	---	------------

8301228 K	ma 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 9.3., 16.3., 23.3. ja 30.3.2026	48,00€/16t
-----------	--	------------

Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2025 / 22.1.2026

Hanna Pohjola

Elvyttävää lepoa, hetkeen pysähtymistä ja apuvälinein tuettua rentoutumista joogan asennoissa viipyen. Ota mukaasi jumppamatto, putkityyny (bolsteri), hengittävät vaatteet, peitto / villtti ja lämmin vaatetus loppurentoutukseen. Huomaathan Kehonhuoltokurssin klo 18.10-19.40.

SlowFlow-jooga

Ke 17.45–19.00 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

8301215 S	17.9.–3.12.2025	57,00 € / 18,7 t
-----------	-----------------	------------------

8301215 K	7.1.–1.4.2026	62,00 € / 20,4 t
-----------	---------------	------------------

Virpi Hirvonen

Keskitytään kehon linjaamiseen ja liikkeiden tekemiseen tietoisesti. Haetaan tasapainoa tekemisen ja hellittämisen välille, opetellaan asanassa olemista. Lopulta asennot liitetään toisiinsa virtaaviksi

liikesarjoiksi. Tunnin päätteeksi pitkä loppurentoutus. Mukaan oma joogamatto ja viltti, päälle rennot ja mukavat vaatteet.

Sporttilauantai 1 8301104

La 27.9.2025 klo 10.15–14.00 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

Kurssimaksu 20,00 € / 3,7 t

Ilmoittautuminen päättyy 18.9.2025

Tiia Repo

Tervetuloa Sporttilauantaihin Varpaisjärvelle! Kurssimaksu kattaa koko päivän - tai valitse itsellesi sopivimmat osiot!

Klo 10.15-11.00 Lavis (tanssisali)

Klo 11.15-12.00 Kahvakuula

Klo 12.30-13.00 HIIT

Klo 13.15-14.00 Kehonhuolto

Lavis: Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan kombinaatioon. Kyse on tanssillisesta liikkumisesta lavatanssimusiikin tahtiin. Lavis sopii kaikille – Lavikseen ei tarvita paria eikä erityistä tanssitaustaa. Tanssiaskleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija. Kahvakuula: Koko kehon lihaskuntotunti. Tehdään lihaskuntoliikkeitä kaikille lihasryhmille kahvakuulan avulla. Tunnin tehoa voi säädellä kuulan painon ja temmon mukaan. Ota mukaan oma kahvakuula ja jumppamatto.

HIIT (high intensity interval training) koostuu lyhyistä mutta tehokkaista harjoitusosioista, joissa syke nousee ja saadaan hiki pintaan. Treeni on lyhyt mutta tehokas.

Kehonhuolto: Kaikille sopiva rauhallinen tunti, jossa tehdään liikkuvuutta lisääviä liikkeitä ja venyttelyä. Varaa mukaan lämmintä vaatetta, ettei hikijumpan jälkeen tule kylmä.

Sporttilauantai 2 8301105

La 25.10.2025 klo 10.15–14.00 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

Kurssimaksu 20,00 € / 3,7 t

Ilmoittautuminen päättyy 9.10.2025

Tiia Repo

Tervetuloa Sporttilauantaihin Varpaisjärvelle! Kurssimaksu kattaa koko päivän - tai valitse itsellesi sopivimmat osiot!

Klo 10.15-11.00 Lavis (tanssisali)

Klo 11.15-12.00 Toivejumppa/-tanssi (päätetään syyskuun Sporttilauantaissa)

Klo 12.30-13.00 HIIT

Klo 13.15-14.00 Kehonhuolto

Katso kurssitekstin loppu kurssin Sporttilauantai 1 kohdalta, kiitos! Toivejumpan/-tanssin löydät verkosta.

Sporttilauantai 3 8301106

La 22.11.2025 klo 10.15–14.00 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

Kurssimaksu 20,00 € / 3,7 t

Ilmoittautuminen päättyy 13.11.2025

Tiia Repo

Tervetuloa Sporttilauantaihin Varpaisjärvelle! Kurssimaksu kattaa koko päivän - tai valitse itsellesi sopivimmat osiot!

Klo 10.15-11.00 Lavis (tanssisali)

Klo 11.15-12.00 Toivejumppa/-tanssi (päätetään lokakuun Sporttilauantaissa)

Klo 12.30-13.00 HIIT

Klo 13.15-14.00 Kehonhuolto

Katso kurssitekstin loppu kurssin Sporttilauantai 1 kohdalta, kiitos! Toivejumpan/-tanssin löydät verkosta.

Sporttilauantai 4 8301107

La 25.1.2026 klo 10.00–14.00 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

Kurssimaksu 20,00 € / 4 t

Ilmoittautuminen päättyy 15.1.2026

Tiia Repo

Tervetuloa Sporttilauantaihin Varpaisjärvelle! Kurssimaksu kattaa koko päivän - tai valitse itsellesi sopivimmat osiot!

Klo 10.00-11.00 Lavis (tanssisali)

Klo 11.15-12.00 Toivejumppa/-tanssi (päätetään marraskuun Sporttilauantaissa!)

Klo 12.30-13.00 HIIT

Klo 13.15-14.00 Kehonhuolto

Katso kurssitekstin loppu kurssin Sporttilauantai 1 kohdalta, kiitos! Toivejumpan/-tanssin löydät verkosta.

Sporttilauantai 5 8301108

La 21.2.2026 klo 10.00–14.00 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

Kurssimaksu 20,00 € / 4 t

Ilmoittautuminen päättyy 12.2.2026

Tiia Repo

Tervetuloa Sporttilauantaihin Varpaisjärvelle! Kurssimaksu kattaa koko päivän - tai valitse itsellesi sopivimmat osiot!

Klo 10.00-11.00 Lavis (tanssisali)

Klo 11.15-12.00 Toivejumppa/-tanssi (päätetään tammikuun Sporttilauantaissa)

Klo 12.30-13.00 HIIT

Klo 13.15-14.00 Kehonhuolto

Katso kurssitekstin loppu kurssin Sporttilauantai 1 kohdalta, kiitos! Toivejumpan/-tanssin löydät verkosta.

Sporttilauantai 6 8301109

La 21.3.2026 klo 10.00–14.00 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

Kurssimaksu 20,00 € / 3,7 t

Ilmoittautuminen päättyy 12.3.2026

Tiia Repo

Tervetuloa Sporttilauantaihin Varpaisjärvelle! Kurssimaksu kattaa koko päivän - tai valitse itsellesi sopivimmat osiot!

Klo 10.00-11.00 Lavis (tanssisali)

Klo 11.15-12.00 Toivejumppa/-tanssi (päätetään tammikuun Sporttilauantaissa)

Klo 12.30-13.00 HIIT

Klo 13.15-14.00 Kehonhuolto

Katso kurssitekstin loppu kurssin Sporttilauantai 1 kohdalta, kiitos! Toivejumpan/-tanssin löydät verkosta.

Sporttilauantai 7 8301110

La 11.4.2026 klo 10.00–14.00 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

Kurssimaksu 20,00 € / 3,7 t

Ilmoittautuminen päättyy 2.4.2026

Tiia Repo

Tervetuloa Sporttilauantaihin Varpaisjärvelle! Kurssimaksu kattaa koko päivän - tai valitse itsellesi sopivimmat osiot!

Klo 10.00-11.00 Lavis (tanssisali)

Klo 11.15-12.00 Toivejumppa/-tanssi (päätetään tammikuun Sporttilauantaissa)

Klo 12.30-13.00 HIIT

Klo 13.15-14.00 Kehonhuolto

Katso kurssitekstin loppu kurssin Sporttilauantai 1 kohdalta, kiitos! Toivejumpan/-tanssin löydät verkosta.

Tanssillinen tuolijumppa

Ke 9.00–9.45 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

8301210 S 24.9.–3.12.2025 33,00 € / 11 t

8301210 K 7.1.–1.4.2026 36,00 € / 12 t

fysioterapeutti Satu Kuutsa

Tämä tuolijumppa on helppoa ja hauskaa liikuntaa tanssimusiikin tahtiin. Tuolijumppa toteutetaan istuen tai tuolia apuna käyttäen. HUOM! Kurssi alkaa ke 24.9., tanssillista tuolijumppaa myös syyslomaviikolla 42.

Tehotimmi

Ke 18.00–19.00 Nerkoon koulu, Iisalmentie 770

8301225 S	17.9.–3.12.2025	43,00 € / 14,3 t
-----------	-----------------	------------------

8301225 K	7.1.–1.4.2026	47,00 € / 15,6 t
-----------	---------------	------------------

Sari Kuutsa-Kettunen

Keskivartalo hallintaan! Lihaskuntotreeni, jossa keskitytään keskivartalon lihaksiin sykkeen nosto-osioita unohtamatta. Vastuksena käytetään oman kehon painoa. Tunnilla mm. monipuolisia selkä-, vatsa- sekä kylkilihaskäyttöjä, käytetään mahdollisesti myös steppilautoja. Oma jumppapatja mukaan!

Tuolijumppa

Ma 11.00–11.45 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

8301201 S	15.9.–1.12.2025	33,00 € / 11 t
-----------	-----------------	----------------

8301201 K	12.1.–13.4.2026	36,00 € / 12 t
-----------	-----------------	----------------

Maiju Ruotsalainen

Miehille ja naisille sopivaa istuen tai seisten tehtävää kevyttä harjoittelua.

Tuolijumppa Alapitkä

Ti 14.30–15.15 Alapitkän koulu, Koulutie 2

8301221 S	16.9.–2.12.2025	33,00 € / 11 t
-----------	-----------------	----------------

8301221 K	13.1.–7.4.2026	36,00 € / 11 t
-----------	----------------	----------------

Mari Hartikainen

Lempeää mutta tehokasta liikuntaa kepin ja vaihtelevasti myös tuolin avulla hyvän musiikin tahdissa! Tällä tunnilla vahvistetaan kehoa, parannetaan liikkuvuutta ja ylläpidetään toimintakykyä. Tunti soveltuu hyvin myös aloittelijoille tai liikuntarajoitteisille.

Tuolijumppa 1 Varpaisjärvi

Ti 12.00–12.45 Varpaisjärven liikuntahalli / kuntosali, Kirjastotie 4

8301116 S	16.9.–2.12.2025	33,00 € / 11 t
-----------	-----------------	----------------

8301116 K	13.1.–7.4.2026	36,00 € / 12 t
-----------	----------------	----------------

Mari Hartikainen

Lempeää mutta tehokasta liikuntaa kepin ja vaihtelevasti myös tuolin avulla hyvän musiikin tahdissa! Tällä tunnilla vahvistetaan kehoa, parannetaan liikkuvuutta ja ylläpidetään toimintakykyä. Tunti soveltuu hyvin myös aloittelijoille tai liikuntarajoitteisille.

Tuolijumppa 2 Varpaisjärvi

To 10.00–10.45 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

8301115 S	18.9.–4.12.2025	33,00 € / 11 t
-----------	-----------------	----------------

8301115	K 8.1.–2.4.2026	36,00 € / 12 t
---------	-----------------	----------------

Pirjo Heikkinen

Tuolijumpaa miehille ja naisille.

Ukkojooga

Ke 16.30–17.30 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6 Lapinlahti

8301216 S	17.9.–3.12.2025	43,00 € / 14,3 t
-----------	-----------------	------------------

8301216 K	7.1.–1.4.2026	47,00 € / 15,6 t
-----------	---------------	------------------

Virpi Hirvonen

Miesten oma joogaryhmä. Tule vetreytymään ja virkistymään joogatunnille. Kurssi sopii hyvin esim. istumatyötä tekeville, tai aktiiviliikkuville viikoittaiseksi kehonhuoltotunniksi. Tunti lisää liikkuvuutta, vähentää stressiä ja kehon kireyksiä ja jännityksiä sekä auttaa palautumisessa. Et tarvitse aiempaa joogakokemusta, etkä valmiiksi notkeaa kehoa! Oma joogamatto mukaan, päälle rennot mukavat vaatteet.

Varpaisjärven ulkotreenit kevät 8301103

Ke 6.5.–3.6.2026 klo 18.00–19.00 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

Kurssimaksu 20,00 € / 6,5 t

Ilmoittautuminen päättyy 23.4.2026

Tiia Repo

Tutustutaan Varpaisjärven uusiin kuntoportaisiin ja ulkoillaan yhdessä Varpaisjärven pururadalla ja tehdään lihaskuntoharjoitteita ulkokuntosalilla hyödyntäen painoja ja kehonpainoa. Sykettä nostavia

osioita ja loppuun liikkuvuusharjoitteita. Kurssi sopii kaikille, liikkeet sovellettavissa juuri sinulle sopiviksi.

Varpaisjärven ulkotreenit syksy 8301120

Ma 1.–29.9.2025 klo 18.00–19.00 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

Kurssimaksu 20,00 € / 6,5 t

Ilmoittautuminen päättyy 18.8.2025

Tiia Repo

Tutustutaan Varpaisjärven uusiin kuntoportaisiin ja ulkoillaan yhdessä Varpaisjärven pururadalla ja tehdään lihaskuntoharjoitteita ulkokuntosalilla hyödyntäen painoja ja kehonpainoa. Sykettä nostavia osioita ja loppuun liikkuvuusharjoitteita. Kurssi sopii kaikille, liikkeet sovellettavissa juuri sinulle sopiviksi.

Venyttelyn hyvä olo!

To 19.10–19.55 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

8301233 S	18.9.–4.12.2025	22,00 € / 11 t
-----------	-----------------	----------------

8301233 K	8.1.–2.4.2026	24,00 € / 12 t
-----------	---------------	----------------

Olga Samsonova

Jos kaipaat lisää läsnäoloa arkeesi ja lempeää venyttelyä kehollesi, niin tämä kurssi on juuri sinulle. Tunneilla tehdään rauhoittavia ja palauttavia venytyksiä hengityksen tahdissa, omaa kehoa kuunnellen. Tervetuloa huoltamaan sekä mieltä että kehoa lempeästi ja hyväksyvästi. Mukaan tarvitset rennot vaatteet ja jumppamaton.

Vesijumppa 1

Ma 12.15–13.00 Lapinlahden Terveyskeskus / fysioterapia, allasosasto, Kansantie 10

8301204 S	15.9.–1.12.2025	63,00 € / 11 t
-----------	-----------------	----------------

8301204 K	12.1.–13.4.2026	66,00 € / 12 t
-----------	-----------------	----------------

Maiju Ruotsalainen

Tehokasta ja nivel-ystävällistä harjoittelua terapia-altaassa. Kurssimaksuun sisältyy allasmaksu 30€. Sisäänkäynti etupihan pääovesta, fysioterapian allasosasto terveyskeskuksen alakerrassa.

Vesijumppa 2

Ma 13.00–13.45 Lapinlahden Terveyskeskus / fysioterapia, allasosasto, Kansantie 10

8301205 S 15.9.–1.12.2025 63,00 € / 11 t

8301205 K 12.1.–13.4.2026 66,00 € / 12 t

Maiju Ruotsalainen

Tehokasta ja nivel-ystävällistä harjoittelua terapia-altaassa. Kurssimaksuun sisältyy allasmaksu 30€.

Sisäänkäynti etupihan pääovesta, fysioterapian allasosasto terveyskeskuksen alakerrassa.

Vesijumppa 3 työikäiset

Ti 16.15–17.00 Lapinlahden Terveyskeskus / fysioterapia, allasosasto, Kansantie 10

8301206 S 16.9.–2.12.2025 63,00 € / 11 t

8301206 K 13.1.–7.4.2026 66,00 € / 12 t

Maiju Ruotsalainen

Tehokasta ja nivel-ystävällistä harjoittelua terapia-altaassa. Kurssimaksuun sisältyy allasmaksu 30€.

Sisäänkäynti etupihan pääovesta, fysioterapian allasosasto terveyskeskuksen alakerrassa.

Voima ja tasapaino 1

Ti 10.00–11.00 Lapinlahti, Kuntosali Ripsakka, Asematie 8

8301203 S 16.9.–2.12.2025 43,00 € / 14,3 t

8301203 K 13.1.–7.4.2026 47,00 € / 15,6 t

Maiju Ruotsalainen

Voima- ja tasapainoharjoitteluun painottuvaa kuntoilua kuntosalilaitteita osaksi hyödyntäen.

Voima ja tasapaino 2

Ti 11.00–12.00 Lapinlahti, Kuntosali Ripsakka, Asematie 8

8301202 S 16.9.–2.12.2025 43,00 € / 14,3 t

8301202 K 13.1.–7.4.2026 47,00 € / 15,6 t

Maiju Ruotsalainen

Voima- ja tasapainoharjoitteluun painottuvaa kuntoilua kuntosalilaitteita osaksi hyödyntäen.

TANSSI

Ilmoittautuminen tanssin syyslukukauden 2025 kursseille 4.9. mennessä ja kevätlukukauden 2026 kursseille 11.12. mennessä, mikäli toisin ei ole merkitty!

Itämainen tanssi

Ti 17.00–18.30 Matin ja Liisan koulu, Viisu, Monarintie 5, Lapinlahti

1105208 S	16.9.–2.12.2025	66,00 € / 22 t
-----------	-----------------	----------------

1105208 K	13.1.–7.4.2026	47,00 € / 24 t
-----------	----------------	----------------

Elina Vartiainen

Ihanaa tanssiliikuntaa, joka sopii konkareista vasta-alkajiin! Opi tuntemaan itämaisen tanssin eri tyyli-
suuntien tunnelmat ja liikekielet. Itämainen tanssi tekee hyvää keholle ja mielelle! Opetustilana
Matin ja Liisan koulun Viisu, Paletti-aula (ulko-ovi A).

Itämainen tanssi Varpaisjärvi

Su 10.00–12.30 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4

1105105 S	su 21.9., su 26.10. ja su 23.11.2025	27,00 € / 9 t
-----------	--------------------------------------	---------------

1105105 K	su 25.1., su 22.2., su 22.3. ja su 12.4.2026	36,00 € / 12 t
-----------	--	----------------

Kirsi Siponen

Hyvän alkulämmittelyn jälkeen perehdytään itämaisen tanssin perusliikkeisiin ja niiden yhdistelmiin

muodostaen tanssillisia liikesarjoja ja lopuksi venytellään. Tanssi tarjoaa kokonaisvaltaista ja monipuolista liikettä koko keholle. Tervetuloa niin vasta-alkajat kuin jo tanssiin perehtyneetkin.

Itämaisen tanssin baladi 1105201

La 20.9.2025 klo 9.00–13.00 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

Kurssimaksu 20,00 € / 4,7 t

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2025

Elina Vartiainen

Itämaisen tanssin baladi = Kaiken kansan tanssityyli

Huomaathan myös Itämaisen tanssin kavaasi-kurssin la 4.10.

Itämaisen tanssin kavaasi 1105202

La 4.10.2025 klo 9.00–13.00 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

Kurssimaksu 20,00 € / 4,7 t

Ilmoittautuminen päättyy 18.9.2025

Elina Vartiainen

Kurssiteksti! Itämaisen tanssin kavaasi = Esiintyvien tanssijoiden tanssityyli

Huomaathan myös Itämaisen tanssin baladi-kurssin la 20.9.

Kansantanssi

Pe 18.00–19.30 Jumisen Maamiesseurantalo, Rautavaarantie 1402, Varpaisjärvi

1105102 S	19.9.–5.12.2025	66,00 € / 22 t
-----------	-----------------	----------------

1105102 K	9.1.–10.4.2026	72,00 € / 24 t
-----------	----------------	----------------

Markku Ryyänen

Helppoja tansseja ja paritanssivariaatioita, rentoa menoa huumoria unohtamatta. Kävellessä alkuun eikä omaa paria tarvita. Aiempaa kokemusta et tarvitse ja konkareillekin tarjolla uusia kujeita.

Kehoa lempeästi hoitava Floor Barre

Ma 18.10–19.40 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

8301227 S	ma 22.9., 29.9., 6.10., 20.10., 27.10., 3.11., 10.11. ja 17.11.2025	48,00€/16t
8301227 K	ma 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 9.3., 16.3., 23.3. ja 30.3.2026	48,00€/16t
Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2025 / 22.1.2026		

Hanna Pohjola

Floor barre eli lattiabaletti pohjautuu klassisen baletin liikesanastoon. Tanssillisen tunnin liikkeet tehdään pääasiallisesti lattialla, jolloin se on nivelille lempeä ja turvallinen sekä lihasten kestävyyskunnolle sopivan haastava. Laji sopii hyvin tanssin, joogan tai urheilun oheisharjoitteeksi, sillä se lisää nivelten liikkuvuutta, koordinaatiota, tasapainoa ja vahvistaa keskivartalon syviä tukilihaksia. Tunti ei sisällä hyppyjä. Tunnilla käytetään lisäksi vastuskuminauhoja säätelemään liikettä ja tehdään myös kehoa huoltavaa venyttelyä ja loppurentoutus. Kurssi kahdeksana maanantaina eli. Huomaathan myös Restoratiivisen joogan klo 16.30-18.00.

Latinomix

Ti 18.45–19.45 Matin ja Liisan koulu, Viisu, Monarintie 5 Lapinlahti

1105211 S	16.9.–2.12.2025	43,00 € / 14,3 t
1105211 K	13.1.–7.4.2026	47,00 € / 15,6 t

Elina Vartiainen

Rentoa, hauskaa, menevää soolotanssiliikuntaa, joka sopii konkareista vasta-alkajiin! Lajeina kursseilla bachata, reggaeton, rumba, salsa ja samba sekä merenque ja cha-cha. Opetustilana Matin ja Liisan koulun Viisu, Paletti-aula (ulko-ovi A).

Lavis

Ke 17.30–18.20 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4

1105101 S	17.9.–3.12.2025	37,00 € / 12,1 t
1105101 K	7.1.–1.4.2026	40,00 € / 13,2 t

Lavis-ohjaaja Tiia Repo

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan kombinaatioon. Kyse on tanssillisesta liikkumisesta lavatanssimusiikin tahtiin. Lavis sopii kaikille – Lavikseen ei tarvita paria eikä erityistä tanssitaustaa. Tanssiaskeleet ja koreografiat

ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija.

Tanssiksi Lapinlahti

Pe 18.00–19.00 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

1105206 S 19.9.–12.12.2025 43,00 € / 14,3 t

1105206 K 9.1.–10.4.2026 47,00 € / 15,6 t

Mari-Anne Immonen

Tanssiksi on mukava, rento ja kuntoa kehittävä tanssiliikuntatunti kaikille tanssin ystäville. Tanssien helpot koreografiat perustuvat lavatanssien ja lattareiden perusaskeleisiin, jotka tanssitaan yksilötansseina eli et tarvitse paria. Tervetuloa liikkumaan kotimaisen tanssimusiikin tahtiin!

Tanssiksi Varpaisjärvi

To 12.00–13.00 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4

1105103 S 18.9.–4.12.2025 43,00 € / 14,3 t

1105103 K 8.1.–9.4.2026 47,00 € / 15,6 t

Mari-Anne Immonen

Katso kurssiteksti kurssin Tanssiksi Lapinlahti kohdalta, kiitos!

Tanssimaraton 1 1105209

Su 2.11.2025 klo 10.00–14.00 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

Kurssimaksu 28,00 € / 4 t

Ilmoittautuminen päättyy 9.10.2025

Tiia Repo, Kirsi Siponen, Mari-Anne Immonen ja Olga Samsonova

Tervetuloa tanssimaratonille! Voit valita kurssilta sinulle sopivimmat osiot tai osallistua koko matkalle samalla kurssimaksulla. Omat eväät syödään klo 11.45-12.15.

10.00-10.45 Tiia Repo: Lavis Ilman paria tanssittavia tansseja (esim. Humppta, tango, jenkka, salsa jne.) lavatanssimusiikin tahtiin, sopii kaikille.

11.00-11.45 Kirsi Siponen: Itämainen tanssi Ihanaa tanssiliikuntaa, joka sopii konkareista vasta-alkajiin! Opi tuntemaan itämaisen tanssin eri tyyliuuntien tunnelmat ja liikekielek.

12.15-13.00 Mari-Anne Immonen: Tanssiksi Tanssien helpot koreografiat perustuvat lavatanssien ja lattareiden peruskaskeleisiin, jotka tanssitaan yksilötansseina eli et tarvitse paria.

13.15-14.00 Olga Samsonova: Zumba Tule tutustumaan zumbaan! Reipas tanssillinen tunti, jonka musiikki pohjautuu pääosin latinolaistansseihin.

Tanssimaraton 2 1105210

Su 18.1.2026 klo 10.00–14.00 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

Kurssimaksu 24,00 € / 4 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2026

Tiia Repo, Kirsi Siponen, Mari-Anne Immonen ja Olga Samsonova

Katso kurssiteksti kurssin Tanssimaraton 1 kohdalta, kiitos!

Tanssin lumoa 5–8-vuotiaille

Pe 17.00–17.45 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

1105207 S	19.9.–12.12.2025	33,00 € / 11 t
-----------	------------------	----------------

1105207 K	9.1.–10.4.2026	36,00 € / 12 t
-----------	----------------	----------------

Mari-Anne Immonen

Tanssin lumoa -kurssilla osallistujat pääsevät ilmaisemaan itseään, leikkimään ja kehittämään motorisia taitojaan. Kurssilla keskitymme tanssi-ilmaisuun ja liikkumisen iloon. Ohjelmaan kuuluu monipuolisia harjoituksia, joissa lapset oppivat tanssin peruskäsitteitä, perusliikkeitä ja ryhmässä toimimista leikkisällä ja kannustavalla tavalla. Tanssitaan yhdessä ja nautitaan liikkeen lumosta!

Tanssin lumoa 5–8-vuotiaille Varpaisjärvi

To 13.15–14.00 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4

1105104 S	18.9.–4.12.2025	33,00 € / 11 t
-----------	-----------------	----------------

1105104 K	8.1.–2.4.2026	36,00 € / 12 t
-----------	---------------	----------------

Mari-Anne Immonen

Katso kurssiteksti kurssin Tanssin lumoa 5–8-vuotiaille kohdalta, kiitos!

Zumba 1

Ke 19.15–20.15 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

1105203 S	17.9.–3.12.2025	43,00 € / 14,3 t
-----------	-----------------	------------------

1105203 K	7.1.–1.4.2026	47,00 € / 15,6 t
-----------	---------------	------------------

Olga Samsonova

ZUMBA on reipas tanssillinen tunti, jonka musiikki pohjautuu pääosin latinolaistansseihin. Se on kiva ja energinen tapa liikkua, joka auttaa sinua pitämään kehosi hyvässä kunnossa ja piristää mieltäsi.

ZUMBA treenaa koko vartaloa ja kaloreiden polttamisen lisäksi se kohentaa tasapainoa, rytmiä ja koordinaatiokykyä. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvita. Tervetuloa zumbamaan!

Zumba 2

To 18.00–19.00 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

1105204 S	18.9.–4.12.2025	47,00 € / 14,3 t
-----------	-----------------	------------------

1105204 K	8.1.–2.4.2026	47,00 € / 15,6 t
-----------	---------------	------------------

Olga Samsonova

Katso kurssiteksti kurssin Zumba 1 kohdalta, kiitos!

Zumba lapsille – iloa, liikettä ja oppimista pienille liikkujille!

To 17.00–17.45 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

1105205 S	18.9.–4.12.2025	33,00 € / 11 t
-----------	-----------------	----------------

1105205 K	8.1.–2.4.2026	36,00 € / 12 t
-----------	---------------	----------------

Olga Samsonova

Tervetuloa mukaan iloiseen 7-10-vuotiaiden lasten zumbaan – tanssitunnille, joka on suunnattu juuri lapsille! Tunnilla liikutaan vauhdikkaan musiikin tahdissa ja nautitaan yhdessäolosta turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Zumba kehittää rytmitajua, kehonhallintaa sekä parantaa sydämen ja keuhkojen toimintaa leikin ja liikunnan lomassa. Zumban ristikkäisliikkeet aktivoivat oikean ja vasemman aivopuoliskon välisiä yhteyksiä, jonka seurauksena mm. uusien asioiden hahmottaminen ja oppiminen helpottuvat. Tunnin lopuksi rauhoitutaan yhdessä venytellen ja rentoutuen, jotta keho ja mieli saavat mukavan päätöksen aktiiviselle hetkelle.

TERVEYS

SPR Ensiapukurssi EA 1 syksy 8302201

La–su 4.–5.10.2025, la ja su klo 9.00–15.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 60,00 € / 16 t

Ilmoittautuminen päättyy 25.9.2025

Maija-Liisa Puustinen

Kurssilla opiskellaan ensiavun perustaidot. Ensiapu onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa, hätäensiavun perusteet, haavat, tavallisimmat sairauskohtaukset, palo- ja sähkövammat, nivelvammat, murtumat ja myrkytykset. Omat eväät! SPR:n EA-todistus sisältyy kurssimaksuun. Kurssitodistus on voimassa kolme vuotta kaikissa Euroopan maissa.

SPR Ensiapukurssi EA 1 kevät 8302203

La–su 28.–29.3.2026 klo 9.00–15.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 60,00 € / 16 t

Ilmoittautuminen päättyy 12.3.2026

Maija-Liisa Puustinen

Kurssilla opiskellaan ensiavun perustaidot. Ensiapu onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa, hätäensiavun perusteet, haavat, tavallisimmat sairauskohtaukset, palo- ja sähkövammat, nivelvammat, murtumat ja myrkytykset. Omat eväät! SPR:n EA-todistus sisältyy kurssimaksuun. Kurssitodistus on voimassa kolme vuotta kaikissa Euroopan maissa.

SPR Hätäensiapu 8302202

La 4.10.2025 klo 9.00–15.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 60,00 € / 8 t

Ilmoittautuminen päättyy 25.9.2025

Maija-Liisa Puustinen

Kurssilla opiskellaan ensiavun perustaidot. Ensiapu onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa, hätäensiavun perusteet, haavat, tavallisimmat sairauskohtaukset, palo- ja sähkövammat, nivelvammat, murtumat ja myrkytykset. Omat eväät! SPR:n EA-todistus sisältyy kurssimaksuun. Kurssitodistus on voimassa kolme vuotta kaikissa Euroopan maissa.

KUVATAITEET

Ilmoittautuminen kuvataiteen syyslukukauden 2025 kursseille 4.9. mennessä ja kevätlukukauden 2026 kursseille 11.12. mennessä, mikäli toisin ei ole merkitty!

KUVATAITEEN KEVÄTNÄYTTELYT 2026

Lapinlahden kirjastolla Aniarassa maaliskuu–huhtikuussa 2026. Näyttelyyn toivotaan kuvataidepiiriläisten aktiivista osallistumista.

Ikonimaalaus

Ke 17.00–19.30 Lukio lk 03 (alakerta), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

1103201 K	7.1.–8.4.2026	78,00 € / 39 t
-----------	---------------	----------------

1103201 S	10.9.–10.12.2025	78,00 € / 39 t
-----------	------------------	----------------

Tarja Lanu

Kurssin aikana tutustutaan ikonimaalaukseen ja pyritään maalaamaan yksi ikoni. Voit tulla myös jatkamaan ehkä kesken jäänyttä ikoniasi. Aluksi piirretään hyvä mallikuva ja pohjustetaan ikonilauta. Kurssilla tutustutaan erilaisiin ikonityyppeihin. Opiskelijat maksavat kurssilla tarvittavat materiaalit itse. Ensimmäisellä tunnilla tulisi olla piirustuslehtiä, piirustus kynä, pyyhekumi ja harppi.

Piirustus- ja vesivärimaalaukskurssi

To 17.00–19.30 Lukio lk 03 (alakerta), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

1103202 K	8.1.–2.4.2026	72,00 € / 36 t
-----------	---------------	----------------

1103202 S	18.9.–4.12.2025	66,00 € / 33 t
-----------	-----------------	----------------

Tarja Lanu

Kurssin aikana voit joko piirtää tai maalata malleista tai valokuvista tehtyjen havaintojen inspiroimana kuvia. Välineet: lyijykynä, hiili, muste, conte-liidut, akvarelli- tai peitevärit. Opiskelijat hankkivat kurssilla tarvittavat materiaalit itse.

Piirustus, taidemaalaus ja kuvanveisto lapsille, nuorille ja aikuisille

Ke 15.15–17.00 Matin ja Liisan koulu, kuvataideluokka (ent.sirenin sali), Koulukuja 14, Lapinlahti

1103203 K 7.1.–15.4.2026 65,00 € / 32,2 t

1103203 S 17.9.–17.12.2025 60,00 € / 29,9 t

Antti Kääriäinen, kuvataideopettaja (TaM), kuvataiteilija (AMK), puuseppä (artesaani)
Opetuksessa tulevat tutuksi kuvan rakentamisen peruselementit kuten sommittelu, värioppi ja materiaalien tuntemus. ■ Maalausta käsittelemme akryyli-, öljyväri- akvarelli- ja vesiväritekniikoin. ▲ Piirustusta lähestymme lyijykynä, hiili- ja pastellitekniikoilla, unohtamatta grafiikan painotekniikoiden mahdollisuuksia. ● Kuvanveiston perusteita työstimme yhdistelevästi mm. muovailu- ja paperimassojen, kierrätysmateriaalien ja installaation kautta. ♦Kurssin sisältö muotoutuu käytännön kautta soveltaen ja jokaisen omista lähtökohdista, oppimistavoista ja tavoitteista käsin. Opetuksessa käytettävät menetelmät, ajattelu ja teoria sovitetaan oppijan lähtötason mukaan. Opiskelijat hankkivat kurssilla tarvittavat materiaalit ja välineet itse. Opettajan kautta voit tarvittaessa hankkia materiaaleja sekä lainata perusvälineistöä. Opetukseen sisältyy kuvataiteen kevätnäyttelyn rakentaminen. Sisäänpääsy Sirenin yläkoulun ulko-ovelta D.

Posliininmaalaus

Ma 17.00–19.30 Varpaisjärven koulu / kuvaamataidon luokka (alatalo), Koivuniementie 3

1103101 K 5.1.–30.3.2026 72,00 € / 36 t

1103101 S 15.9.–1.12.2025 66,00 € / 33 t

Ritva Kynäkoski

Posliininmaalauksella on käsillä tekemisen ja luovuuden muoto, joka sopii kaiken ikäisille. Voit maalata yksilöllisiä taideteoksia kuvataiteena tai koristella askartelutyypistä käyttöesineitä. Kurssilla on mahdollisuus kehittää omaa persoonallista tyyliä erilaisten tekniikoiden keinoin. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin jo aiemmin posliininmaalauksella harrastaneille. Kurssilla tutustutaan laaja-alaisesti posliininmaalaukseen kokeillen, toteuttaen ja yhdessä oppien. Kurssi ei vaadi pohjaosaamista,

innostunut mieli ja halu kokeilla riittää. Alkuun maalaukseen pääsee tutustumaan lainaväreillä. Ei erillistä polttouunimaksua.

Valokuvaus 1103205

Kurssi tulossa syyslukukaudelle – seuraathan ilmoitteluamme, kiitos!

Kurssimaksu 24,00 € / 12 t

valokuvaaja Timo Villanen

Valokuvauskurssi sinulle, joka haluat viedä omaa juttua valokuvauksen saralla uudelle tasolle.

Ammattilaisen opastusta, vinkkejä ja uusia haasteita sekä vertaisarviointia. Voit tutustua valokuvaaja

Timo Villasen tuotantoon täältä <https://valokuvaajavillanen.myportfolio.com/work> Ota oma

digijärkkäri kurssille. Opetustilasta löytyy langaton wifi-verkko.

Valokuvaus kevät 1103206

Kurssi tulossa kevätlukukaudelle – seuraathan ilmoitteluamme, kiitos!

Kurssimaksu 42,00 € / 21 t

valokuvaaja Timo Villanen

Valokuvauskurssi sinulle, joka haluat viedä omaa juttua valokuvauksen saralla uudelle tasolle.

Ammattilaisen opastusta, vinkkejä ja uusia haasteita sekä vertaisarviointia. Voit tutustua valokuvaaja

Timo Villasen tuotantoon täältä <https://valokuvaajavillanen.myportfolio.com/work> Ota oma

digijärkkäri kurssille. Opetustilasta löytyy langaton wifi-verkko.

Väisälänmäen kuvataide aikuisille, nuorille ja lapsille 1103204

Ma–ke 8.–10.6.2026, ma–ti klo 10.00–15.45 ja ke klo 10.00–15.00 Väisälänmäen karjamajakahvio,

Väisälänmäentie, Lapinlahti

Kurssimaksu 40,00 € / 20 t

Ilmoittautuminen päättyy 28.5.2026

Antti Kääriäinen, kuvataideopettaja (TaM), kuvataiteilija (AMK), puuseppä (artesaani)

Väisälänmäen kuvataide aikuisille, nuorille ja lapsille noin 9-vuotiaista alkaen. Kurssilla tutkitaan

ulkoilmassa Väisälänmäen kansallismaisemaa piirtäen ja maalaten. Materiaalit voi hankkia

opettajalta. Omat eväät!

KÄDENTAIIDOT

Ilmoittautuminen kädentaitojen syyslukukauden 2025 kurseille 4.9. mennessä ja kevätlukukauden 2026 kurseille 11.12. mennessä, mikäli toisin ei ole merkitty!

KÄDENTAIIDOT KEVÄTNÄYTTELY 2026

Kädentaitojen kevätnäyttely järjestetään su–ke 29.3.–1.4.2026. Näyttelyyn toivotaan kädentaitajien aktiivista osallistumista kaikilta kädentaitojen kurseiltamme, jotta näyttelyn tarjonnasta tulisi jälleen runsas ja monipuolinen. Otathan yhteyttä opettajaasi tai opettajaamme Anne Miettiseen ja sovit työsi tuomisesta näyttelyyn myös Kaskikuusen syyslukukaudelta, kiitos! Mikäli et halua, että valokuva näyttelytyöstäsi julkaistaan mahdollisesti opinto-oppaassamme, ilmoitathan tästä toimitoimme, kiitos!

Koska merkittävä osa kurssitöistä valmistuu jo syyslukukauden aikana ja menee suoraan käyttöön, toivoisimme, että ottaisit pitkin lukuvuotta älykännykälläsi tai digikameralla selkeitä valokuvia (koh-tuullinen kuvakoko n. 0,5-3MG) muutamasta kädentaidon, kuvataiteen tai valokuvauksen kurssil-lamme tekemästäsi työstä, mielellään yksiväristä taustaa vasten, ja laittaisit kuvia kansalaisopistolle:

- sähköpostitse marko.komulainen@lapinlahti.fi tai
- tekstiviestillä p. 040 4883 201

Koostamme etukäteen saaduista ja kevätnäyttelyssä kuvatuista töistä verkkonäyttelyn, joka julkais-taan ainakin Kaskikuusen kansalaisopiston Facebookissa, ja painetaan myös kuvakirjaksi.

Altered book – Taidekirja 1104215

La–su 8.–9.11.2025 klo 10.00–15.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 28,00 € / 14 t

Ilmoittautuminen päättöy 23.10.2025

Maarit Väisänen

Luodaan vanhoista, jo elinkaarensa päässä olevista kirjoista uusia teoksia, joiden jokainen aukeama yllättää. Yhdistellään kirjoihin esimerkiksi karttoja, kahvipusseja, salalokeroita, ikkunoita, erilaisia taskuja sekä taitoksia muistoille tai pienille tavaroille. Opit luomaan lisää tilaa kirjaan, jatkamaan sivuja, koristelemaan kirjaa käyttäen hyväksesi vesi-/akryylivärejä, stansseja, leimasimia tai muita sekatekniikasta tuttuja koristeita. Lisätiedot: Tarvitset kurssille mukaan erilaisia kyniä/tusseja, akvarellivälineet tai vesiliukoisia värejä, A4 kokoista paperia (vahvuus 250–300 g). Tarvitset myös jonkun vanhan, sidotun kirjan (ei pokkari), jonka sivuja voit muokata, leikata jne.

Entisöinti ja puutyöt Varpaisjärvi

Pe klo 18.00-21.00 ja la klo 9.30-16.45 Varpaisjärven koulu / teknisen työn tilat, ylätalo, Koulutie 4
1104105 S pe-la 26.-27.9., 24.-25.10., 14.-15.11. ja 12.-13.12. 104,00 € / 52 t
1104105 K pe-la 16.-17.1., 13.-14.2., 13.-14.3. ja 10.-11.4.2026 104,00 € / 52 t

Enna Karppinen

Tule kunnostamaan huonekaluja – tai vaikka ikkunoita. Voit kunnostaa pintakäsittelyjä, verhoilla tai tehdä uusi puuosia tai puutöitä. Opettajalta voit tilata kankaita ja verhoilutarvikkeita sekä materiaaleja. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

Kaarrokeneule ja neuletakin steekkaus 1104222

Pe 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11. ja 5.12.2025 klo 18.00–20.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 36,00 € / 18 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2025

Anne Miettinen

Kurssin aikana neulotaan kuviollinen kaarrokevillapaita, minkä jälkeen opetellaan neuleen aukileikkaaminen eli steekkaus. Voit kutoa kurssilla esim. suositon, Niina Laitisen Lapinlahden kunnan 150-vuotisjuhlavuodeksi suunnitteleman Lapinlahti-villapaidan. Kurssi jakautuu kahteen osaan, villapaidan neulontaan ja steekkaus-jaksoon. Voit tulla kurssille oppimaan pelkästään kuviollisen kaarrokeneuleen neulomisen tai neuloa villapaidan nopeutetussa aikataulussa ja opetella muokkaamaan paidasta villatakki steekkauksen avulla. Kurssilaisilta vaaditaan neulonnan perustaidot. Lisätietoja

voit kysyä opettajalta.

Kankaankuviointia painannan ja maalauksen keinoin 1104217

La 25.10. klo 10.00–12.30 ja la-su 1.—2.11.2025, la ja su klo 10.00–12.30 Lukio lk 11 (kuvataide), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

Kurssimaksu 24,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 9.10.2025

Asta Partanen

Tule luomaan eläviä kangaspintoja, luovilla kodista löytyvillä työvälineillä. Voit kuvioida sisustustekstiilejä tai valmiita tuotteita. Kankaan olisi suotavaa olla luonnonkuituista valmistettu. Kurssi alkaa la 25.10. info-/suunnittelukerralla, jossa suunnitellaan ja testataan tekniikoita. Seuraavana viikonloppuna la-su 1.-2.11. keskitytään työskentelemään kankaankuvioinnin parissa.

Kasvivärjäys 1104106

Ma klo 17.30–18.30, la ja su klo 10.00–15.00 Varpaisjärven koulu / tekstiilityön luokka (alatalo), Koulutie 4

Kurssimaksu 27,00 € / 13,3 t

Ilmoittautuminen päättyy 28.5.2026

Mervi Hiltunen

Kasvivärjäyskurssi tulossa kesään 2026 Varpaisjärvelle! Alkuinfo ma XX.X. klo 17.30–18.30 Varpaisjärven koulun tekstiilityöluokassa. Alkuinfossa sovitaan värikasvien keräämisestä ja värjäyksessä tarvittavien lankojen hankinnasta sekä käydään hieman teoriaa. Värjäysviikonloppuna keitetään ulkona eri värikasveista värjäysliemiä ja värjätään langat. Lisätietoja opettajalta, p. 050 3306 562.

Kehräystä rukilla ja värttinällä 1104214

La-su 4.–5.10.2025, la ja su klo 9.00–16.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 32,00 € / 16 t

Ilmoittautuminen päättyy 18.9.2025

Maarit Väisänen

Kurssilla opitaan kehräämisen tekniikka ja harjoitellaan sitä käytännössä. Työvaiheista tutuksi tulevat

raakavillan käsittely teoriatasolla, karstaaminen ja kehrääminen rukilla tai värttinällä. Opit myös, miten langan kertaaminen, vyöhdin kiertäminen ja peseminen tapahtuvat. Kurssi on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille. Voit ottaa mukaan oman rukin ja värttjän, sekä karstat mikäli sinulla sellaiset on. Välineitä saa myös lainata opettajalta, joten niiden puuttuminen ei ole este kurssille osallistumiselle. Voit tuoda mukasi villaa tai koiran aluskarvaa (minimipituus 3 cm), kehrättävää voi myös ostaa opettajalta.

Keramiikka – Raku, tulta, savua ja yllätyksiä! 1104219

Ma 23.3. klo 17.00–20.00 Lukio lk 03 (alakerta), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti, ja ti 14.4. klo 16.00 – n. 20.30 Jenni Linnoven Studiolla Pöljällä

Kurssimaksu 20,00 € / 10 t

Ilmoittautuminen päättyy 12.3.2026

Jenni Linnove

Ensimmäisellä opetuskerralla tutustutaan tekniikkaan ja muotoillaan työt. Toisella opetuskerralla raakapoltetut työt lasitetaan rakulasittein, poltetaan ulkona nopeasti, savustetaan ja jäädytetään. Syntyy yllätyksiä, värien kirjoa kontrastinaan mustaksi savustunutta pintaa! Illan aikana tehdään useita polttoja. Rakuteokset eivät sovellu elintarvikekäyttöön. Vaatetus: Ei helposti syttyviä materiaaleja! Ensimmäinen opetuskerta ma 23.3. klo 17.00-20.00 Lapinlahden lukiolla. Toinen opetuskerta ti 14.4. klo 16.00-n. 20.30 Jenni Linnoven Studiolla Pöljällä (mukaan voi tulla, kun töistä ehtii). Kurssimaksun lisäksi erillinen lasite-, savi- ja polttomaksu rakupolton osalta.

Keramiikka 1

Ti 15.15–18.00 Lukio lk 03 (alakerta), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

1104206 S	16.9.–2.12.2025	82,00 € / 40,7 t
-----------	-----------------	------------------

1104206 K	13.1.–7.4.2026	89,00 € / 44,4 t
-----------	----------------	------------------

Jenni Linnove

Kurssilla työskennellään sekä omien projektien että yhteisten teemojen parissa. Savesta tehdään niin käyttö- kuin taide-esineitä. Kurssilla opitaan perustekniikoita ja tutustutaan uusiin. Kurssi soveltuu etenkin vasta-alkajille, mutta mukaan ovat tervetulleita myös keramiikan konkarit. Olet

tervetullut vaikka molemmille keramiikkakursseille! Ei erillistä polttouunimaksua.

Keramiikka 2

Ti 18.15–21.00 Lukio lk 03 (alakerta), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

1104207 S 16.9.–2.12.2025 82,00 € / 40,7 t

1104207 K 13.1.–7.4.2026 89,00 € / 44,4 t

Jenni Linnove

Kurssilla työskennellään sekä omien projektien että yhteisten teemojen parissa. Savesta tehdään niin käyttö- kuin taide-esineitä. Kurssilla opitaan perustekniikoita ja tutustutaan uusiin. Kurssi soveltuu ensisijaisesti keramiikkaa jo harrastaneille, mutta vasta-alkajatkin ovat tervetulleita. Olet tervetullut vaikka molemmille keramiikkakursseille! Ei erillistä polttouunimaksua.

Keskeneräiset käsityöt 1104221

ma 19.1., 2.2., 16.2., 9.3. ja 16.3.2026 klo 10.00–12.30Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 30,00 € / 15 t

Ilmoittautuminen päättyy 15.1.2026

Anne Miettinen

Alkaako vasut ja kaapit täytyä keskeneräisistä käsityöistä. Eikö aika tai into riitä? Nyt voit tulla tekemään keskeneräiset työt valmiiksi. Oli kysymyksessä suuri tai pieni työ, neule, virkkaus, kirjonta, helmytyö tai punonta. Mukavassa seurassa työt valmistuvat kuin itsestään.

Kuvansiirtoa kankaalle 1104218

pe–su 20.–22.3.2026, pe klo 18.00–20.30, la klo 10.00–15.00 ja su klo 10.00–12.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 24,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 26.2.2026

Asta Partanen

Tule tekemään kuvamuistoistasi esimerkiksi erilaisia sisustuksen yksityiskohtia.

Kuvansiirtotekniikoilla saat luotua sinulle tärkeistä kuvista rustiikkisia pintoja. Tarvitset vain lasertu-
lostimella tulostetun kuvan, jonka voit siirtää esim. kankaalle, puulle, lasille tai taulupohjalle.

Käsityökerho – Suomen kieltä käsitöiden ohessa

Ti 16.30–18.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2, Lapinlahti

1201201 S	16.9.–2.12.2025	44,00 € / 22 t
-----------	-----------------	----------------

1201201 K	13.1.–7.4.2026	48,00 € / 24 t
-----------	----------------	----------------

Ilmoittautuminen päättyy 11.9. / 11.12.2025

Natalia Hurri

Käsityökerho maahanmuuttaneille ja muillekin, joita peruskäsityöt (helpot neuleet, virkkaukset ja solmeilut ym.) kiinnostavat. Tule harjoittelemaan suomen kieltä helppojen käsitöiden parissa. Aiempia käsityötaitoja et tarvitse, harjoitellaan yhdessä. Ota oma käsityö mukaan, joitain materiaaleja ja työvälineitä voit päästä ostamaan opettajan ohjeiden mukaan.

Neulotaan sukkia tai kintaita, kaksi yhdellä kertaa 1104216

ti 23.9., 30.9., 7.10. ja 21.10. klo 18.00–20.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 24,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2025

Asta Partanen

Tule tutustumaan erilaisiin tapoihin neuloa. Sukan tai kintaan voi neuloa parina yhtä aikaa, tai sukan voit neuloa varpaista varteen. Viiden sukkapuikon sijaan käytetään yhtä pitkää pyöröpuikkoa tai kahta vähän lyhempää pyöröpuikkoa. Tällä tekniikalla myös vähemmän neulomista harrastavan käsialan muutokset näkyvät samalla tapaa molemmissa neuleissa.

Ompelu ja peruskaavan kuositelu

Ma 18.00–20.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

1104210 S	15.9.–1.12.2025	66,00 € / 33 t
-----------	-----------------	----------------

1104210 K	5.1.–30.3.2026	72,00 € / 36 t
-----------	----------------	----------------

Jonna Partanen

Ompelun iloa! Kurssilla voit hyödyntää peruskaavakurssin oppeja. Voit kuositella peruskaavasta

halutun mallin ja valmistaa niillä vaatteen. Sinulla on mahdollisuus tehdä useampi eri vaate omilla kaavoilla ja opetella muokkaamaan kaavoja. Voit käyttää kurssilla myös valmiita kaavoja. Voit halutessasi tuoda oman ompelukoneen, mutta ota mukaan ainakin omat ompelutarvikkeet ja piirustusvälineet. Silkkipaperia ja lankoja voit ostaa opettajalta. Kurssi käy aloittelijoillekin.

Ompelukoneen käytön opastus 1104211

La 27.9.2025 klo 10.00–13.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 18,00 € / 4 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2025

Jonna Partanen

Kurssin tarkoituksena on, että kurssilainen perehtyy omaan koneeseensa (suoraommel tai saumuri) ja oppii käyttämään sitä kunnolla. Katsotaan yhdessä koneen langoitukset, tikin säädöt, neulalajit, perusputsaukset sekä koneen öljyminen. Jokaisen kurssilaisen tulisi tuoda kurssille mukaan oma kone sekä koneen lisäosat ja -tarvikkeet.

Ompelumaraton 1104212

Pe–su 10.–12.10.2025, pe klo 18.00–20.30, la ja su klo 9.00–15.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 34,00 € / 17 t

Ilmoittautuminen päättyy 25.9.2025

Jonna Partanen

Tule ompelumaratonille ompelemaan jokin selkeä tuote tai tuunaamaan vanhaa tarpeidesi mukaan. Kurssilla ehdit ommella jonkun selkeän yksinkertaisen vaatteen tai tuunaamaan useammankin. Ota kurssille mukaan oma ompelukone (mikäli mahdollista) ja tarvitsemasi kankaat. Lankoja ja kaavapaperia saa ostettua opettajalta. Opistolla on käytössä joitakin koneita ja saumureita.

Puu- ja metallityöt keskiviikko

Ke 15.00–17.30 Matin ja Liisan koulu / teknisen työn tilat, D-talo, Koulukuja 14, Lapinlahti

1104209 S 17.9.–3.12.2025 71,00 € / 33 t

1104209 K 7.1.–1.4.2026 77,00 € / 36 t

Matti Roivainen

Puu- ja metallitöitä ohjatusti miehille ja naisille. Kurssimaksu sisältää 5,00€ pientarvikemaksun.

Puu- ja metallityöt tiistai

Ti 18.00–20.30 Matin ja Liisan koulu / teknisen työn tilat, D-talo, Koulukuja 14, Lapinlahti

1104208 S	16.9.–2.12.2025	71,00 € / 33 t
-----------	-----------------	----------------

1104208 K	13.1.–7.4.2026	77,00 € / 36 t
-----------	----------------	----------------

Niklas Halttunen

Puu- ja metallitöitä ohjatusti miehille ja naisille. Kurssimaksu sisältää 5,00€ pientarvikemaksun.

Puu- ja metallityöt Varpaisjärvi

To 18.00–20.30 Varpaisjärven koulu / teknisen työn tilat, ylätalo, Koulutie 4

1104104 S	18.9.–4.12.2025	66,00 € / 33 t
-----------	-----------------	----------------

1104104 K	8.1.–9.4.2026	72,00 € / 36 t
-----------	---------------	----------------

Enna Karppinen ja Matti Roivainen

Puu- ja metallitöitä ohjatusti miehille ja naisille. Opettaja vaihtuu kurssilla viikoittain siten, että ohjaus painottuu joka toinen viikko puu- ja joka toinen viikko metallitöihin. Molempia voi tehdä koko kurssin ajan!

Ryijyn ompelun alkeet 1104220

To 25.9., 2.10., 9.10., 23.10. ja 30.10. klo 17.30–20.00 17.30–20.00 Lukio I k 03 (alakerta), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

Kurssimaksu 30,00 € / 15 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2025

Kaisa Pikkarainen

Kurssilla opit valmistamaan ryijyn ammattilaisen ohjauksessa ilman kangaspuita – työvälineiksi tarvitset vain ryijyneulan ja ryijylastan. Kurssilla saat vinkkejä onnistuneen lopputuloksen aikaansaamiseksi. Itse ommeltu ryijy kestää aikaa ja katseita. Tule mukaan matalalla kynnyksellä nauttimaan käsitöiden tekemisestä! Ensimmäisellä kurssikerralla tehdään ryijysuunnitelmia ja käydään läpi tarvittavat materiaalit.

Tekstiilityöt

Ma 18.00–20.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

1104201 S	15.9.–1.12.2025	66,00 € / 33 t
-----------	-----------------	----------------

1104201 K	5.1.–13.4.2026	72,00 € / 36 t
-----------	----------------	----------------

Anne Miettinen

Kaipaatto käsillä tekemistä ja ajatusten vaihtamisesta samanhenkisten ihmisten kanssa? Kaipaatto uuden oppimista? Tervetuloa monipuoliseen käsityöryhmään, jossa voit valmistaa erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä sekä perinteisiä että uusia tekniikoita käyttäen. Ryhmässä teemme monenlaisia käsitöitä kurssilaisten toiveiden mukaan, mm. neulomme, kirjomme, ompelemme, teemme solmeilu- töitä ja askartelemme. Lähes kaikissa ryhmissä on käytössä kangaspuut, joihin suunnittelemme ja rakennamme loimet yhdessä. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla sovimme toteutettavat työt. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin aiemmin käsitöitä harrastaneille. Kurssi alkaa viikolta 3.

Tekstiilityöt ja kudonta

Ke 10.00–12.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

1104202 S	17.9.–3.12.2025	66,00 € / 33 t
-----------	-----------------	----------------

1104202 K	7.1.–1.4.2026	72,00 € / 36 t
-----------	---------------	----------------

Anne Miettinen

Katso kurssiteksti kurssin Tekstiilityöt kohdalta, kiitos!

Tekstiilityöt ja kudonta Alapitkä

Ke 17.30–20.00 Alapitkän nuorisoseurantalo, Räsäläntie 2

1104203 S	17.9.–3.12.2025	66,00 € / 33 t
-----------	-----------------	----------------

1104203 K	7.1.–1.4.2026	72,00 € / 36 t
-----------	---------------	----------------

Anne Miettinen

Katso kurssiteksti kurssin Tekstiilityöt kohdalta, kiitos!

Tekstiilityöt ja kudonta Karsanlahti

To 10.00–12.30 Karsanlahden koulu, Karsanlahdentie 112, Syvärinpää

1104101 S	18.9.–4.12.2025	66,00 € / 33 t
-----------	-----------------	----------------

1104101 K 8.1.–2.4.2026 72,00 € / 36 t

Anne Miettinen

Katso kurssiteksti kurssin Tekstiilityöt kohdalta, kiitos!

Tekstiilityöt ja kudonta Korpijärvi

To 13.00–15.30 Korpijärven entinen posti Kataja, Rautavaarantie 205

1104102 S 18.9.–4.12.2025 66,00 € / 33 t

1104102 K 8.1.–2.4.2026 72,00 € / 36 t

Anne Miettinen

Katso kurssiteksti kurssin Tekstiilityöt kohdalta, kiitos!

Tekstiilityöt ja kudonta Paloinen

Ti 17.30–20.00 Paloisten koulu, Paloistentie 413

1104103 S 16.9.–2.12.2025 66,00 € / 33 t

1104103 K 13.1.–7.4.2026 72,00 € / 36 t

Anne Miettinen

Katso kurssiteksti kurssin Tekstiilityöt kohdalta, kiitos!

Tilkuista uutta 1104213

To 25.9., 9.10., 23.10., 6.11. ja 20.11.2025 klo 18.00–20.30 Matin ja Liisan koulu, tekstiililuokka, Sirenin-talo, Koulukuja 14, Lapinlahti
Kurssimaksu 30,00 € / 15 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2025

Jonna Partanen

Onko sinulla kertynyt hyllyyn ylijäämäpaloja kangasta tai pieniä tilkkuja, joita et ole raaskinut heittää pois? Tule tekemään näistä jotain uutta, esim. yhdistelemällä erilaisia materiaaleja samaan vaatekappaleeseen. Ota kurssille mukaan mahdollinen oma kone ja kankaat. Lankoja ja kaavapaperia saa ostettua opettajalta. Opistolla on käytössä joitakin koneita ja saumureita.

Pe 29.8.2025 klo 17.30–20.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Ei kurssimaksua!

Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2025

Anne Miettinen

HUOM! Ilmoittautuminen jo 7.–28.8.! Tervetuloa maksuttomalle kurssille tutustumaan vedessä kelpuvien tulilyhtyjen tekemiseen ja tekemään lyhtyjä Taidekadun AIKATAIKA-iltaan periaantaille 5.9.

Materiaalit ja yhden tekemäsi tulilyhdyn saat itsellesi maksutta. Lapset vanhempien seurassa.

Ilmoittautuminen teatterin ja kirjallisuuden syyslukukauden 2025 kursseille 4.9. mennessä ja kevätlukukauden 2026 kursseille 11.12. mennessä, mikäli toisin ei ole merkitty!

Aikuisten naisten teatteri

Syksyllä 2025 su 21.9.-5.10. klo 14.30-17.30 Vanhalla kunnantalolla ja ma 6.10-1.12. klo 18.00-21.15 Lapinlahti-salissa lukiolla. Keväällä 2026 ma 5.1.-18.5.2026 klo 18.00-20.30 Lapinlahti-salissa lukiolla.

1102202 S

21.9.-1.12.2025

44.00 € / 44 t

1102202 K

5.1.–18.5.2026

54,00 € / 54 t

Anu Sorjonen

Keittiöpsykologiaan pohjautuva, kokemusasiantunteva, psyko-fyysis-sosiaalinen esitykseen valmistava teatterikurssi aikuisille naisille. Omia rajoja rikkovan ja löytävän ilmaisun produktiossa käsikirjoitetaan oma tai modernisoidaan vanhaa tekstiä. Tutustutaan ja käytetään teatterin eri muotoja ja tyyliä (mm. Julmuuden teatteri, naivismi, minimalismi, groteski, burleski) lisämausteena tanssi ja musiikki. Raivoriemukasta ja riemuraivokasta teatteriterapiaa taiteen eri keinoin.

Alapitkän kesäteatteri 1102204

Ma 5.1.–6.7.2026 klo 17.30–20.45 Alapitkän nuorisoseuratalo, Räsäläntie 2

Kurssimaksu 100,00 € / 100 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: posti@alapitkans.fi . Alapitkän kesäteatteri vastaa kesän näytelmässä mukana olevien opiskelijoiden kurssimaksuista.

Elämäkerturin työkalupakki 1302203

La 7.2. ja la 14.2.2026 klo 9.30–14.00 Lukio lk 14 (äidinkieli), Kivistöntie 2, Lapinlahti

Kurssimaksu 20,00 € / 10 t

Ilmoittautuminen päättyy 22.1.2026

tietokirjailija, toimittaja Katri Viitaniemi

Kiinnostaisiko kirjoittaa elämäntarina? Joko oma tarinasi tai jonkun toisen, vaikka suvun tai perheen tarina? Tällä kurssilla saat pakkisi työkaluja elämäkerrallista kirjoittamista varten. Sinulla voi jo olla valmiita tekstiä, jota haluat työstää eteenpäin, mutta yhtä hyvin voit vasta suunnitella projektiin tarttumista. Kurssilla saadaan tietoa ja opastusta kirjoitusprojektin tueksi, keskustellaan ja tehdään välipaloina pieniä harjoitteita, jotka liittyvät kurssilaisten omiin kirjoitusprojekteihin. Omat eväät syödään evästuolla, lisäksi jalooittelutauko. Käsittelemme mm. seuraavia aiheita:

- Elämäkerturin etiikka - kuka saa kirjoittaa kenestä ja mitä?
- Lähteet ja tiedonhankinnan menetelmät
- Aineiston rajaaminen ja näkökulman valitseminen
- ”Onko tämä totta?” Faktan ja fiktion suhde, tiedon varmuuden asteet ja luotettavuus

- Syntymästä kuolemaan vai jotain ihan muuta? Tekstin rakennevaihtoehtoja

Improryhmä Kipunat 1102203

To 18.9.–4.12.2025 klo 18.00–20.00 Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2

Kurssimaksu 60,00 € / 29,7 t

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2025

Ville Kumpulainen

Tervetuloa joukkoon koheloon! Kurssilla improillaan, mutta saatetaan myös osallistujalähtöisesti tutkailla muita näyttelijäntöyön harjoitteita, tehdä pienesityksiä tai tunnustella maaperää jo uusille näytelmäprojekteille vaikkapa lukutreenien merkeissä tai devising-menetelmällä pienryhmissä valittuja teemoja makustellen. Pyöräytetäänkö vuonna 2026 klassikkoteosta uusiksi, improtaanko vanhaan malliin tai tehdäänkö täysin boksen ulkopuolelta vaikkapa jokin vuorovaikutteinen videoteos? Siihen vaikutat sinä! Kurssisisältö mukautuu osallistujalähtöisesti ryhmässä heräävien ideoiden ja toiveiden mukaan. Ei esiintymispakkoa mahdollisesti viriäviin esityksiin. Mukaan tarvitset vain impron kannalta mukavat vaatteet, tekemisen energia syntyy porukasta itsestään.

Keskustelukurssi

Ma 13.00–14.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

1302202 S 22.9.–8.12.2025

1302202 K 19.1.–20.4.2026

Ei kurssimaksua.

Marko Komulainen

Tule keskustelemaan ajankohtaisista asioista. Aktivoi mukaan myös naapurisi! Ei ennakkoilmoittautumista. Ei kurssimaksua. Seuraavan kerran aiheen löydät paikallislehti Matin ja Liisan palstaltamme.

Kirjoittajapiiri

Ma 17.00–18.30 Lukio lk 14 (äidinkieli), Kivistöntie 2, Lapinlahti

1302201 S 15.9.–1.12.2025 44,00 € / 22 t

1302201 K 5.1.–30.3.2026 48,00 € / 24 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Katri Viitaniemi

Kirjoitatko? Haluaisitko kirjoittaa? Tervetuloa mukaan, jos harrastat kirjoittamista tai haaveilet siitä! Saat eväitä uusien tekstien kirjoittamiseen tai vanhojen kehittämiseen. Kurssilla tehdään kirjoitus-harjoituksia, saadaan tietoa kirjoittamisen teoriasta, analysoidaan tekstejä, luetaan ja keskustellaan. Työskentelyn aiheet valikoituvat kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ne voivat liittyä vaikkapa henkilöhahmon rakentamiseen, dialogin kirjoittamiseen tai tekstin rakenteen suunnitteluun. Keskitymme proosan kirjoittamiseen, mutta syrjähyppy runouteen ovat mahdollisia, jos niin toivotaan! Kokoontumiskertojen välissä teemme pieniä vapaaehtoisia kotitehtäviä.

Korpiteatteri 1102101

Su 7.12.2025–8.7.2026 15.00–18.15 Korpiteatteri, Rautavaarantie 216, Korpijärvi

Kurssimaksu 100,00 € / 100t

Ilmoittautuminen päättyy 1.1.2026

Pekka Räsänen

Kesän näytelmä päätetään alkutalvesta 2025. Tervetuloa mukaan toimintaan! Lisätietoja kansalais-opistolta tai Meeri Mähönen, p. 040 8458 551. Korpiteatteri vastaa kesän näytelmässä mukana olevien opiskelijoiden kurssimaksuista.

Kurkistus maailmaan runouteen

Ke 17.30–19.00 Lukio lk 12 (kammari), Kivistöntie 2, Lapinlahti

1302204 S ke 24.9., 22.10., 12.11. ja 26.11.2025

20,00 € / 8 t

1302204 K ke 21.1., 18.2., 18.3. ja 15.4.2026

20,00 € / 8 t

Siamäk Naghian

Niin kuin taide yleensäkin, runous on ollut olennainen keino ihmisille hahmottaa oma itsensä ja luontoa sekä kaikkeuden harmonia. Kurssilla aloitamme Suomesta yhteistä matkaa maailman runouteen. Matkan varrella voidaan jakaa ja lukea ja tulkita runoksi mieltämäämme tekstiä ja kokea runouden kiehtovaa moniulotteisuutta, joka resonoi ajassa vapaasti. Runojen avulla sukellamme myös kielen syvempiin kerroksiin ja tunnelmien sekä vaikutelmien syntyyn. Jättämällä runot lokeroimatta runoudeksi pääsemme keskustelemaan yksinkertaisesti vain runoudesta, jolloin myös omien runojen esittämiselle on tilaa! Tuo ensimmäiselle kerralle mukaan omia lempirunojasi.

Runojen Lukkarila

Joka toinen to klo 13.30–15.00 Lukkarila, Korhonen, Lukkarilantie 1265

1302101 S 25.9.–4.12.2025 24,00 € / 12 t

1302101 K 15.1.–26.3.2026 24,00 € / 12 t

Irma Korhonen

Tutustumme runoilijoihin, luemme runoja ääneen, kuuntelemme musiikkia, keskustelemme ja kirjoittelemme runoja ja runoelmia yhdessä ja erikseen!

Sypäkä

Ma 18.00–20.00 Varpaisjärvi-talo / ent.valtuustosal, Kauppatie 20

1102102 S 15.9.–1.12.2025 30,00 € / 29,7 t

1102102 K 5.1.–25.5.2026 50,00 € / 51,3 t

Kyläkauppa yksinäinen, ohjaus Pekka Väisänen, käsikirjoitus Hilka Eskelinen. Sypäkä vastaa näytelmissä mukana olevien opiskelijoiden kurssimaksuista.

TIETOTEKNIikka

Canva perusteet 3401203

La–su 14.–15.2.2026, la ja su klo 10.00–14.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 20,00 € / 10 t

Ilmoittautuminen päättyy 29.1.2026

Maarit Väisänen

Tutustumme ilmaiseen, selaimella toimivaan Canva-kuvankäsittelyohjelmaan. Canva on kätevä työkalu kotikäyttäjien ohella myös yhdistystoimijoille tai pienyrityksille viestinnän toteuttamisen välineenä. Kurssilla tutustutaan Canvan peruskäyttöön, opitaan hyödyntämään Canvan valmiita

kuvapohjia ja suunnittelumalleja. Lisäksi kurssilla on mahdollista opetella myös videoiden tekemistä ja tekoälyominaisuuksien hyödyntämistä Canvassa. Osallistuminen edellyttää tietokoneen peruskäytön hallintaa. Opiskelijalla tulee olla joko Facebook- tai Google-tili ohjelman ilmaisversion käyttöön- ottoon. Luokassa avoin Wi-Fi -verkko. Oma kone mukaan.

Excel perusteet 3401204

Ti 16.9.–21.10.2025 klo 18.00–19.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 20,00 € / 10 t

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2025

Maarit Väisänen

Tuntuuko Excel vaikealta tai sekavalta? Tällä kurssilla lähestymme taulukkolaskentaa rauhassa ja käytännönläheisesti, alkeista alkaen. Kurssilla opit, miten Excelissä tehdään yksinkertaisia taulukoita ja laskutoimituksia, muotoillaan tietoja selkeästi ja hyödynnetään hyödyllisiä perustoimintoja kuten kaavoja, lajittelua, kaavioita ja suodatusta. Opetus etenee askel kerrallaan, havainnollistavien esimerkkien avulla ilman kiirettä. Tervetuloa mukaan rohkeasti harjoittelemaan ja huomaamaan, kuinka Excel voi helpottaa arkea yllättävilläkin tavoilla! Omat kone mukaan, johon on asennettu, Excel-ohjelma.

Erityistä tukea tarvitsevan tietotekniikka

Kaksi vapaata paikkaa (a 60min / joka toinen viikko)

Ti 12.15–14.15 välisenä aikana, Asumisyksikkö Eevala, Artunkuja Lapinlahti

3401201 S	16.9.–9.12.2025	90,00 € / syksy (6 x 60min)
-----------	-----------------	-----------------------------

3401201 K	13.1.–7.4.2026	90,00 € / kevät (7 x 60min)
-----------	----------------	-----------------------------

Ilmoittautuminen päättyy 4.9. / 11.12.2025

Riitta Torssonen-Kärkkäinen

Tarjoamme tietokoneen käytön yksilöopetusta esim. internetin sähköpostin ja muiden nettipalvelujen käytössä. Ilmoittautuminen: Riitta Torssonen-Kärkkäinen p. 040 488 3202.

Tietotekniikkaa Korpijärvellä

Pe 9.00–11.30 Korpijärven entinen posti Kataja, Rautavaarantie 20

3401101 S	19.9.–5.12.2025	32,00 € / 16 t
-----------	-----------------	----------------

3401101 K	9.1.–10.4.2026	36,00 € / 18 t
-----------	----------------	----------------

Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2025 / 8.1.2026

Riitta Torssonen-Kärkkäinen

Tietotekniikkapajatyyppinen ryhmä, opettaja ohjaa opiskelijoiden omia töitä.

Tietotekniikkapaja

Ke 10.00–11.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

3401202 S	17.9.–3.12.2025	44,00 € / 22 t
-----------	-----------------	----------------

3401202 K	7.1.–1.4.2026	48,00 € / 24 t
-----------	---------------	----------------

Ilmoittautuminen päättyy 4.9. / 11.12.2025

Riitta Torssonen-Kärkkäinen

Voit tehdä omia töitä opettajan auttaessa tarvittaessa. Varsinaista opetusta ei ole. Saat käyttää omaa konetta tai tablettia. Luokassa avoin wifi-verkko. Opiston tietokoneissa on Microsoft Windows -käyttöjärjestelmää. Opetusta viikolla 10!

Tietotekniikkapaja Varpaisjärvi

Ti 15.00–16.30 Varpaisjärven koulu /tietotekniikan luokka (ylätalo), Koulutie 4

3401102 S	23.9.–2.12.2025	24,00 € / 12 t
-----------	-----------------	----------------

3401102 K	20.1.–7.4.2026	28,00 € / 14 t
-----------	----------------	----------------

Ilmoittautuminen päättyy 11.9. / 18.12.2025

Riitta Torssonen-Kärkkäinen

Voit tehdä omia töitä opettajan auttaessa tarvittaessa. Varsinaista opetusta ei ole. Saat käyttää omaa tietokonetta tai tablettia, luokassa wifi-yhteys. Opetuksessa käytämme Microsoft Windows -käyttöjärjestelmää. Opetusta viikolla 10!

Tietotekniikka yksilöopetus Varpaisjärvi

Kaksi vapaata paikkaa

Opetus tiistaisin klo 12.30-14.30 välisenä aikana, Varpaisjärvi-talo, Kauppatie 20

3401103 S	23.9.–2.12.2025	90,00 € / syksy (6 x 60min)
-----------	-----------------	-----------------------------

3401103 K	20.1.–7.4.2026	90,00 € / kevät (7 x 60min)
-----------	----------------	-----------------------------

Ilmoittautuminen päättyy 4.9. / 18.12.2025

Riitta Torssonen-Kärkkäinen

Tietokoneen käytön yksilöopetusta esim. internetin sähköpostin ja muiden nettipalvelujen käytössä.

Ilmoittautuminen: opettaja Riitta Torssonen-Kärkkäinen p. 040 488 3202.

KIELET

Ilmoittautuminen kielten syyslukukauden 2025 kursseille 4.9. mennessä ja kevätlukukauden 2026 kursseille 11.12. mennessä! Huomaathan myös naapuripiistojemme verkkokurssit: tarjolla mm. italiaa, saksaa ja viroa.

Englanti keskustelu verkossa

To 19.00–20.00 verkossa Teamsilla etäopetuksena

1203203 S	18.9.–4.12.2025	29,00 € / 14,3 t
-----------	-----------------	------------------

1203203 K	8.1.–2.4.2026	32,00 € / 15,6 t
-----------	---------------	------------------

Heidi Niskanen

Osaatko englannin perussanaston ja -rakenteet, mutta tarvitset harjoitusta etenkin suullisen kielitaidon kehittämiseen? Tällä verkossa toteutettavalla keskustelukurssilla on tavoitteena saada rohkeutta englannin puhumiseen ja tarjota mahdollisuus kielen käyttämiseen. Aihepiireinä mm. ajan-kohtaiset uutiset ja aihepiirit. Ei oppikirjaa.

Englanti yksilöetäopetus aikuisille

Neljä vapaata etäopetuspaikkaa (klo 17.00-17.30, 17.30-18.00, 18.00-18.30 ja 18.30-19.00)

Opetus torstaisin 30min/vko etäopetuksena verkossa Teamsilla

1203201 S	18.9.–4.12.2025	90,00 € / 30min/vko, 11vkoa/syyslukukausi
1203201 K	8.1.–2.4.2026	90,00 € / 30min/vko, 12vkoa/kevätlukukausi

Heidi Niskanen

Tarvitsetko englannin kieltä tällä hetkellä jotain tiettyä tarkoitusta varten (esim. alkeiden opiskelu, matkustus, työ, suullisen kielitaidon kehittäminen)? Yksilöopetus mahdollistaa opiskelun juuri sinun tarpeitasi silmällä pitäen. Opetuksen sisältö ja materiaalit suunnitellaan ja valitaan yhdessä opiskelijan kanssa.

Englanti yksilölähiopetus aikuisille

Kuusi vapaata lähiopetuspaikkaa (klo 17.00-17.30, 17.30-18.00, 18.00-18.30, 18.30-19.00, 19.00-19.30 ja 19.30-20.00)

Opetus maanantaisin 30min/vko lähiopetuksena Lukio Ik 06 (matematiikka), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

1203202 S	15.9.–1.12.2025	90,00 € / 30min/vko, 11vkoa/syyslukukausi
1203202 K	5.1.–30.3.2026	90,00 € / 30min/vko, 11vkoa/syyslukukausi

Heidi Niskanen

Tarvitsetko englannin kieltä tällä hetkellä jotain tiettyä tarkoitusta varten (esim. alkeiden opiskelu, matkustus, työ, suullisen kielitaidon kehittäminen)? Yksilöopetus mahdollistaa opiskelun juuri sinun tarpeitasi silmällä pitäen. Opetuksen sisältö ja materiaalit suunnitellaan ja valitaan yhdessä opiskelijan kanssa.

Espanja kieli ja kulttuuri

Ke 17.00–18.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

1207201 S 17.9.–3.12.2025 44,00 € / 22 t

1207201 K 7.1.–1.4.2026 44,00 € / 22 t

Virginia Nancloares

Kurssilla pääset tutustumaan espanjankielisen maailman tapakulttuuriin, opit matkailijan tärkeimmän sanaston ja rohkaistut myös käyttämään sitä. Kurssi soveltuu entisille ja n. kolme lukuvuotta espanjaa jo opiskelleille. Oppikirjana uudistettu Buenas Migas 1.

Karjalan kieli ja kulttuuri

Ti 18.00–19.15 Lukio lk 14 (äidinkieli), Kivistöntie 2, Lapinlahti

1298201 S 16.9.–2.12.2025 38,00 € / 18,7 t

1298201 K 13.1.–7.4.2026 41,00 € / 20,4 t

Hannu Turunen

Karjalan kielen opiskelua kirjallisin ja suullisin tehtävin, netissä vapasti käytössä olevia opetusohjelmia ja opettajan tuottamaa omaa materiaalia hyödyntäen. Karjalainen kulttuuriperinne nivotaan kurssiin laulu- ja runoiltoihin, ja mahdollisiin vierailuihin sopiviin näyttelyihin tai konsertteihin. Kansalaisopiston kautta voi hakea karjalan kielen (livvinkarjala) osaamismerkkejä (karjalan kielellä maltomerkkejä).

Käsityökerho – Suomen kieltä käsitöiden ohessa

Ti 16.30–18.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2, Lapinlahti

1201201 S 16.9.–2.12.2025 44,00 € / 22 t

1201201 K 13.1.–7.4.2026 48,00 € / 24 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.9. / 11.12.2025

Natalia Hurri

Käsityökerho maahanmuuttaneille ja muillekin, joita peruskäsityöt (helpot neuleet, virkkaukset ja solmeilut ym.) kiinnostavat. Tule harjoittelemaan suomen kieltä helppojen käsitöiden parissa. Aiempia käsityötaitoja et tarvitse, harjoitellaan yhdessä. Ota oma käsityö mukaan, joitain materiaaleja ja

työvälineitä voit päästä ostamaan opettajan ohjeiden mukaan.

Venäjä aakkoset ja tapakulttuuri

Suunnitellaan arki-iltaan Lukio lk 16 (katsomukselliset aineet), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

1206201 S	Syyslukukaudella 2025	29,00 € / 14,3 t
-----------	-----------------------	------------------

1206201 K	Kevätlukukaudella 2026	32,00 € / 15,6 t
-----------	------------------------	------------------

Irina Pakarainen

Kurssilla tulevat tutuiksi Venäjän aakkoset ja tärkeimmät perusfraasit sekä venäläinen tapakulttuuri.

Ei oppikirjaa.

Venäjä jatko

Suunnitellaan arki-iltaan Lukio lk 16 (katsomukselliset aineet), Kivistöntie 2, Lapinlahti

1206202 S	Syyslukukaudella 2025	38,00 € / 18,7 t
-----------	-----------------------	------------------

1206202 K	Kevätlukukaudella 2026	41,00 € / 20,4 t
-----------	------------------------	------------------

Irina Pakarainen

Venäjän kieltä venäjää 2–4 vuotta opiskelleille tai aiempia opintoja kertaaville. Oppikirjana Pora 2, kappaleesta 3 eteenpäin.

Venäjä keskustelu

Ti 17.00–18.15 Lukio lk 16 (katsomukselliset aineet), Kivistöntie 2, Lapinlahti

1206203 S	16.9.–2.12.2025	38,00 € / 18,7 t
-----------	-----------------	------------------

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2025

Kalevi Kyyrönen

Venäjän keskustelukurssi venäjää vieraana kielenä useamman vuoden opiskelleille ja äidinkielenään osaaville. Tule keskustelemaan ja kuuntelemaan ajankohtaisista tai muuten mielenkiintoisista aiheista. Kevätlukukauden Venäjän keskustelukurssista päätetään syksyn 2025 aikana.

LAPSET

- Bändi
- Liikuntaleikkikoulu 1 ja 2
- Lapsikuoro (6–12-vuotiaille)
- Luontoretkeily lapsille (7–13-vuotiaille)
- Musiikin yksilöopetus: Pianoa, harmonikkaa, rumpuja, kitaraa, laulua...
- Piirustus, taidemaalaus ja kuvanveisto lapsille, nuorille ja aikuisille
- Sirkuskoulu (2.–6.-luokkalaisille) Alapitkällä
- Tanssin lumoa (5–8-vuotiaille) Lapinlahdella ja Varpaisjärvellä
- Tulilyhtypaja
- Väisälänmäen kuvataide aikuisille, nuorille ja lapsille
- Zumba lapsille – iloa, liikettä ja oppimista pienille liikkujille!

NAAPURIOPISTOJEN VERKKOKURSSITÄRPIIT

Tässä vain osa verkkokursseista – Tutustu verkkokurssitarjontaan kansalaisopistojen sivuilla! Tarkistathan viimeisen ilmoittautumispäivän ym. tiedot ko. kansalaisopistosta, kiitos! Kansalaisopistojen valtakunnallisen kurssihaun löydät osoitteesta kurssit.kansalaisopistot.fi

Hautakivietokannat ja sanomalehdet sukututkimuksen apuna 830407

ke 22.–29.10.2025 klo 17.30–19.00

Sisä-Savon kansalaisopisto

opistopalvelut.fi/sisasavo

Italia I, italian alkeet verkossa 830403

ke 10.9.–26.11.2025 ja 7.1.–1.4.2026 klo 17.30–19.00

Sisä-Savon kansalaisopisto

opistopalvelut.fi/sisasavo

Katsaus neulekoneisiin ja niillä neulomiseen -luento 4016005S

ke 24.9.2025 klo 18.00–19.30

Siilinjärven kansalaisopisto

opistopalvelut.fi/siilinjarvi

Pilates 830118

ma 3.11.–8.12.2025 klo 18.00–19.15

Vieremän kansalaisopisto

opistopalvelut.fi/vierema

Saksan intensiivialkeet verkossa 055807

to 25.9.–4.12.2025

Kiuruveden kansalaisopisto

opistopalvelut.fi/kiuruvesi

Viron kielen alkeet 12046

ti 16.9.–2.12.2025 ja 13.1.–14.4.2026 klo 16.00–17.30

Sonkajärven kansalaisopisto

opistopalvelut.fi/sonkajarvi