



# JOKILATVAN OPISTO

• KEVÄTLUKUKAUSI 2017 •

arjen virrasta innon lähteelle

NIVALAN OSASTO

s. 3

PYHÄJÄRVEN OSASTO

s. 12

HAAPAJÄRVEN OSASTO

s. 8

REISJÄRVEN OSASTO

s. 15

## KEVÄTLUKUKAUSI 2017

9.1.-18.6.2017 (viikot 2-24)

**Lomat**

Talviloma 6.-12.3.2017 (viikko 10)  
Pääsiäisloma 13.-17.4.2017  
Vapun aatto 30.4.2017 ja vappu 1.5.2017  
Helatorstai 25.5.2017

**OPISKELU  
KANSALAI SOPISTOSSA**
**ILMOITTAUTUMINEN**

**Ilmoittautumisia otetaan vastaan puhelimitse ja internetin kautta KOKO AJAN. Keväällä alkaville uusille kursseille on ilmoitettu viimeinen ilmoittautumispäivä.**

**MAKSUISTA JA UUSISTA OPPILAISTA**

Ohjelmassa ilmoitetut kurssimaksut OVAT KOKO KURSSIN MAKSUJA. Mikäli ilmoittaudut lukuvuoden mittaiselle kurssille vasta kevääksi, sinulta peritään 60% ilmoitetusta koko maksusta. Keväällä alkavien lyhytkurssien hinta on ohjelmassa ilmoitetun mukainen. Kevätlukukaudelle otetaan uusia oppilaita kaikille syksyllä alkaneille ja keväällä jatkuville kursseille, joissa on tilaa.

Jokaiselle kurssille ilmoittaudutaan ennakoon soittamalla opiston toimistoon tai käymällä paikan päällä tai opiston www-sivujen kautta. Kurssi toteutuu, mikäli määräpäivään mennessä kurssille on ilmoittautunut minimimäärä opiskelijoita. Kurssilla täytetään lisäksi ilmoittautumislomake, jossa opiskelijan on ilmoitettava alennuksiin oikeuttavat perusteet.

**Maksut**

Koko lukuvuoden kestäville kursseilla ilmoittaudutaan koko lukuvuodeksi. Opiskelijoita otetaan kursseille myös kesken lukuvuoden. Syytlukukaudella mukaan tulevilta laskutetaan koko lukuvuoden maksu. Kevätlukukauden alusta mukaan tulevilta peritään 60% koko maksusta tai osallistumiskertojen suhteessa.

Maksuja ei muuteta kesken lukuvuoden kausikortista kurssikohtaisiksi tai päinvastoin. Maksuista ei myönnetä alennuksia eikä niitä palauteta, jos opiskelija keskeyttää opiskelunsa. Maksetun kurssimaksun kokonaista tai osittaista palautusta voi hakea vain terveydellisiin seikkoihin vedoten. Kansalaisopistolle osoitettuun vapaamuotoiseen hakemukseen tulee liittää myös lääkärintodistus.

Maksamattomissa kurssimaksuissa noudatetaan Haapajärven kaupungin huomautus- ja perimismenettelyä. Maksamattomat kurssimaksut voivat johtaa

**Työnäyttelyt**

Haapajärvi 18.-23.4.2017, Monitoimitalo  
Nivala 24.-28.4.2017, Kerttula  
Pyhäjärvi 22.-23.4.2017, Keskuskoulu  
Reisjärvi 04/2017, Niemenkartanon koulu



opiskelu-oikeuden tilapäiseen menettämiseen.

**Kausikortti**

Kausikortti maksaa 145 €, on voimassa 1.8.2016-31.7.2017 ja oikeuttaa osallistumaan lukuvuoden aikana ilmoitettuihin ryhmäopetuksen kursseihin lukuun ottamatta taiteen perusopetukseen, tutkintokoulutuksiin tai muihin yksittäisiin koulutuksiin, jotka on erikseen rajattu kausikortin ulkopuolelle. Kausikortti ei koske myöskään materiaali- tai muita kurssimaksun lisäksi tulevia erityiskuluja. Kausikortin hankkineen tulee myös huolehtia opiskelupaikan perumisesta, mikäli on estynyt osallistumaan kurssille. Kausikortin hankkineelta peritään peruuttamattomasta opiskelupaikasta 10 €:n sakkomaksu. Kausikortti on henkilökohtainen. Kausikortin voi tilata puhelimitse opiston toimistosta ja opiston www-sivujen kautta tai ensimmäisen kurssin ilmoittautumislomakkeella.

**Alennukset**

Mikäli oppilas osallistuu useamman oppiaineen taiteen perusopetukseen, veloitetaan ensimmäisestä oppiaineesta täysi maksu ja muista 25% alennettu maksu.

**Työttömille**, jotka todistavat työttömyytensä, myönnetään 50% alennus yksittäisestä kurssimaksusta ja kausikortista. Työttömän henkilön tulee itse huolehtia siitä, että alennettuun maksuun oikeuttava peruste tulee mainituksi ilmoittautumisen yhteydessä tai ilmoittautumislomakkeessa.

**Sisaralennukset.** Yksilöopetuksen kurssimaksuista myönnetään sisaralennus seuraavasti: vanhin 16-vuotias tai sitä nuorempi maksaa 100% ja muut nuoremmat sisarukset 50% kurssimaksusta. Taiteen perusopetuksen sisaralennus myönnetään siten, että vanhin/ensimmäinen sisaruksista maksaa täyden maksun ja nuoremmat/ seuraavat sisarukset maksavat 85% täydestä maksusta. Alennus koskee myös valmentavien ryhmien oppilaita. Muutoin ryhmäopetuksesta ei myönnetä sisaralennuksia.

**Opiskelupaikan peruminen**

Opiskelupaikan voi perua maksutta vielä viisi (5) työpäivää ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen tehdystä perumisesta peritään sakkomaksuna 50% kurssin maksusta. Peruuttamattoman opiskelupaikan kurssimaksu laskutetaan täysimääräisenä.

**Vakuutukset**

Jokilatvan opiston toiminta kuuluu Haapajärven kaupungin ryhmätapaturmavakuutuksen piiriin. Kaikki opiskelijat on vakuutettu tapaturmien varalta.

**MAKSUSETELIT**

**RJ-Tyky-kuntoseteli+ -maksusetelillä ja Smartum Oy:n liikunta- ja kulttuurisetelillä voi maksaa kokonaan tai osittain kurssimaksun tai kausikortin. Maksusetelit on toimitettava opiston toimistoon heti kurssin alkaessa!**

**YHTEYSTIEDOT**

**Haapajärven osasto**, Kirkkokatu 2 (kaupungintalo, 3. krs.)  
85800 Haapajärvi, 044 4456 168  
Satu Jaakonaho, palvelusihiteeri  
satu.jaakonaho@haapajarvi.fi

**Nivalan osasto**,  
Toritie 15 (Kerttula)  
85500 Nivala, 044 4456 217  
Ulla Tiitto, palvelusihiteeri  
ulla.tiitto@haapajarvi.fi

**Pyhäjärven osasto**, Ollintie 26 (kaupungintalo, 1. krs.)  
86800 Pyhäsalmi, 044 4457 982  
Kaija Tienhaara, palvelusihiteeri  
kaija.tienhaara@haapajarvi.fi

**Reisjärven osasto**, Reisjärventie 8 (kunnantalo 1. krs.)  
85900 Reisjärvi, 044 4456 166  
Sirpa Hirvinen, palvelusihiteeri  
sirpa.hirvinen@haapajarvi.fi

**Sähköposti ja internet**  
**kansalaisopisto@haapajarvi.fi**  
**www.jokilatvanopisto.fi**

Soili Pentikäinen, kulttuurituottaja (AMK), kulttuuri-ohjaaja  
044 4456 201  
soili.pentikainen@haapajarvi.fi

Kim Oja KM, rehtori  
044 4456 167, kim.oja@haapajarvi.fi

# NIVALA

## MUSIIKKI

**SEKAKUORO** 02110106  
ma 18.30-20.45, 9.1.–24.4.2017

Kerttula, Saalastin sali  
Olena Mikhailova 42 t, 65 €  
Kausikortti käy. Ota yhteys opettajaan, mikäli haluat kuoroon mukaan.

**VIRSIKUORO** 02110107  
ke 19.00-20.30, 11.1.–26.4.2017

Seuratupa  
Veli Järviluoma 30 t, 50 €  
Kausikortti käy. Ota yhteys opettajaan, mikäli haluat kuoroon mukaan.

**ORTODOKSINEN KIRKKOKUORO** 02110109

to 16.00-18.15, 12.1.–27.4.2017  
Kytösavantie 7  
Olena Mikhailova 42 t, 65 €  
Kausikortti käy. Ota yhteys opettajaan, mikäli haluat kuoroon mukaan.

**NIVALAN MIESLAULAJAT** 02110110

to 18.30-20.45, 12.1.–27.4.2017  
Kerttula, Saalastin sali  
Olena Mikhailova 42 t, 65 €  
Kausikortti käy. Ota yhteys opettajaan, mikäli haluat kuoroon mukaan.

**YKSINLAULU 1** 02110111  
ma 12.30-17.30, 9.1.–24.4.2017

Kerttula, Saalastin sali  
Olena Mikhailova 79,92 t, 125 €  
Kurssi on täynnä. Varapaikalle hakemus os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet).

**YKSINLAULU 2** 02110112  
ti 12.00-15.30, 10.1.–18.4.2017

Kerttula, Saalastin sali  
Olena Mikhailova 65,24 t, 125 €  
Kurssi on täynnä. Varapaikalle hakemus os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet).

**YKSINLAULU 3** 02110113  
ke 09.15-11.45, 11.1.–19.4.2017

Kerttula, Saalastin sali  
Olena Mikhailova 46,62 t, Kurssimaksu 125 €  
Kurssi on täynnä. Varapaikalle hakemus os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet).

**KARAOKE** 02110114  
ti 17.15-20.15, 10.1.–4.4.2017

Lukio, atk-luokka 145  
Pauli Raivio 48 t, 70 €  
Ilm. 5.9.2016 mennessä  
Kausikortti käy. Kevyen musiikin laulukurssi karaoketaustoilla. Teoriaa kysynnän mukaan. Opiskellaan yleisölle esiintymistä, mikrofoniin käyttöä ja uusia lauluja. Ohjeita äänenavaukseen ja oikeaan hengitykseen.

**HARMONIKANSOITTO, YKSILO-OPETUS** 02110115

ti 15.30-17.30, 10.1.–25.4.2017  
Lukio, luokka 219-220  
Janne Lindgren 39,9 t, 85 € / 15 min. ja 125 € / 30 min.  
Kurssi on täynnä. Jätä hakemus varapaikalle soittamalla opiston toimistoon.

**PIANO AIKUISET** 02110117  
to 17.30-20.30, 12.1.–27.4.2017

Kyösti Kallion koulu, luokka 1C tila 156  
Taja Astar 56 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min. Ryhmä täynnä, mutta varapaikalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet).

**KITARA-,BASSO-RUMPUKOULU 1** 02110119

ke 15.00-18.00, 11.1.–26.4.2017  
Niva-Kaijan koulu, musiikkiluokka  
Jussi Poikkimäki 60 t, 125 €  
Opiskellaan kitaransoiton perusteita, komppaamista ja melodiansoittoa eri musiikkityyleissä, nuotinlukua, improvisointia ym. Kitarakoulu I -kirja sekä opettajan jakama materiaali. Muiden bändisoitinten (basso, rummut) opetuksessa sovelletaan henkilökohtaista opetussuunnitelmaa. Ei ikärajaa. Ryhmä on täynnä. Varapaikalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet).

**KITARA-,BASSO-RUMPUKOULU 2** 02110120

to 15.30-21.00, 12.1.–27.4.2017  
Niva-Kaijan koulu, musiikkiluokka  
Jussi Poikkimäki 102,62 t, 125 €  
Opiskellaan kitaransoiton perusteita, komppaamista ja melodiansoittoa eri musiikkityyleissä, nuotinlukua, improvisointia ym. Kitarakoulu I -kirja sekä opettajan jakama materiaali. Muiden bändisoitinten (basso, rummut) opetuksessa sovelletaan henkilökohtaista opetussuunnitelmaa. Ei ikärajaa. Ryhmä on täynnä. Varapaikalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet).

**VIIHDE-JA KANSANMUSIIKKIORKESTERI** 02110143

pe 16.00-18.15, 13.1.–21.4.2017  
Kyösti Kallion koulu, musiikkiluokka 202  
Anna Hälvä 39 t, 60 € Kurssilla on tilaa.

**KEVÄTLUKUKAUDELLA ALKAVAT UUDET KURSSIT**

**02110144 KANTELEENSOITON TEHOKURSSI 2**

la 10.00-14.00, 11.2.2017  
Kerttula, Saalastin sali  
Riikka Yli-Kotila 5 t, 20 €  
Ilm. 30.1.2017 mennessä. Kausikortti käy. Tehokurssilla soitetaan korvakuulolta isoa kannelta. Opetellaan tuttuja kappaleita sekä kanteleen soittotekniikoita. Oma soitin mukaan. Ryhmässä soitetaan mm. kantelekirikko -projektin virsiä.

## KIELET

**SUOMEA MAAHANMUUTTAJILLE, ALKEISKURSSI** 02120101

ke 15.30-17.00, 11.1.–5.4.2017  
Kerttula, luokka 1  
Irina Trifonova 24 t, 50 €  
Kurssilla on tilaa. Suomen kielen alkeiskurssi on tarkoitettu kaikille ulkomaalaisille. Kurssilla opiskellaan puhumaan suomea lukemalla ja kirjoittamalla. Tutustutaan kulttuuriin ja yhteiskuntaan. Oppikirja on Hyvin menee 1!

**SUOMEA MAAHANMUUTTAJILLE, KERTAUSKURSSI** 02120102

ke 17.00-18.30, 11.1.–5.4.2017  
Kerttula, luokka 1  
Irina Trifonova 24 t, 50 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Kurssi on tarkoitettu ulkomaalaisille, jotka jo osaavat suomea, mutta haluaisivat kehittää edelleen kielitaitoaan. Tutustutaan myös suomalaisen yhteiskuntaan, kulttuuriin ja perinteisiin.

**ARKIELÄMÄN ENGLANTIA 2 (A1-A2)** 02120301

ti 17.00-18.30, 10.1.–4.4.2017  
Lukio, luokka 243  
Anne Mikkola 24 t, 50 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Opiskellaan Everyday English 2 -oppikirjaa. Kirja vastaa Eurooppalaista taitotasoa A1–A2. Kurssin pääpaino on suullisen kielitaidon kehittämisessä. Harjoitellaan arkielämän kielenkäyttölanteita sekä englannin perusrakenteita. Lisäksi laajennetaan matkailusanastoa, opetellaan asioimaan puhelimitse sekä tutustutaan mm. terveyteen, perhesuhteisiin ja työelämään liittyvään sanastoon. Harjoituksilla kehitetään kielitaidon eri osa-alueita monipuolisesti ja kannustetaan opiskelijaa käyttämään kieltä rohkeasti.

## ARKIELÄMÄN ENGLANTIA 3

(A2-B1) 02120302  
ti 18.30-20.00, 10.1.–4.4.2017  
Lukio, luokka 243

Anne Mikkola 24 t, 50 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Opiskellaan mielenkiintoista uutta Stepping Stones 2 –oppikirjaa. Kirja vastaa Eurooppalaista taitotasoa A2–B1. Puhumiseen kannustava oppimateriaali innostaa omakohtaiseen kielenkäyttöön ja vahvistaa englannin rakenteiden hallintaa sekä laajentaa sanavarastoa. Aihepiireinä ovat mm. kotiseutu, opiskelu ja työelämä, uutiset, kulttuuri sekä kansalaistoiminta. Aihepiireihin kuuluvia keskusteluharjoituksia tehdään pienryhmissä, joissa keskustelu on vapaata ja hauskaa. Sopii hyvin opiskelijoille, jotka ovat opiskelleet englannin perusrakenteita, mutta kaipaavat kertausta ja haluavat laajentaa sanavarastoa.

## ARKIELÄMÄN ENGLANTIA,

ALKEET 02120303  
ti 15.30-17.00, 10.1.–4.4.2017  
Lukio, luokka 243

Anne Mikkola 24 t, 50 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Tutustutaan englannin kielen maailmaan: harjoitellaan ääntämistä, yleisimpiä tervehdyksiä, arkipäivän puhetilanteita ja matkailuun liittyvää sanastoa. Opitaan kertomaan itsestä ja lähipiiristä. Oppikirja on Destinations 1 (Otava), jonka monipuoliset tehtävät ja pienryhmätyöskentely rohkaisevat kielenkäyttöön.

## VENÄJÄN KIELEN KERHO

LAPSILLE 02120601  
pe 18.00-19.30, 13.1.–7.4.2017  
Kyösti Kallion koulu, luokka 4A tila 196  
Natalia Pellya 24 t, 33 €  
Kurssilla on tilaa. Kurssi on tarkoitettu venäjän kielen ylläpitämiseen. Opetuksessa käytetään sanapelejä, runoja, satuja ja tarinoita.

VENÄJÄ 1-2 02120603  
ke 18.45-20.15, 11.1.–5.4.2017

Kerttula, luokka 1  
Irina Trifonova 24 t, 50,00 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Yhdistetty alkeis- ja jatkokurssi. Opiskellaan kielen perusteita, kyrillisiä kirjaimia ja perussanastoa. Harjoitellaan puhumista, kirjoittamista ja lukemista. Kurssi sopii aikuisille sekä yläaste- ja lukioikäisille. Kurssin oppikirja on Saljut 1.

## ESPANJA, ALKEET 1 02120701

ma 17.00-18.30, 9.1.–3.4.2017  
Lukio, luokka 244  
Varpu Vatanen 24 t, 50 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Espanjan alkeiskurssi. Oppikirja on i Fantastico! 1. Kurssilla painotetaan matkailu- ja puhumista parin kanssa tai pienryhmässä ja tehdään yhdessä kielioppi- ja kuunteluharjoituksia. Kurssiin sisältyy myös kotitehtäviä.

## ESPANJA, ALKEET 2 02120702

ma 18.40-20.10, 9.1.–3.4.2017  
Lukio, luokka 244  
Varpu Vatanen 24 t, 50 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Espanjan opiskelua jatketaan viime vuodesta. Oppikirja on edelleen i Fantastico! 1. Matkailu- ja puhumista parin kanssa tai pienryhmässä ja tehdään yhdessä kielioppi- ja kuunteluharjoituksia. Kurssin alussa kertausta tarpeen mukaan. Kurssiin sisältyy kotitehtäviä.

## TIETOTEKNIikka

## TIETOTEKNIKAN

KERTAUSKURSSI 02340102  
ma 17.00-19.15, 9.1.–6.2.2017  
Lukio, atk-luokka 167  
Tuomo Vähäsarja 15 t, 27 €  
Ilm. 2.1.2017 mennessä. Kausikortti käy. Tarkoitettu peruskurssin käyneille henkilöille. Kerrataan tietokoneen käyttöä, opetellaan käyttämään OpenOfficen tekstinkäsittelyä, taulukkolaskentaa, esitysohjelmaa ja Skype-ohjelmaa. USB-muistikku ja muistiinpanovälineet mukaan. Mahdollisuus käyttää myös omaa sylimikroa.

## ÄLYPUHELIMEN JA TABLETIN

KÄYTTÖ 1 02340103  
ma 17.00-19.15, 13.2.–27.2.2017  
Lukio, atk-luokka 167  
Tuomo Vähäsarja 9 t, 20 €  
Ilm. 30.1.2017 mennessä. Kausikortti käy. Tarkoitettu henkilöille, jotka omistavat älypuhelimien tai tablet-tietokoneen, mutta eivät osaa hyödyntää sitä. Tutustutaan älypuhelimien ja tablet-tietokoneiden ominaisuuksiin mm. internetin, sähköpostin, GPS-paikannuksen ja sosiaalisen median sovellusten käyttöön sekä ohjelmien asennukseen. Mukaan älypuhelin tai tablet-tietokone sekä muistiinpanovälineet.

## ÄLYPUHELIMEN JA TABLETIN

KÄYTTÖ 2 02340104  
ma 17.00-19.15, 13.3.–27.3.2017  
Lukio, atk-luokka 167  
Tuomo Vähäsarja 9 t, 20 €  
Ilm. 27.2.2017 mennessä. Kausikortti käy. Sama sisältö kuin Älypuhelimien ja tabletin käyttö 1 -kurssilla.

## ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

## ILMAISUTAIDON KURSSI - TEKSTISTÄ TULKINTAAN 02130201

ma 18.30-20.45, 9.1.–3.4.2017  
Lukio, luokka 241  
Kari Krapu 36 t, 60 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Lau- sunnasta ja puhetaiteesta kiinnostuneille. Sisältöjä ovat mm. eläytymis-, vuorovai- kutus-, rentoutumis-, hengitys- ja äänen- käyttöharjoitukset. Tavoitteena on esittää runokooste yleisölle syys- ja kevätluku- kauden päätteeksi.

KEVÄTLUKUKAUDELLA  
ALKAVAT UUDET KURSSITLEMPEÄ LUOVA KIRJOITTAMI-  
NEN 02130203

ti 17.30-19.00, 17.1.–25.4.2017  
Lukio, luokka 241  
Tanja Kaarlela 16 t, 33 €  
Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Luo- van kirjoittamisen kurssi kirjallisuuster- aputettujen menetelmin. Tavoitteena itseil- maisuun kehittäminen ja itsetuntemuksen laajentaminen sanojen avulla. Painopiste pienissä kirjoitusharjoituksissa ja lukuko- kemusten myötä nousevassa keskustelus- sa. Kurssi on avoin kaikille eikä edellytä aikaisempaa harrastuneisuutta. Pyrkimys ei ole kohti parempaa tekstiä, vaan elä- mää rikastuttavia oivalluksia. Kokoon- tumiset kaksi kertaa kuukaudessa: 17.1., 31.1., 14.2., 28.2., 14.3., 28.3., 11.4. ja 25.4.2017.

ÄÄNI- JA LAULUIMPROVISAATIO  
02110202

la 10.00-15.30, su 10.00-15.30, 4.2.–  
5.2.2017  
Kerttula, Saalastin sali  
Eija-Liisa Pokki 14 t, 27 €  
Ilm. 23.1.2017 mennessä. Kausikort- ti käy. Kurssilla käydään läpi improvi- saation perusteita ja syvennetään opit- tua tutustumalla oman äänen käyttöön ja hengitystekniikoihin. Improvisoimme ja tulkitsemme tuttuja tekstejä ja lauluja sekä etsimme rohkeutta äänen tuottami- seen.

NIVALAN KESÄTEATTERI 2017  
02110201

to 18.00-21.00, 9.2.–13.7.2017  
Kerttula, luokka 2  
Eija-Liisa Pokki 80 t, 65 €  
Ilm. 23.1.2017 mennessä. Valmistetaan kesäteatterinäytelmä esitettäväksi heinä- kuussa 2017.

## KUVATAITEET

**ASORTTI 02110301**  
ke 18.00-21.00, 11.1.-5.4.2017  
Kerttula, luokka 2  
Natalia Pikkarainen 48 t, 70 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. ASORTTI on tarkoitettu kaikille kuvallisesta ilmaisesta kiinnostuneille, aloittelijoille ja jatkaajille. Yhdistetään kuvataiteen perinteisiä ja moderneja menetelmiä. Piirretään ja maalataan erilaisin tekniikoin ja aihein, havainnosta ja mielikuvituksesta. Myös kolmiulotteinen työskentely on mahdollista. Opettaja näyttää tekniikat ja ohjaa henkilökohtaisesti työskentelyä. Uutena akvapasto- ja jugendornamentitekniikat.

**KUVANVEISTON INTENSIIVIKURSSI 02110302**  
pe 17.00-20.00, 13.1.-3.3.2017  
Kerttula, luokka 2

Natalia Pikkarainen 32 t, 55 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Sopii sekä aloittelijoille että jatkaajille. Käydään läpi kuvanveiston eri osa-alueita, mm. ihmisen anatomiaa sekä abstraktimpaa ilmaisuja. Aihepiireinä ovat erilaiset koti- ja puutarhakoristeet, lahjat, reliefit ja uniikinuket. Tutustutaan myös kuvanveiston ja mosaiikkitekniikan yhdistämiseen. Työtapoja ovat muovailu, veistäminen sekä rakentaminen. Materiaaleina käytetään paperimassoja, muovailumassoja, savea ja kipsiä.

**PALETTI - KUVATAIDE SENIOREILLE 02110303**  
ke 14.45-16.15, 11.1.-29.3.2017  
Kerttula, luokka 2  
Natalia Pikkarainen 22 t, 45 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Luovuus ei katoa ikääntymisen myötä. Sopii kaikentasoisille ja edetään opiskelijan taitojen mukaan. Kursilla maalataan ja piirretään helpoilla tekniikoilla ja hauskoin aiheista. Osallistuminen ei edellytä aiempia taitoja, kiinnostus riittää.

**JUGEND-ORNAMENTTI ATELJEE 02110304**  
la 10.00-13.00, su 10.00-13.00, 1.4.-2.4.2017  
Kerttula, luokka 2  
Natalia Pikkarainen 8 t, 20 €  
Ilm. 24.3.2017 mennessä  
Opetellaan jugend-ornamentin perusteita, ilmaisutapoja, estetiikkaa ja suunnitteluprosesseja. Suunnitellaan, piirretään ja maalataan ornamentti omaan huoneeseen sisustustauluksi, lahjakorttiin tai vaikka iholle. Voi osallistua vaikka koko perheellä. Osallistuminen ei edellytä aiempia taitoja. Aikuiselta koko maksu ja lapselta 10 e.

## KÄDENTÄIDOT

**TAIDELASI 02110401**  
ma 17.00-20.00, 9.1.-3.4.2017  
Kerttula, työpaja  
Marja-Liisa Ävist 48 t, 70 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Opetellaan tiffany- ja lasinsulatustekniikoita. Taidelaseista valmistetaan erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä: tasotöitä ikkunoihin ja oviin, vateja ja valaisimia.

**KUDONTA 1 02110402**  
ma 10.30-13.30, 9.1.-3.4.2017  
Kerttula, kudonta  
Anni Laulumaa-Peräaho 48 t, 70 €  
Kurssi on täynnä. Kausikortti käy.

**KUDONTA 2 02110403**  
ke 18.00-21.00, 11.1.-5.4.2017  
Kerttula, kudonta  
Anni Laulumaa-Peräaho 48 t, 70 €  
Kurssi on täynnä. Kausikortti käy.

**KÄSITYÖPAJA, MALISKYLÄ 02110404**  
ma 18.00-20.15, 9.1.-3.4.2017  
Malilan koulu, luokka  
Anni Laulumaa-Peräaho 36 t, 60 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Perinteisiä ja uudempiä käsitöitä eri materiaaleista. Kurssin sisältö muotoutuu kurssilaisten toiveiden mukaan.

**OMPELU 02110405**  
ke 12.30-16.15, 11.1.-5.4.2017  
Kerttula, ompelu  
Eija Kivelä 60 t, 90 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Valmistetaan vaatteita/asusteita valmiskaavoilla ja/tai uudistetaan vanhoja vaatteita. Mahdollisuus sisustustekstiilien tekemiseen. Valmiskaavat voi tuoda mukana, käsityölehtiä on myös opettajalla. Käytössä perusompelukoneet, saumurit ja peitetikkikoneet. Materiaalimaksu sisältyy kurssimaksuun.

**KÄDENTAITOJEN PAJA 02110407**  
ke 10.00-14.00, 18.1.-29.3.2017  
Kerttula, luokka 2  
Helga Niskanen 50 t, 70 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Koripunontaa kahvipusseista tai pakkausnauhasta, helmitöitä, nahkalaukku vanhasta nahkatakista, virkattu kello tai valopallo, koukuttu paneliverho paperinarusta. Sisältö kurssilaisten toiveiden mukaan.

**TILKKUTYÖT JA TEKSTIILIAARTEET 02110408**  
to 18.00-21.00, 19.1.-6.4.2017  
Kerttula, ompelu  
Anni Laulumaa-Peräaho 44 t, 65 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Tekstiilejä tilkkutyötekniikoilla. Materiaaleina puuvilla- ja pellavakankaat, vanhat pitsilakanat, pöytäliinat, flanellipaidat tai tilkkukätköt. Kurssille mukaan luovuutta ja intoa sekä materiaaleja.

**PUU- JA METALLITYÖT I 02110409**  
ti 17.00-20.00, 10.1.-4.4.2017  
Niva-Kaijan koulu, teknisen työn luokka  
Eero Ojala 48 t, 70 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Puusekä metallitöitä oppilaiden tarpeiden mukaan.

**PUU- JA METALLITYÖT 2 02110410**  
to 17.00-20.00, 12.1.-6.4.2017  
Niva-Kaijan koulu, teknisen työn luokka  
Eero Ojala 48 t, 70 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Puusekä metallitöitä oppilaiden tarpeiden mukaan.

**KLIPSUKURSSI, päivä 02110422**  
ti 11.00-15.00, 10.1.-4.4.2017  
Kerttula, luokka 2  
Helga Niskanen 60 t, 80 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Tehdään tölkkiklipsuista laukku tai kukkaro.

**KLIPSUKURSSI, ilta 02110423**  
ke 17.30-20.30, 11.1.-5.4.2017  
Kerttula, luokka 2  
Helga Niskanen 48 t, 70 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Tehdään tölkkiklipsuista laukku tai kukkaro.

**TUOHITYÖ 02110424**  
ma 18.00-21.00, 9.1.-3.4.2017  
Niva-Kaijan koulu, teknisen työn luokka  
Esko Uusitalo 48 t, 70 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy.

**KEVÄTLUKUKAUDELLA 2017 ALKAVAT UUDET KURSSIT**

**KORIKURSSI, kevät 02110421**  
ti 17.30-20.30, 24.1.-21.2.2017  
Kerttula, ompelu  
Helga Niskanen 20 t, 33 €  
Ilm. 9.1.2017 mennessä. Kausikortti käy. Valmistetaan kahvipusseista kori vino- tai suorapunonnalla.

**PUUKKOKURSSI, kevät 02110412**  
pe 18.00-21.00, la 10.00-16.00, su 10.00-16.00, 27.1.-5.2.2017  
Niva-Kaijan koulu, teknisen työn luokka  
Jussi Kokkonen 40 t, 45 €  
Ilm. 9.1.2017 mennessä. Kausikortti käy. Opitaan puukon valmistus alusta loppuun, aina terän takomisesta tupen viimeistelyyn. Kurssilaiset voivat valmistaa puukon omien tarpeidensa ja toiveittensa mukaan. Puukot valmistetaan parhaista raaka-aineista, joita voi ostaa opettajalta. Voi käyttää myös omia materiaaleja. Työvälinemaksu 12€ / puukko. Kurssi ei vaadi ennakkotaitoja.

**UUSI KURSSI**  
**KORUPAJA/LUSIKKAKORUT**, kevät  
 02110414  
 pe 18.00-21.00, 17.2.-7.4.2017  
 Kyösti Kallion koulu, teknisen työn luok-  
 ka tila 130

Jussi Kokkonen 28 t, 40 €  
 Ilm. 30.1.2017 mennessä. Kausikortti käy. Opi suunnittelemaan ja valmistamaan muodikkaat korut esim. riipukset, korvakorut, sormukset, rannerenkaat, perinteiset lenkkiketjut ja paljon muuta. Materiaalina käytämme hopeaa, pronssia, messinkiä, titaania, hopeasavea, helmiä, kiviä, yms. Kurssille mukaan lusikoita, haarukoita ym. sekä hieman mielikuvitusta. Kaikki muu löytyy kurssi-paikalta. Opettajalta voit ostaa hopeaa ja muuta lisämateriaalia. Ei vaadi ennakkotaitoja. Työvälinemaksu 10€/lukukausi.

**UUSI KURSSI**  
**RINTALIIVIKURSSI** 02110428

pe 3.2.2017, 18.00-19.30  
 la 18.2 ja 25.2, 10.00-15.15  
 Kerttula, ompeluluokka  
 Sisko Mustaparta 16 t, 27 €  
 Ilm 20.1.2017 mennessä. Kausikortti käy. Ompele omilla mitoillasi oikeat rintaliivit. Ensimmäisellä kerralla otetaan mitat ja tilataan materiaalit. Seuraavilla kerroilla ommellaan liivit omalla, tutulla ompelukoneella, tarvitaan vain siksak ja suora ommel. Tarvikelista toimitetaan ilmoittautuneille.

**UUSI KURSSI**  
**PITSIHUIVIKURSSI** 02110429

ma 18.00-21.00, 16.1.-3.4.2017  
 Kerttula, ompeluluokka  
 Sanna Häkklä 42 t, 50 €  
 Ilm 11.1.2017 mennessä. Kausikortti käy. Neulotaan upea pitsihuivi, joka sopii asusteeksi esimerkiksi juhla-asuun tai morsiamelle. Kurssi soveltuu neulonnan perusteet hallitseville. Kurssilla saat apua myös ohjeiden lukemiseen ja huivien viimeistelyyn. Ensimmäinen kerta 16.1. on aloitusinfo klo 18-19.30, jossa esitellään huivimalleja ja lankoja sekä valitaan toteutettava työ ja materiaalit.

## TERVEYS

**RENTOUTUS- JA STRESSINHALLINTA** 02610103

ke 18.30-19.45, 11.1.-29.3.2017  
 Lukio, luokka 219-220  
 Maarit Kivioja 18,26 t, 45 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Haluatko oppia rentoutumaan ja hallitsemaan stressiä? Rentoutus- ja stressinhallintakurssilla opiskellaan itsorentoutumisen menetelmiä ja stressinhallinnan keinoja monipuolisesti niin teoriassa kuin käytännössä. Oppilaiden toiveita kuunnellen, mukana voi olla perusmenetelmien ohella mm. kukkaterapiaa, väriterapiaa, eteerisiä öljyjä, rentoutuspisteiden itsehoitoja, autuutta aivoille kortit sekä myös ravitsemukseen liittyviä asioita ja fytoterapiaa.

**RENTOUTTAVA HIERONTA**

02610106  
 la 09.00-17.00, su 09.00-16.00, 18.2.-19.2.2017

Kerttula, Saalastin sali  
 Pekka Niemi 20 t, 45 €  
 Ilm. 5.2.2016 mennessä  
 Viikonlopun aikana opetellaan tekemään koko kehon hieronta. Hierotaan päätä, niskaa, hartioita, selkää, jalkoja ja käsiä kevyellä, mutta tehokkaalla ja rentouttavalla tekniikalla. Kurssilla opitaan uusi taito, jolla voi ilahduttaa läheisiä, ystäviä ja tuttavlia.

**UUSI KURSSI**  
**ENSIAPU I** 02610102

ti 18.00-21.15, to 18.00-21.15, la 09.00-15.30, 18.3.-23.3.2017  
 Lukio, luokka 152  
 Laura Ahola 16 t, 48 €  
 Ilm. 3.3.2017 mennessä

Kausikortti käy. Kurssin suorittanut hallitsee ensiavun antamisen perusteet kurssin sisällön mukaisissa aiheissa. Koulutus sisältää teoriaopetusta ja käytännön harjoituksia. SPR:n todistus mahdollista saada lisämaksulla 8e, käteismaksu paikantäällä. Lauantaina omat eväät.

**JUTTUTUPA - AFAATIKKOJEN**

**AKTIVOINTIPIIRI** 02610104  
 ma 13.00-14.30, 23.1.-10.4.2017

Kerttula, luokka 2  
 Armi Parviainen 20 t, 45 €  
 Kurssilla on tilaa. Juttutupa -kurssin tavoitteena on edistää afaattisten henkilöiden osallistumista, tukea kommunikoinnissa ja antaa vertaistukea. Jokaisella kerralla on sama tuttu runko: ajankohdattaiset asiat, kommunikaatioryhmä, teema; esimerkiksi kulttuuri, terveys, historia ja ympäristö. Kurssille voi osallistua myös puhevammaisten tulkin tai avustajan kanssa. Kurssilaisilla on mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön. Vk 10 ja vk 12 ei tunteja.

## TANSSI

**KUNTOTANSSIKURSSI** 02830101

ti 18.00-19.30, 10.1.2017-28.3.2017  
 Nuorisoseura  
 Kaisa Pihlajaniemi 22 t,  
 Kurssimaksu 63 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Kurssi on tarkoitettu kaikille tanssia kuntoilumielessä harrastaville. Mietekin liikkeelle!

**SEURATANSSIEN ALKEISKURSSI** 02830102

ti 19.30-21.00, 10.1.-28.3.2017  
 Nuorisoseura  
 Kaisa Pihlajaniemi 22 t, 63 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Kaikenikäisille paritanssien alkeita opetteleville. Kurssille voi tulla yksin tai parin kanssa.

**TANSSIA KAIKENIKÄISILLE**

02830103  
 ke 18.15-19.45, 11.1.-29.3.2017  
 Nuorisoseura  
 Kaisa Pihlajaniemi 22 t, 66 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Aloitetaan helppoista tansseista ja edetään ryhmän tason ja toiveiden mukaisesti. Pääasiassa tanssitaan perinteisiä seuratanseja. Sopii kaikenikäisille. Kurssille voi tulla yksin tai parin kanssa.

**ITÄMAINEN TANSSI** 02830104

ke 19.15-20.45, 11.1.-29.3.2017  
 Niva-Kaijan koulu, liikuntasali  
 Eija Kivelä 22 t, 66 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Itämaisen tanssin liikkeitä ja askelsarjoja. Harjoitellaan myös koreografioita. Tunnille liikuntavaatteet, tossut ja iloinen mieli.

**RYTMIDANCE** 02830105

to 19.00-20.00, 12.1.-30.3.2017  
 Nuorisoseura  
 Kaisa Pihlajaniemi 14,63 t, 45 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Rytmidance on sykettä nostattavaa, rytmikästä yksintanssia liikuntaa rakastaville tanssin ystäville. Hauskuuden lomassa opist myös tanssiaskelkia, mm. cha-cha, rumba, salsa ja jive.

**KLASSISEN BALETIN ALKEET**

**NUORILLE JA AIKUISILLE**

02830106  
 to 18.00-19.00, 12.1.-30.3.2017  
 Nuorisoseura  
 Tuula Ekdahl 14,63 t, 45 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Aikuisille ja nuorille (yli 10v.) suunnattu klassisen baletin perusopetus. Kevätlukukausi esityksen harjoittelua ja viimeinen tunti varattu näytökselle.

## LIIKUNTA

### KUNTOJUMPAT

**IKÄMIESTEN KUNTOJUMPPA**

02830160  
 ma 15.00-15.45, 9.1.-27.3.2017  
 Malilan koulu, liikuntasali  
 Riitta Rajaniemi 11 t, 35 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+.

**IKÄIHMISTEN KUNTOJUMPPA**

**NAISILLE** 02830111  
 ma 15.45-16.30, 9.1.-27.3.2017  
 Malilan koulu, liikuntasali  
 Riitta Rajaniemi 11 t, 35 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+.

IKÄIHMISTEN KUNTOJUMPPA  
 HAIKARA 02830112  
 ma 17.00-17.45, 9.1.–27.3.2017  
 Haikaran koulu, liikuntasali  
 Riitta Rajaniemi 11 t, 35 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+.

PÄIVÄN KUNTOJUMPPA 02830107  
 ti 11.00-11.45, 10.1.–28.3.2017  
 Kerttula, Saalastin sali  
 Riitta Rajaniemi 11 t, 34 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++

KUNTOJUMPPA +60 02830113  
 to 10.00-10.45, 12.1.–30.3.2017  
 Kerttula, Saalastin sali  
 Seija Hernetkoski 11 t, 35 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy Taso 1++. Monipuolista liikuntaa + 60 vuoti-  
 aille.

HARTIAT RENNOIKSI 02830114  
 to 10.50-11.20, 12.1.–30.3.2017  
 Kerttula, Saalastin sali  
 Seija Hernetkoski 7,26 t, 25 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy.

NAISTEN KUNTOJUMPPA, Järvikylä  
 02830115  
 ma 18.15-19.15, 9.1.–27.3.2017  
 Järvikylän koulu, liikuntasali  
 Riitta Rajaniemi 14,63 t, 45 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

NAISTEN KUNTOJUMPPA,  
 Karvoskylä 02830116  
 ma 18.30-19.30, 9.1.–27.3.2017  
 Karvoskylän koulu, liikuntasali  
 Sanna Rajaniemi 14,63 t, 45 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

NAISTEN KUNTOJUMPPA, Välikylä  
 02830117  
 ma 19.45-20.45, 9.1.–27.3.2017  
 Välikylän koulu, liikuntasali  
 Seija Hernetkoski 14,63 t, 45 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

NAISTEN KUNTOJUMPPA, Ahde  
 02830118  
 ti 18.00-19.00, 10.1.–28.3.2017  
 Ahteen koulu, liikuntasali  
 Sanna Rajaniemi 14,63 t, 43 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

NAISTEN LIIKUNTA, Haikara  
 02830119  
 ti 19.30-20.30, 10.1.–28.3.2017  
 Haikaran koulu, liikuntasali  
 Sanna Rajaniemi 14,63 t, 43 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

NAISTEN KUNTOJUMPPA, Aittola  
 02830120  
 ti 19.30-20.30, 10.1.–28.3.2017  
 Aittolan koulu, liikuntasali  
 Minna Kuisma 14,63 t, 43 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

NAISTEN KUNTOJUMPPA, Maliskylä  
 02830121  
 to 18.45-19.45, 12.1.–30.3.2017  
 Malilan koulu, liikuntasali  
 Enna Karppinen 14,63 t, 45 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

MIESTEN KUNTOJUMPPA 02830122  
 ke 19.30-21.00, 11.1.–22.3.2017  
 Lukio, liikuntasali  
 Seija Hernetkoski 20 t, 66 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

### LIIKKUJAN VIIKKOKALENTERI

#### MAANANTAI

TANSSIMIX 02830124  
 ma 17.25-18.25, 9.1.–27.3.2017  
 Niva-Kaijan koulu, liikuntasali  
 Seija Hernetkoski 14,63 t, 45 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 2++. Sisältää erilaisia tanssillisia liikun-  
 tatunteja (kuten jambaila, kuntotanssi  
 yms.). Sopii kaikille ja ei vaadi aiempaa  
 tanssitaustaa. Tunnilla tärkeintä ei ole  
 tanssitekniikka, vaan liikunnallisuus ja  
 hauskanpito.

ÄIJÄJOOGA 02830123  
 ma 18.00-19.30, 9.1.–20.3.2017  
 Lukio, liikuntasali  
 Marjo Rautaoja 20 t, 66 €  
 Kurssilla on tilaa. Kurssilla tilaa. Kau-  
 sikortti käy. Taso 1+. Joogaharjoituksia  
 suunnattuna miehille. Joogaharjoituksis-  
 sa liittyvät toisiinsa keho, mieli ja hengi-  
 tys. Joogassa aktivoitaan ja venytetään  
 monipuolisesti kehon eri lihaksia tavoit-  
 teena kehotietoisuuden ja yleisen hyvin-  
 voinnin lisääminen. Pääpaino rentoutu-  
 misessa ja sen harjoittelussa.

JOOGA 02830126  
 ma 19.30-21.00, 9.1.–20.3.2017  
 Lukio, liikuntasali  
 Marjo Rautaoja 20 t, 66 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+.  
 Joogaharjoituksissa liittyvät toisiinsa keho, mieli ja hengitys. Joogassa aktivoi-  
 daan ja venytetään monipuolisesti kehon eri lihaksia tavoitteena kehotietoisuuden ja yleisen hyvinvoinnin lisääminen. Pää-  
 paino on rentoutumisessa ja sen harjoit-  
 telussa.

#### TIISTAI

02830127 SELKÄJUMPPA  
 ti 17.00-18.00, 10.1.–28.3.2017  
 Lukio, liikuntasali  
 Minna Kuisma 14,63 t, 43 €  
 Kurssilla on tilaa. Kurssilla tilaa. Kausi-  
 kortti käy. Taso 1+. Peruskuntojumppaa,  
 jossa liikkeet on valittu niin, että ne eivät  
 kuormita rankaa. Jumppa sisältää hel-  
 pon, mutta tehokkaan alkulämmittelyn,  
 lihaskunto-osion sekä venyttely-osion. Li-  
 haskunto-osio sisältää lihaskuntoliikkeitä  
 vaihdellen kehon kaikille lihasryhmille,  
 painottuen rankaa tukevien lihasten har-  
 joittamiseen.

02830128 RPV-STEP  
 ti 17.25-18.10, 10.1.–28.3.2017  
 Niva-Kaijan koulu, liikuntasali  
 Seija Hernetkoski 11 t, 34 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.  
 Reidet, pakara ja vatsa uudelle tasolle  
 tehokkaalla tunnilla, jossa apuväline-  
 neenä mm. step-laudoit ja eri lihaskunto-  
 välineet.

02830129 LAVIS- LAVATANSSI-  
 JUMPPA  
 ti 18.00-19.00, 10.1.–28.3.2017  
 Lukio, liikuntasali  
 Minna Kuisma 14,63 t, 43 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 2+.  
 LAVIS on uusi hauska, helppo ja hi-  
 kinen liikuntamuoto, joka perustuu lava-  
 tanssin ja jumpan välimuotoon. Tunnil-  
 la tanssitaan yksin ja mukana on tuttuja  
 lavatanssilajeja, kuten humppa, jenkka,  
 polkka, rock, chacha, samba jne.

02830130 CROSSTRAINING  
 ti 18.15-19.00, 10.1.–28.3.2017  
 Niva-Kaijan koulu, liikuntasali  
 Seija Hernetkoski 11 t, 34 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++.  
 Joka kerralla erilainen treeni. Mu-  
 kana mm. paljon omalla keholla tehtäviä  
 liikkeitä, voimannoston liikkeitä, aerobis-  
 ta liikuntaa, liikkuvuutta, toiminnallista  
 treeniä, crossfittia ja kaikkea mahdollista.  
 Tervetuloa haastamaan kehosi ja mielesi.  
 Tekniikoihin voi tutustua myös syksyn te-  
 hojumppa-startissa.

**PILATES 02830131**

ti 19.05-20.05, 10.1.–28.3.2017

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali

Seija Hernetkoski 14,63 t, 43 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++. Pilates tuntien tavoitteena on hakea kehon neutraalia asentoa ja oppia säilyttämään se liikkeessä. Tunnin aikana vakautetaan lantiota, keskivartaloa ja hartiarengasta painottaen hengitystä ja vakaata liikettä. Tunti sisältää sekä rauhallista tekniikkaharjoittelua että haastavampaa pilates-harjoittelua.

**KRAV MAGA 02830132**

ti 19.00-20.30, 10.1.–28.3.2017

Kyösti Kallion koulu, liikuntasali

Veijo Toivoniemi 22 t, 63 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++. Krav Maga on israelilainen itsepuolustusmenetelmä. Menetelmässä harjoitellaan tekniikoita ja puolustuksia erilaisia uhkatilanteita vastaan. Menetelmä on kehitetty alunperin sotilaiden tarpeisiin. Myöhemmin lajista on kehitetty siviileille soveltuva harjoittelumuoto, jossa huomioitu itsensä puolustamisen vastuu ja periaatteet. Sopii hyvin sekä naisille että miehille. Kurssille otetaan enintään 30 osallistujaa. Kurssille ei oteta rikosrekisterin omaavia henkilöitä. Kurssin alaikäraja on 15 vuotta.

**KESKIVIKKO****02830135 TEHOMUOKKAUS**

ke 17.00-18.00, 11.1.–29.3.2017

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali

Heidi Laitinen 14,63 t, 45 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++. Tehokasta lihaskuntojumpkaa, sopii kaikenikäisille.

**02830136 REISI-PEPPU-VATSA**

ke 17.50-18.35, 11.1.–29.3.2017

Lukio, liikuntasali

Seija Hernetkoski 11 t, 35 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++. Reisi-peppu-vatsatunti, jossa keskitytään lyhyen ja helpon alkulämmittelyn jälkeen reisien, pakaroiden ja vatsan trimmaukseen (palauttavissa osioissa myös muita lihaksia). Lopuksi lyhyt venyttely. Liikkeet helposti sovellettavissa ja näin soveltuu lähes kaikille.

**02830138 KAHVAKUULA**

ke 18.40-19.25, 11.1.–29.3.2017

Lukio, liikuntasali

Seija Hernetkoski 11 t, 35 €

Kurssilla on tilaa. Kurssilla tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++. Tasaista helppoa vaihtaa kuulan painoa muuttamalla. Monipuolista kahvakuulaharjoittelua koko keholle. Ensimmäisellä kerralla kerrataan tekniikoita. Oma kuula suositeltava!

**TORSTAI****02830141 CORE**

to 18.50-19.35, 12.1.–30.3.2017

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali

Seija Hernetkoski 11 t, 35 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++. Lihaskuntopainotteinen tunti, jonka avulla vahvistetaan etenkin keskivartalon lihaksia. Myös haastavampiin lihaskuntoliikkeisiin pyritään hakemaan tuki keskivartaloon eli koko pakettiin pakaran ja lapaluiden välille.

**02830142 SYVÄVENYTTELY JA RENTOUTUS**

to 19.45-20.45, 12.1.–30.3.2017

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali

Seija Hernetkoski 14,63 t, 45 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+. Erilaiset rauhalliset venytykset palauttavat elimistöä ja tuovat lisää liikkuvuutta. Lopussa rentoutus.

**PERJANTAI****TAITOTREENI nuorille ja aikuisille 02830143**

pe 16.10-16.55, 13.1.–31.3.2017

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali

Seija Hernetkoski 11 t, 35 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++. Kehonhallintaa, kehonpainoharjoittelua, taitoharjoittelua, liikkuvuutta monipuolisesti yhdistellen. Soveltuu hyvin urheilijoille, nuorille (suositus + 12v) sekä myös kaikille aikuisille taitoharjoitteluun.

**MUU LIIKUNTA****LENTOPALLO 02830148**

ti 19.15-20.45, 10.1.–28.3.2017

Lukio, liikuntasali

Eino Eerola 22 t, 63 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy.

**HENGITYSJUMPPA 02830149**

ti 17.15-18.00, 10.1.–28.3.2017

Ahteen koulu, liikuntasali

Sanna Rajaniemi 11 t, 35 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+. Hengityselinsairaille kohdistettu monipuolinen liikuntaryhmä.

**KEVÄTLUKUKAUDELLA 2017 ALKAVAT UUDET KURSSIT****TREENIHAASTE, kevät 02830162**

ma 18.30-19.15, 9.1.–27.2.2017

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali

Seija Hernetkoski 14 €

Ilm. 5.1.2017 mennessä

Kausikortti käy. 8 viikon treenihaaste alkaa kyykkyhaasteella ja jatkuu vatsahaasteena. Liikkuvuutta ja voimaa alakroppaan ja pitoa keskivartaloon. Haasteen mukana lyhyet kotitreeneit 8 viikolle ja haastetta voi tietenkin jatkaa kurssin jälkeenkin.

**HIERONTAKAARI, kevät 02830134**

ti 20.15-21.00, 10.1.–24.1.2017

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali

Seija Hernetkoski 3 t, 8 €

Ilm. 5.1.2017 mennessä. Kausikortti käy. Taso 1+. Koko kehon hoito hieroen ja venytellen käyttäen apuna nero- hierontakaarta. Ohjelma on eri kuin syksyllä. Myös oman kaaren voi ottaa mukaan. Suosituksena rennot vaatteet, pitkähihainen paita ja pitkät housut.

**PILOXING KNOCKOUT, kevät 02830140**

to 18.00-18.45, 12.1.–30.3.2017

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali

Seija Hernetkoski 11 t, 18 €

Ilm. 5.1.2017 mennessä. Kausikortti käy. Taso 2+++. KEVÄTKURSSI! Tunti on siis vielä tehokkaampi versio tavallisesta piloxing- tunnista. Tehokas intervalli etenee edelleen blokkeina eteenpäin, sisältäen nyrkkeily- pilates ja knockout- blokit vuorotellen. Sisältää paljon hyppyjä, joten suositellaan kenkien käyttöä. Tervetuloa tyrmykseen (eli knock-you-out!).

**POWERBOX 02830145**

pe 17.00-18.00, 13.1.–31.3.2017

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali

Seija Hernetkoski 14,63 t, 23 €

Ilm. 5.1.2017 mennessä. Kausikortti käy. Taso 1++. KEVÄTKURSSI! Yhdistelmä tunti kuntonyrkkeilyä ja lihaskuntoa. Ensimmäisillä kerroilla kuntonyrkkeilyn alkeet. Tehokkaana apuvälineenä sekä lyönteihin että lihaskuntoon fitbagit. Tehotreeniä viikonloppuun!

**HARTIAT RENNOIKSI 2 02830147**

pe 18.05-18.50, 13.1.–31.3.2017

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali

Seija Hernetkoski 11 t, 18 €

Ilm. 5.1.2017 mennessä. Kausikortti käy. Taso 1+. KEVÄTKURSSI! Kevyttä, elvyttävää lihaskuntoa ja liikkuvuutta etenkin lapaluiden, niskan ja hartioiden seudulle. Viikonlopuksi hartioiden kuntoon.

**KESÄ 2017****TREENIHAASTE, kesä 02830163**

ma 18.30-19.15, 24.4.-29.5.2017

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali

Seija Hernetkoski 10 €

Ilm. 7.4.2017 mennessä

6 viikon kesätreenihaaste alkaa yläkropan punnerrus-haasteella ja jatkuu kesä-HIIT- haasteena. Voimaa ja liikkuvuutta yläkroppaan sekä kunto ylös tehotreenillä. Haasteen mukana lyhyet kotitreeneit 6 viikolle ja haastetta voi tietenkin jatkaa kurssin jälkeenkin. Ei tuntia 1.5.



**RPV-CORE**, kesä 02830164  
ti 18.00-19.00, 18.4.-30.5.2017  
Niva-Kaijan koulu, liikuntasali  
Seija Hernetkoski 15 €  
Ilm. 7.4.2017 mennessä  
Tunnin teemana vuoroviikoin REISI-  
PEPPU-VATSA-jumppa sekä keskivar-  
talon eli COREn trimmaus.

**MULTISPORT**, kesä 02830165  
ke 18.00-19.00, 19.4.-31.5.2017  
Lukio, liikuntasali / vaihtuva paikka  
Seija Hernetkoski 15 €  
Ilm. 7.4.2017 mennessä  
Multisport on pääosin tehokas ulkotree-  
ni-tunti ja paikka vaihtuu tunnin teeman  
mukaan. Aloitus lukiolta, jossa jaetaan  
tarkemmat ohjelmat. Tänä vuonna mu-  
kana mm. kahvakuulaa, porrastreeniä,  
mäkitreeniä jne.

**VOIMA-TASAPAINO** kesä 02830166  
to 10.00-10.45, 20.4.-1.6.2017  
Kerttula  
Seija Hernetkoski 11 €  
Ilm. 7.4.2017 mennessä  
Voima- tasapaino kiertoharjoitus. Muka-  
na myös erilaisia apuvälineitä. Ei tuntia  
25.5.

**KESÄKEHONHUOLTO** 02830167  
to 18.00-19.00, 20.4.-1.6.2017  
Niva-Kaijan koulu, liikuntasali  
Seija Hernetkoski 13 €  
Ilm. 7.4.2017 mennessä  
Kesäkehonhuolto sisältää pienen kehon-  
hallinta-osuuden ja tämän päälle liikku-  
vuus- ja venyttely-harjoituksen. Ei tuntia  
25.5.

**NUORTEN LIHASKUNTO** 02830168  
ke 18.00-19.00, 19.4.-31.5.2017  
Niva-Kaijan koulu, liikuntasali  
Seija Hernetkoski 9,33 t, 15 €  
Ilm. 7.4.2017 mennessä. Nuorille suun-  
nattu tekniikkapainotteinen lihaskun-  
totreeni. Haetaan liikkuvuutta, liike-  
hallintaa ja voimaa perusliikkeisiin,  
mm.punnerrukset, kyykyt ja maastave-  
dot.

## PUUTARHA JA LUONTO

**HEDELMÄPUIDEN HOITO JA  
LISÄYS** 02719801  
to 17.00-21.00, 27.4.-27.4.2017  
Lukio, luokka 219-220  
Tuomo Vähäsarja 5 t, 20 €  
Ilm. 10.4.2017 mennessä  
Kausikortti käy. Luennolla käydään läpi  
hedelmäpuiden hoitoa, kasvatusta, lan-  
noitusta, leikkaamista ja suojaamista jyrs-  
sijöiltä sekä eri lisäysmenetelmiä. Lisäk-  
si luennolla tutustutaan uusiin omena-  
päärynä-, kirsikka-, luumu- yms. hedel-  
mälajikkeisiin.

**LAJINTUNTEMUS JA LINTUEKO-  
LOGIA** 02410202  
ma 18.30-20.00, 6.2.-15.5.2017  
Lukio, luokka 152  
Juhani Pitkänen 24 t, 50 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Tu-  
tustutaan alueen linnustoon retkeillen ja  
opiskellen. Syksyllä tehdään kaksi ja ke-  
vällä vähintään kolme linturetkä. Ret-  
kipäivät sovitaan kursseilla.

## LAPSET JA NUORET

### TAITEEN PERUSOPETUS

#### KUVATAIDE

**VALMENTAVA KUVATAIDE (6V.)**  
02110307  
ti 18.00-19.00, 10.1.-9.5.2017  
Kerttula, luokka 2  
Maarit Räisänen 22,61 t, 60 €  
Kurssilla on tilaa. Kurssi on tarkoitettu  
6-vuotiaille lapsille kuvataiteen al-  
keisopinnoiksi. Tavoitteena on antaa  
myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä ku-  
vataiteesta sekä luoda pohjaa taiteen pe-  
rusopetuksen opintoihin. Opetuskertoja  
on syksyllä 13 ja keväällä 17. Kurssimak-  
su sisältää materiaalit.

**KUVATAIDE, TPO I (7-9V.)** 02110308  
ma 15.30-17.00, 9.1.-15.5.2017  
Kerttula, luokka 2  
Maarit Räisänen 32 t, 70 €  
Kurssilla on tilaa. Kurssi on tarkoitettu  
kuvataiteen perusopetuksen aloittaville  
oppilaille. Suositeltava aloitusikä on 7-9  
vuotta. Opetuskertoja on syksyllä 14 ja  
keväällä 16. Kurssimaksu sisältää mate-  
riaalit.

**KUVATAIDE, TPO 2-3 (8-11 V.)**  
02110309  
ti 15.30-17.45, 10.1.-9.5.2017  
Kerttula, luokka 2  
Maarit Räisänen 51 t, 85 €  
Kurssilla on tilaa. Kurssi on tarkoitettu  
kuvataiteen perusopetuksen aloittaville  
oppilaille. Suositeltava aloitusikä on 7-9  
vuotta. Opetuskertoja on syksyllä 14 ja  
keväällä 16. Kurssimaksu sisältää mate-  
riaalit.

**KUVATAIDE, TPO 4-6 (11-16 V.)**  
02110310  
ma 17.00-19.15, 9.1.-15.5.2017  
Kerttula, luokka 2  
Maarit Räisänen 48 t, 85 €  
Kurssilla on tilaa. Kurssi on tarkoitettu  
ensisijaisesti kuvataiteen perusopetuksen  
jatkaville 4., 5. ja 6. vuoden oppilaille,  
mutta uusiakin oppilaita otetaan mu-  
kaan. Opetuskertoja on syksyllä 14 ja  
keväällä 16. Kurssimaksu sisältää mate-  
riaalit.

#### KÄDEN TAIDOT

**KÄSITYÖ, TPO 1-2 (7-13 V.)** 02110425  
ma 15.15-17.30, 9.1.-15.5.2017  
Kerttula, luokka 1  
Tarja Pärn 48 t, 85 €  
Kurssilla on tilaa. Kurssi on tarkoitettu  
aloittaville oppilaille ja toista vuotta jat-  
kaville. Suositeltava aloitusikä 7-9 vuot-  
ta. Ryhmä kokoontuu syksyllä 14 kertaa  
ja keväällä 16 kertaa. Käsityökoulussa  
opitaan luovalla tavalla monenlaista te-  
kemistä: ompelua, kankaan maalausta  
ja -värjäystä, virkkausta, neulomista ja  
punomista. Käsityökoulussa tehdään  
myös paperista, savesta ja lasista hienoja  
töitä.

**KÄSITYÖ, TPO 3-4 (8-13V.)** 02110426  
ti 15.30-17.45, 10.1.-9.5.2017  
Kerttula, luokka 1  
Tarja Pärn 51 t, 85 €  
Kurssilla on tilaa. Kurssi on tarkoitettu  
jatkaville oppilaille. Ryhmä kokoon-  
tuu syksyllä 13 kertaa ja keväällä 17  
kertaa. Käsityökoulussa opitaan luov-  
valla tavalla monenlaista tekemistä:  
ompelua, virkkausta, neulomista, kan-  
kaan maalausta ja -värjäystä, punomista.  
Käsityökoulussa tehdään myös paperista,  
savesta ja lasista hienoja töitä.

**KÄSITYÖ TPO 5-6 (8-13 V.)** 02110427  
ma 17.30-19.45, 9.1.-15.5.2017  
Kerttula, luokka 1  
Tarja Pärn 48 t, 85 €  
Kurssilla on tilaa. Kurssi on tarkoitettu  
jatkaville oppilaille. Ryhmä kokoontuu  
syksyllä 14 kertaa ja keväällä 16 kertaa.  
Käsityökoulussa opitaan luovalla tavalla  
monenlaista tekemistä: ompelua, kan-  
kaan maalausta ja -värjäystä, virkkausta,  
neulomista ja punomista. Käsityökou-  
lussa tehdään myös paperista, savesta ja  
lasista hienoja töitä.

#### MUU KUVATAIDE

**LIIKKUVIS 4-5 -VUOTIAAT** (12-11  
synt.) Uusi kurssi! 02110311  
pe 15.00-16.00, 17.3.-28.4.2017  
Kerttula, luokka 2  
Maarit Räisänen ja Seija Hernetkoski 8  
t, 20 €  
Ilm. 27.2.2017 mennessä. Elämyksiä  
ja kokemuksia liikunnasta ja kuvatai-  
teesta eri aistien avulla. Teemana kaksi  
vuodenaikaa, kevät ja talvi sekä niihin  
liittyvät värit ja muodot, joita käsitel-  
lään liikkeen ja kuvan tekemisen kautta.  
Yhdellä kokoontumiskerralla siis ensin  
liikutaan ja sen jälkeen jatketaan samaa  
teemaa kuvallisesti. Näin lapsi saa koko-  
naisvaltaisia kokemuksia eri aihepiireistä  
ja eri aistien avulla.

## MUSIIKKI

## BÄNDIKOULU 02110121

ke 18.00-19.30, 11.1.–26.4.2017

Niva-Kaijan koulu, musiikkiluokka

Jussi Poikkimäki 30 t, 55 €

Kurssilla on tilaa. Bändikoulussa perehdytään rock ja pop -musiikin saloihin. Hakijoilta vaaditaan kohtuullista soittoaikaa. Koulu on tarkoitettu 13-18 vuotiaille, mutta sitä vanhemmatkin voivat tulla hakea. Lisätietoja voi kysellä suoraan opettajalta numerosta 044 582 6585.

## LAULUPIIRI LADUSHKI 02110133

pe 18.00-19.00, 13.1.–7.4.2017

Kyösti Kallion koulu, luokka 1C tila 156

Olena Mikhailova 15,96 t, 27 €

Kurssilla on tilaa. Kurssi on tarkoitettu venäjää äidinkielenään puhuville lapsille.

## PIANONSOITTO 7-15-v.

Pianoryhmät ovat täynnä, mutta varapainalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet).

## PIANO KYÖSTI KALLIO 1 02110122

ma 15.15-19.15, 9.1.–24.4.2017

Kyösti Kallion koulu, luokka 1C tila 156

Taja Astar 74,62 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min.

## PIANO KYÖSTI KALLIO 2 02110123

ti 18.45-20.15, 10.1.–25.4.2017

Kyösti Kallion koulu, luokka 1C tila 156

Taja Astar 30 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min.

## PIANO KYÖSTI KALLIO 3 A

02110124

ke 15.00-19.00, 11.1.–26.4.2017

Kyösti Kallion koulu, luokka 1C tila 156

Taja Astar 79,95 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min.

## PIANO KYÖSTI KALLIO 3 B

02110134

ke 18.15-19.45, 11.1.–26.4.2017

Kyösti Kallion koulu, luokka 1B

Annika Heikkilä 30 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min.

## PIANO KYÖSTI KALLIO 4 02110125

to 15.00-17.15, 12.1.–27.4.2017

Kyösti Kallion koulu, luokka 1C tila 156

Taja Astar 42 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min.

## PIANO KYÖSTI KALLIO 5 02110126

pe 15.00-16.45, 13.1.–28.4.2017

Kyösti Kallion koulu, luokka 1C tila 156

Taja Astar 32,62 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min.

## PIANO HAIKARA 1 02110135

ma 14.15-19.30, 9.1.–24.4.2017

Haikaran koulu, luokka

Annika Heikkilä 98 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min.

## PIANO HAIKARA 2 02110136

ti 17.15-18.45, 10.1.–25.4.2017

Haikaran koulu, luokka

Annika Heikkilä 30 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min.

## PIANO JÄRVIKYLÄ 02110127

ti 15.00-18.15, 10.1.–25.4.2017

Järvikylän koulu, luokka

Taja Astar 60 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min.

## PIANO AITTOLA 02110137

ti 14.00-15.00, 10.1.–25.4.2017

Aittolan koulu, luokka

Annika Heikkilä 19,95 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min.

## PIANO VÄLIKYLÄ 02110138

ti 15.30-16.45, 10.1.–25.4.2017

Väläkylän koulu, luokka

Annika Heikkilä 24,9 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min.

## PIANO MALILA 02110139

ke 15.00-16.15, 11.1.–26.4.2017

Malilan koulu, luokka

Annika Heikkilä 24,9 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min.

## PIANO KARVOSKYLÄ 02110140

ke 16.45-17.45, 11.1.–26.4.2017

Karvoskylän koulu, luokka

Annika Heikkilä 19,95 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min.

## PIANO AHDE 1 02110141

ke 13.30-14.30, 11.1.–26.4.2017

Ahteen koulu, luokka

Annika Heikkilä 19,95 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min.

## PIANO AHDE 2 02110142

to 13.15-19.00, 12.1.–27.4.2017

Ahteen koulu, luokka

Annika Heikkilä 102,62 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min.

## VIULUNSOITTO

Viuluryhmät ovat täynnä, mutta varapainalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet).

## VIULUNSOITTO 1 02110128

ma 15.30-19.30, 9.1.–24.4.2017

Kerttula, viululuokka

Tiina Ylikoski 74,62 t, 125 €

## VIULUNSOITTO 2 02110129

ti 15.30-18.30, 10.1.–25.4.2017

Kerttula, viululuokka

Tiina Ylikoski 56 t, 125 €

## VIULUNSOITTO 3 02110130

ke 18.00-19.45, 11.1.–26.4.2017

Kerttula, viululuokka

Tiina Ylikoski 34,95 t, 125 €

## TANSSI JA LIIKUNTA

## PALLOLIKKARI 5-6 VUOTIAAT

(-11,-10 synt.) 02830150

ke 17.00-17.45, 11.1.–29.3.2017

Lukio, liikuntasali

Seija Hernetkoski 11 t, 35 €

Kurssilla on tilaa. Palloilutaitoja painottava liikkari 5-6 vuotiaille tytöille ja pojille. Opetus pohjautuu lapsen liikunnalliseen kehitykseen. Liikkarissa lapsi oppii kehon hallintaa, perusliikkeitä ja yhdessäoloa. Tunnit ovat ajoittain yhteistunteja, jossa lapsella on vanhempi tai joku muu liikuntakykyinen aikuinen mukana. Ensimmäinen tunti on yhteistunti sekä syksyllä että keväällä.

## MUKSUJUMPPA (aikuinen ja lapsi 1-2

v.=15,-14 synt.) 02830151

ma 16.30-17.15, 9.1.–27.3.2017

Niva-Kaijan koulu, liikuntasali

Seija Hernetkoski 11 t, 35 €

Kurssilla on tilaa. Muksumppa on aikuisen ja 1-2 vuotiaan lapsen yhteisjumppa. Kurssimaksu peritään vain aikuiselta. Vain ilmoittautuneet, ei toisia sisaruksia mukaan.

## LIIKKARI 3-VUOTIAAT (-13 synt.)

02830152

ti 16.15-17.00, 10.1.–28.3.2017

Lukio, liikuntasali

Minna Kuisma 11 t, 34 €

Kurssilla on tilaa. Kurssilla tilaa. Monipuolinen liikuntakerho 3-vuotiaille tytöille ja pojille. Opetus pohjautuu lapsen liikunnalliseen kehitykseen. Liikkarissa lapsi oppii kehon hallintaa, perusliikkeitä ja yhdessäoloa. Nuorimmilla on enemmän yhteistunteja, jossa lapsella on vanhempi tai joku muu liikuntakykyinen aikuinen mukana. Ensimmäinen tunti on yhteistunti sekä syksyllä että keväällä.

arjen  
virrasta  
innon  
lähteelle

**LIKKARI 4-VUOTIAAT** (-12 synt.)  
02830153  
to 17.15-18.00, 5.1.–16.3.2017  
Lukio, liikuntasali  
Enna Karppinen 9 t, 35 €  
Kurssi on täynnä. Monipuolinen liikuntakerho 4-vuotiaille tytöille ja pojille. Opetus pohjautuu lapsen liikunnalliseen kehitykseen. Liikkarissa lapsi oppii kehon hallintaa, perusliikkeitä ja yhdessäoloa. Nuorimmilla on enemmän yhteistunteja, jossa lapsella on vanhempi tai joku muu liikuntakykyinen aikuinen mukana. Ensimmäinen tunti on yhteistunti sekä syksyllä että keväällä.

**HUOM! LIKKUVIS**  
4-5 -VUOTIAAT (12-11 synt.)  
02110311, ks. kuvataide.

**LIKKARI 5-6 VUOTIAAT** (-11,-10 synt.) 02830154  
ti 16.30-17.15, 10.1.–28.3.2017  
Niva-Kaijan koulu, liikuntasali  
Seija Hernetkoski 11 t, 34 €  
Kurssilla on tilaa. Monipuolinen liikuntakerho 5-6-vuotiaille tytöille ja pojille. Opetus pohjautuu lapsen liikunnalliseen kehitykseen. Liikkarissa lapsi oppii kehon hallintaa, perusliikkeitä ja yhdessäoloa. Ajoittain tunnit ovat yhteistunteja, jossa lapsella on vanhempi tai joku muu liikuntakykyinen aikuinen mukana. Ensimmäinen tunti on yhteistunti sekä syksyllä että keväällä.

**SPORTTIKOULU 7-9 VUOTIAAT**  
(-09-08,-07 synt.) 02830155  
ke 16.10-16.55, 11.1.–29.3.2017  
Lukio, liikuntasali  
Seija Hernetkoski 11 t, 35 €  
Kurssilla on tilaa. Oman kehon hallintaa ja perusliikuntamuotoja mm. pelien ja tempujen kautta.

**KLASSINEN BALETTI**, alkeet 6-9 v.  
02830156  
to 17.00-18.00, 12.1.–30.3.2017  
Nuorisoseura  
Tuula Ekdahl 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Klassisen baletin alkeita 6-9 vuotiaille. Klassisen baletin alkeita 6-9 vuotiaille. Kevätlukukausi esityksen harjoittelua ja viimeinen tunti varattu näytökselle.

**SIRKUSKOULU 6-8 v.** 02830157  
pe 17.45-18.30, 13.1.–31.3.2017  
Haapalan koulu, liikuntasali  
Marja Hannula 11 t, 35 €  
Kurssilla on tilaa. Materiaalimaksu 20e. Koulussa perehdytään sirkustaitojen perusteisiin. Tarkoitettu lähinnä 6-8 vuotiaille. Sirkustaide on lapsen kasvua tukevaa liikunnallista ja taiteellista toimintaa. Sirkuskoulussa harjoitellaan eri sirkuslajeja ja niissä tarvittavia taitoja. Sisältöjä ovat: ilmaisutaidon harjoitteet, sirkusleikit, jongleeraus, klovneria, tasapainoakrobatia ja esiintyminen.

**SIRKUSKOULU 9-12 v.** 02830158  
pe 18.30-19.15, 13.1.–31.3.2017  
Haapalan koulu, liikuntasali  
Marja Hannula 11 t, 35 €  
Kurssilla on tilaa. Materiaalimaksu 20e. Koulussa perehdytään sirkustaitojen perusteisiin. Tarkoitettu lähinnä 9-12 vuotiaille. Sirkustaide on lapsen kasvua tukevaa liikunnallista ja taiteellista toimintaa. Sirkuskoulussa harjoitellaan eri sirkuslajeja ja niissä tarvittavia taitoja. Sisältöjä ovat: ilmaisutaidon harjoitteet, sirkusleikit, jongleeraus, klovneria, tasapainoakrobatia ja esiintyminen.

**SHOWTANSSI** 02830159  
ke 16.00-17.00, 11.1.–29.3.2017  
Niva-Kaijan koulu, liikuntasali  
Heidi Laitinen 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Tanssillista liikuntaa, sisältää ryhmäliikuntaa ja koreografioita.

**UUSI KURSSI**  
**NUORTEN LIHASKUNTO** 02830168  
ke 18.00-19.00, 19.4.–31.5.2017  
Niva-Kaijan koulu, liikuntasali  
Seija Hernetkoski 9,33 t, 15 €  
Ilm. 7.4.2017 mennessä. Nuorille suunnattu tekniikkapainotteinen lihaskuntotreeni. Haetaan liikkuvuutta, liikehallintaa ja voimaa perusliikkeisiin, mm. punnerrukset, kyykyt ja maastavdot.



RJ-Tyky-kuntoseteli+ -maksuseteleillä ja Smartum Oy:n liikunta- ja kulttuuriseteleillä voi maksaa kokonaan tai osittain kurssimaksun tai kausikortin.

**Maksusetelit on toimitettava opiston toimistoon heti kurssin alkaessa!**

Lisätietoja opiston [www-sivuilta](http://www.jokilatvanopisto.fi).



# HAAPAJÄRVI

## MUSIIKKI

**HAAPAJÄRVEN-REISJÄRVEN LAULUMIEHET** 01110104  
ma 18.30-20.45, 9.1.–24.4.2017  
Seurakuntatalo  
Pekka Piironen 42 t, 65 €  
Kausikortti käy. Voit tiedustella vapaita paikkoja kuoronjohtajalta puh. 040-587 6311.

**TAMMENLEHVÄKUORO** 01110105  
ma 12.00-14.15, 9.1.–24.4.2017  
Seurakuntatalo  
Anja Tiitto 42 t, 55 €  
Kausikortti käy. Voit tiedustella vapaita paikkoja kuoronjohtajalta.

**HAAPALASTUT-SEKAKUORO** 01110106  
ti 18.00-20.15, 10.1.–25.4.2017  
Oksavan koulu/musiikkiluokka  
Saara Howe 45 t, 65 €  
Kausikortti käy. Kurssilla opiskellaan sekakuorolauluja, pääasiassa 4-äänisesti. Ohjelmistossa on sekä hengellisiä että viihde- ja kansanlauluja. Kurssilla ohjataan huoltamaan ääntä ja harjoitellaan laulutekniikkaa. Uusia laulutaitoisia kuoromusiikin ystäviä otetaan mukaan. Voit tiedustella vapaita paikkoja kuoronjohtajalta puh. 050-4108177.

**LAULUKURSSI AIKUISILLE** 01110107  
ke 16.30-18.45, 11.1.–26.4.2017  
Lukio, musiikkiluokka  
Pekka Piironen 45 t, 125 € yksilö- ja 40 € ryhmäopp. Voit tiedustella vapaita paikkoja op. puh. 040-587 6311.

**KARAOKE** 01110108  
ma 18.00-21.00, 9.1.–3.4.2017  
Kulttuurisali  
Pauli Raivio 48 t, 70 €  
Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Kevyen musiikin laulukurssi karaoketaustoilla. Teoriaa kysynnän mukaan. Opiskellaan yleisölle esiintymistä, mikrofonin käyttöä ja uusia lauluja. Ohjeita äänenavaukseen ja oikeaan hengitykseen.

**KARAOKE KUUSAA** 01110109  
ke 18.00-21.00, 11.1.–5.4.2017  
Kuusaan kylätalo Eurola/sali  
Lea Malila 48 t, 70 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Kurssilla opetellaan mikrofonin käyttöä, hengitystä, yleisölle esiintymistä ja uusia karaokelauluja. Käytössä on tietokonepohjaiset ammattilaiskaraokelevyt suomalaisilta valmistajilta.

**KITARA-, BASSO-RUMPUKOULU 1** 01110111  
ma 15.00-18.00, 9.1.–24.4.2017  
Yläaste, musiikkiluokka  
Jussi Poikkimäki 56 t, Kurssimaksu 85 € / 15 min, 125 € / 30 min Opiskellaan kitaransoiton perusteita, komppaamista ja melodiansoittoa eri musiikkityyleissä, nuotinlukua, improvisointia ym. Kitarakoulu I -kirja sekä opettajan jakama materiaali. Muiden bändisoitinten (basso, rummut) opetuksessa sovelletaan henkilökohtaista opetussuunnitelmaa. Ei ikärajaa. Ryhmä on täynnä. Varapaikalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lo-makkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lo-makkeet).

**KITARA-, BASSO-RUMPUKOULU 2** 01110112  
ti 15.00-19.00, 10.1.–25.4.2017  
Yläaste, musiikkiluokka  
Jussi Poikkimäki 79,95 t, Kurssimaksu 85 € / 15 min, 125 € / 30 min Opiskellaan kitaransoiton perusteita, komppaamista ja melodiansoittoa eri musiikkityyleissä, nuotinlukua, improvisointia ym. Kitarakoulu I -kirja, sekä opettajan jakama materiaali. Muiden bändisoitinten (basso, rummut) opetuksessa sovelletaan henkilökohtaista opetussuunnitelmaa. Ei ikärajaa. Ryhmä on täynnä. Varapaikalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lo-makkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lo-makkeet).

**PIANO AIKUISET** 01110113  
ma 18.00-19.00, 9.1.–24.4.2017  
Martinmäen koulu, musiikkiluokka 1  
Ljudmila Vatanen 18,62 t, 125 €  
Opiskellaan vapaan säestyksen perusteita henkilökohtaisen opetussuunnitelman mukaisesti. Ryhmä on täynnä. Varapaikalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lo-makkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lo-makkeet).

**HARMONIKANSOITTO, RYHMÄ-OPETUS** 01110114  
ma 19.30-21.00, 9.1.–24.4.2017  
Yläaste, luokka 110  
Janne Lindgren 28 t, 50 € Täynnä. Vapaita paikkoja voi tiedustella opiston toimistosta. Kausikortti käy. Harmonikansoittoa ryhmäopetuksena. Opiskellaan harmonikansoiton tekniikkaa ja musiikin teoriaa. Soitetaan monipuolisesti eri musiikkityylejä.

## KIELET

**SUOMEN KIELEN SYVENTÄVÄ JATKOKURSSI** 01120102  
ke 12.00-13.30, 11.1.–5.4.2017  
Lukio, luokka 10  
Kim Oja 24 t, 50 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Syvennetään kielioppitietoja ja laajennetaan sanavarastoa. Keskeinen sija on lauserakenteiden, kirjoittamisen ja puhumisen harjoittelulla. Kurssilla käytetään oppikirjaa Kipinä 3-4. Kurssi on tarkoitettu suomen kielen taidoissa vähintään B1-tasolla oleville. Tavoitteena on B2-tason mukainen kielitaito.

**ARKIELÄMÄN ENGLANTIA 2** (A1-A2) 01120301  
ke 17.00-18.30, 11.1.–5.4.2017  
Lukio, luokka 8/kieliluokka  
Anne Mikkola 24 t, 50 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Opiskellaan Everyday English 2 –oppikirjaa. Kirja vastaa Eurooppalaista taitotasoa A1-A2. Kurssin pääpaino on suullisen kielitaidon kehittämisessä. Harjoitellaan arkielämän kielenkäyttötilanteita sekä englannin perusrakenteita. Lisäksi laajennetaan matkailusanastoa, opetellaan asioimaan puhelimitse sekä tutustutaan mm. terveyteen, perhesuhteisiin ja työelämään liittyvään sanastoon. Harjoituksilla kehitetään kielitaidon eri osa-alueita monipuolisesti ja kannustetaan opiskelijaa käyttämään kieltä rohkeasti.

**ARKIELÄMÄN ENGLANTIA 3** (A2-B1) 01120302  
ke 18.30-20.00, 11.1.–5.4.2017  
Lukio, luokka 8/kieliluokka  
Anne Mikkola 24 t, 50 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Opiskellaan mielenkiintoista uutta Stepping Stones 2 –oppikirjaa. Kirja vastaa Eurooppalaista taitotasoa A2-B1. Puhumiseen kannustava oppimateriaali innostaa omakohtaiseen kielenkäyttöön ja vahvistaa englannin rakenteiden hallintaa sekä laajentaa sanavarastoa. Aihepiireinä ovat mm. kotiseutu, opiskelu ja työelämä, uutiset, kulttuuri sekä kansalaistoiminta. Aihepiireihin kuuluvia keskusteluharjoituksia tehdään pienryhmissä, joissa keskustelu on vapaata ja hauskaa. Sopii hyvin opiskelijoille, jotka ovat opiskelleet englannin perusrakenteita, mutta kaipaavat kertausta ja haluavat laajentaa sanavarastoa.

**ESPANJA, ALKEET 1** 01120701  
ke 17.00-18.30, 11.1.-5.4.2017  
Lukio, luokka 10  
Varpu Vatanen 24 t, 50 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Espanjan alkeiskurssi. Oppikirja on i Fantastico! 1. Kurssilla painotetaan matkailuespanjaa. Harjoitellaan puhumista parin kanssa tai pienryhmässä ja tehdään yhdessä kielioppi- ja kuunteluharjoituksia. Kurssiin sisältyy myös kotitehtäviä.

**ESPANJA, ALKEET 2** 01120702  
to 17.30-19.00, 12.1.-6.4.2017  
Lukio, luokka 10  
Varpu Vatanen 24 t, 50 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Jatkamme espanjan opiskelua edelliseltä vuodelta., oppikirja on edelleen i Fantastico! 1. Matkailuespanjaa, puheharjoituksia, kielioppia ja kuuntelua. Aluksi kertausta tarpeen mukaan. Kurssiin sisältyy myös kotitehtäviä.

**ESPANJA, JATKO** 01120703  
ke 18.40-20.10, 11.1.-5.4.2017  
Lukio, luokka 10  
Varpu Vatanen 24 t, 50 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Jatkokurssi, oppikirja on i Fantastico! 2. Aluksi kertausta tarpeen mukaan. Kurssiin sisältyy kotitehtäviä.

## TIETOTEKNIikka

**UUSI KURSSI** VALOKUVAAMINEN 01340102  
ti 18.00-20.15, 10.1.-24.1.2017  
Lukio, atk-luokka/alakerta  
Antti Kangas 9 t, 20 €  
Ilm. 4.1.2017 mennessä. Kausikortti käy. Kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat opiskella valokuvaamisen perusteita järjestelmäkameralla. Kurssin sisältöjä ovat kuvaformaatiit, asettelu, kuvaustyyli, valaistus, valotusaika ja hämärässä kuvaaminen. Lisäksi opitaan siirtämään kuvat tietokoneelle.

**UUSI KURSSI** KUVANKÄSITTELY 01340103  
ti 18.00-20.15, 31.1.-14.2.2017  
Lukio, atk-luokka/alakerta  
Antti Kangas 9 t, 20 €  
Ilm. 16.1.2017 mennessä. Kausikortti käy. Opitaan kuvankäsittelyn perusteita Gimp-ohjelmalla. Opiskeltavia sisältöjä ovat kuvakoon muuttaminen ja kuvan rajaaminen, eri työkalujen käyttö, tekijänoikeudet ja kuvien lisääminen esitysgrafiikkaohjelmaan. Tutustutaan myös muihin ilmaisohjelmiin.

**UUSI KURSSI** PILVIPALVELUT 01340104  
ti 18.00-20.15, 21.2.-14.3.2017  
Lukio, atk-luokka/alakerta  
Antti Kangas 9 t, 20 €  
Ilm. 10.2.2017 mennessä. Kausikortti käy. Mitä pilvipalvelut oikeasti ovat? Tutustutaan internetissä oleviin pilvipalveluihin ja niiden hyödyntämiseen opiskelussa, työssä ja arjessa. Tutustutaan erilaisiin pilvipalveluiden tarjoajiin mm. Google, Dropbox ja Onedrive. Pehdytään myös tietoturvaan ja omien tiedostojen turvaamiseen. Kurssilla on mahdollisuus käyttää myös omaa sylimikroa.

**UUSI KURSSI** MOBIILILAITTEET JA NIIDEN SOVELLUKSET 01340105  
ti 18.00-20.15, 21.3.-11.4.2017  
Lukio, atk-luokka/alakerta  
Antti Kangas 12 t, 27 €  
Ilm. 13.3.2017 mennessä. Kausikortti käy. Tutustutaan älypuheliimiin ja tabletteihin ja niiden hyödyntämiseen arkikäytössä. Tutustutaan hyödyllisiin sovelluksiin ja niiden tehokkaaseen käyttöön sekä laitteiden tietoturvaan. Ota kurssille mukaan omat mobiililaitteet.

## ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

**KOPOLAN TEATTERI** 01110201  
to 18.00-21.00, 12.1.-30.3.2017  
Kulttuurisali  
Kopola Leila 44 t, 65 € Kurssi on täynnä.

**LUKU- JA KIRJALLISUUSPIIRI** 01130201  
to 19.00-20.30, 12.1.-4.5.2017  
Lukio, luokka 10  
Varpu Vatanen 10 t, 33 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Joka kerralle (paitsi aloituskerta) sovitaan jokin luettava kirja, joka käsitellään yhdessä. Sisältö tarkentuu yhdessä suunnitellen ensimmäisellä kerralla. Kokoukset noin kerran kuukaudessa. Kevään kerrat: 12.1., 9.2., 16.3., 6.4. ja 4.5.

## KUVATAITEET

**IKONIMAALAUUS** 01110301  
pe 17.00-20.00, 13.1.-31.3.2017  
Yläaste, kuvaamataidon luokka  
Helena Hyväri 44 t, 70 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Ikonimaalauksen jatkokurssi, joka on tarkoitettu useamman vuoden ikonimaalausta harrastaneille.

**ASORTI** 01110302  
to 18.00-21.00, 12.1.-6.4.2017  
Yläaste, kuvaamataidon luokka  
Natalia Pikkarainen 48 t, 70 €  
Kursilla on täynnä. Kausikortti käy. Kuvataidekurssi ASORTI on tarkoitettu kuvallisesta ilmaisusta kiinnostuneille, ikärajaa ei ole. Tavoitteena on yhdistää kuvataiteen perinteisiä ja moderneja menetelmiä. Kurssilla voi aloittaa taideharrastuksen tai kerrata aiemmin opittuja taitoja. Piirretään ja maalataan erilaisin tekniikoin havainnosta ja mielikuvituksesta, esim. akvarelli-, pastelli-, guassi-, akryyli-, öljyväri- ja sekatekniikalla. Myös piirtäminen, kuvanveisto ja mosaiikki ovat mahdollisia. Aiheina ovat maisemat, asetelmat, MANGA, muotokuvat, sarjakuvat ja muut itseä kiinnostavat asiat. Opettaja näyttää kaikki tekniikat ja ohjaa henkilökohtaisesti työskentelyä. Osallistujille tarjotaan lisäksi kesällä 2017 mahdollisuus osallistua samaan maksuun ulkomaalauskurssille.

**UUSI KURSSI** ASETELMAN MAALAUUS JA PIIRUSTUS 01110304  
pe 17.00-19.15, la 10.00-13.45, 10.2.-11.2.2017  
Monitoimitalo, taideluokka  
Maarit Räisänen 8 t, 20 €  
Ilm. 3.2.2017 mennessä  
Kausikortti käy. Asetelma on esineistä koottu sommitelma, joka kuuluu keskeisesti eurooppalaiseen taiteeseen. Voit tuoda kurssille omia itselle läheisiä arjen esineitä, joista kootaan sommitelma. Piirretään ja/tai maalataan asetelmaa eri tekniikoin, lyijykynällä, hiilellä, pastelli- liiduilla, vesi-, akryyli tai öljyväreillä. Luodaan värien ja valojen avulla illuusio tilasta - vaikutelma todellisuudesta. Voi tehdä useampia alla prima-toita tai tutkia yhtä asetelmaa pidempään. Asetelman kuvaaminen on mainio keino harjoitella piirtämistä ja maalaamista.

**JUGEND-ORNAMENTTI** ATELJEE 01110303  
la 10.00-13.00, su 10.00-13.00, 18.3.-19.3.2017  
Yläaste, kuvaamataidon luokka  
Natalia Pikkarainen 8 t, 20 €  
Ilm. 3.3.2017 mennessä  
Kausikortti käy. Opetellaan jugend-ornamentin perusteita, ilmaisutapoja, estetiikkaa ja suunnitteluprosesseja. Suunnitteluun, piirretään ja maalataan ornamentti omaan huoneeseen (sisustustaulu), lahjakorttiin tai vaikka iholle. Voi osallistua vaikka koko perheellä. Osallistuminen ei edellytä aiempia taitoja. Aikuiselta koko maksu ja lapselta 10 e.

## KÄDENTÄIDOT

LASINSULATUS 01110401  
ti 18.00-21.00, 10.1.–4.4.2017

Monitoimitalo, taideluokka  
Irma Kokkonen 48 t, 70 €

Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Lasin sulatuksessa tutustutaan sulatuskelpoisiin laseihin, lasin kanssa sulatettaviin materiaaleihin ja työturvallisuuteen. Kurssilla käydään läpi sulatuksessa käytettävät muotit sekä niiden käsittely. Kurssitöinä voi valmistaa esim. koruja, tasotöitä, lautasia, maljakoita, ym. Kurssilla voidaan käyttää myös kaikkia taidelaseja. Kurssi ei vaadi ennakkotaitoja, soveltuu kaikille. Työvälinemaksu 6 e maksetaan opettajalle.

KÄDENTÄIDOT KOPOLA 01110405  
ma 11.00-14.00, 9.1.–3.4.2017

Kopolan koulu

Ulla Piipponniemi 48 t, 70 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Kudontaa ja kädentaitoja: virkkausta, neu-  
leita.

KÄDENTÄIDOT KESKUSTA, moni-  
toimitalo 01110406

ma 18.00-21.00, 9.1.–3.4.2017

Monitoimitalo, kudontaluokka

Ulla Piipponniemi 48 t, 70 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Kudontaa ja kädentaitoja: virkkausta, neu-  
leita.

KÄDENTÄIDOT KUUSAA 01110409  
ti 18.00-21.00, 10.1.–4.4.2017

Kuusaan kylätalo Eurola/kudontaluokka

Ulla Piipponniemi 48 t, 70 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Kudontaa ja kädentaitoja: virkkausta, neu-  
leita.

KÄDENTÄIDOT OKSAVA 01110412  
to 14.30-17.30, 12.1.–6.4.2017

Oksavan koulu/kudontatila

Ulla Piipponniemi 48 t, 70 €

Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Kudontaa ja kädentaitoja: virkkausta, neu-  
leita.

KUDONTA KESKUSTA, yläaste  
01110413

to 18.00-21.00, 12.1.–6.4.2017

Yläaste, kudontaluokka

Ulla Piipponniemi 48 t, 70 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Sisus-  
tustekstiileitä kangaspuilla kutoen.

OMPELU 01110407

ma 17.00-20.00, 9.1.–3.4.2017

Monitoimitalo, taideluokka

Eija Kivelä 48 t, 70 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Valmistetaan vaatteita/asusteita valmiskaavoilla ja/tai uudistetaan vanhoja vaatteita. Mahdollisuus sisustustekstiilien tekemiseen. Valmiskaavat voi tuoda mukana, käsityölehtiä on myös opettajalla. Käytössä perusompelukoneet, saumurit sekä peitetikkikone. Materiaalimaksu lisätään kurssimaksuun.

NYPLÄYS/KIRJONTA 01110408

ti 16.00-18.15, 10.1.–4.4.2017

Yläaste, tekstiilityön luokka

Raija-Leena Leppikangas 36 t, 60 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Nyp-  
läyksen alkeet. Uusia tekniikoita taitojen karttuessa ja tarpeen mukaan. Kirjonnassa mm. hardanger-kirjontaa. Mahdollisuus opetella myös fransujen solmimista.

TILKKUTYÖT 01110410

ke 11.00-14.00, 11.1.–5.4.2017

Monitoimitalo, taideluokka

Ulla Piipponniemi 48 t, 70 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Tilkkutöitä perinteisin sekä modernein tekniikoin. Materiaaleina puuvillat, pellava, silkki, villa.

VIRKKA-VÄRKKÄÄ 01110411

ke 17.30-19.45, 11.1.–5.4.2017

Yläaste, tekstiilityön luokka

Ulla Piipponniemi 36 t, 60 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Opetellaan erilaisia neu-  
leita sekä virkkausmalleja. Paperinarutöitä, räsyvirkkausta, kranseja, huovutusta oppilaiden toiveiden mukaan.

PUUNSORVAUS 01110418

to 18.00-21.00, 12.1.–6.4.2017

Yläaste, teknisen työn luokka

Matti Vuolas 48 t, 70 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Pien-  
puutöiden valmistusta.

### KEVÄTLUKUKAUDELLA 2017 ALKAVAT UUDET KURSSIT

KLIPSUKURSSI, kevät 01110424

ma 17.30-20.30, 9.1.–3.4.2017

Monitoimitalo, tekstiililuokka

Helga Niskanen 48 t, 50 €

Ilm. 2.1.2017 mennessä

Kausikortti käy. Kurssilla valmistetaan  
tölkklipsuista laukku tai kukkaro.

METALLITYÖPIIRI, kevät 01110420

ti 17.30-20.30, 10.1.–4.4.2017

Yläaste, teknisen työn luokka

Pekka Pikkarainen 48 t, 50 €

Ilm. 2.1.2017 mennessä

Kausikortti käy. Metallitöitä laidasta laitaan. Valmistetaan kaikenlaisia metallitöitä opiskelijan omiin tarpeisiin. Työmenetelmiä ja koneita opiskellaan työn edetessä.

IHA-HAA, KEPPIHEVOSKURSSI  
01110417

pe 17.00-20.00, la 09.00-15.00, 24.2.–  
25.2.2017

Monitoimitalo, taideluokka

Ulla Piipponniemi 12 t, 27 €

Ilm. 13.2.2017 mennessä

Kausikortti käy. Valmistetaan kankaasta ompelemalla keppihevonen, jonka voi halutessa valjastaa. Kankaaksi käy esim. vanunut villapaita, villakangas tai muu sopivan tiivis kangas.

KORUPAJA/LUSIKKAKORUT  
01110422

ti 18.00-21.00, 14.3.–25.4.2017

Monitoimitalo, tekstiililuokka

Jussi Kokkonen 28 t, 40 €

Ilm. 27.2.2017 mennessä

Kausikortti käy. Opi suunnittelemaan ja valmistamaan muodikkaat korut esim. riipukset, korvakorut, sormukset, ran-  
nerenkaat, perinteiset lenkkiketjut ja paljon muuta. Materiaalina käytämme hopeaa, pronssia, messinkiä, titaania, hopeasavea, helmiä, kiviä, yms. Kurssille mukaan lusikoita, haarukoita ym. sekä hieman mielikuvitusta. Kaikki muu löytyy kurssipaikalta. Opettajalta voit ostaa hopeaa ja muuta lisämateriaalia. Ei vaadi ennakkotaitoja, sopii kaikille. Työväline-  
maksu 10€/lukukausi.

HIEKKAPUHALLUSKUVIOINTI  
01110403

pe 18.00-21.00, la 10.00-15.15, 17.3.–  
25.3.2017

Yläaste, teknisen työn luokka

Irma Kokkonen 22 t, 35 €

Ilm. 3.3.2017 mennessä

Kausikortti käy. Tutustutaan hiekkapuhalluksen moniin mahdollisuuksiin lasiesineiden koristelussa. Hiekkapuhaltamalla lasiin saadaan himmeä, mat-  
tamainen pinta. Pinta voidaan puhalttaa myös syvemmäksi kolmiulotteiseksi. Käyttämällä erilaisia sablonia ja muita suojaustekniikoita voidaan lasi koristella erilaisilla kuvioilla. Menetelmä soveltuu esim. pullojen, maljakoiden, tasolasin tai vaikka aikaisempien sulatustöiden koriste-  
teluun. Ei vaadi ennakkotaitoja. Työväline-  
maksu 10€/lukukausi maksetaan opettajalle.

## LIIKUNTA

**KESÄJUMPAT 2017**

**REISIPEPPUVATSA**, kesä 01830143  
ma 17.30-18.30, 24.4.–29.5.2017  
Monitoimitalo, liikuntasali 2/3  
Minna Kuisma 11€  
Ilm. 7.4.2017 mennessä. Ei tuntia 1.5.

**LAVIS**, kesä 01830144  
ma 18.30-19.30, 24.4.–29.5.2017  
Monitoimitalo, liikuntasali 2/3  
Minna Kuisma 11€  
Ilm. 7.4.2017 mennessä. Ei tuntia 1.5.

**PUMP**, kesä 01830145  
ke 18.00-19.00, 19.4.–31.5.2017  
Martinmäen koulu, liikuntasali  
Minna Kuisma 15 €  
Ilm. 7.4.2017 mennessä.

**SYVÄVENYTTELY**, kesä 01830146  
ke 19.00-20.00, 19.4.–31.5.2017  
Martinmäen koulu, liikuntasali  
Minna Kuisma 15 €  
Ilm. 7.4.2017 mennessä.

**KUNTOSALICIRCUIT**, kesä  
01830147  
to 16.00-17.00, 20.4.–1.6.2017  
Monitoimitalo, kuntosalin  
Minna Kuisma 13 €  
Ilm. 7.4.2017 mennessä. Ei tuntia 25.5.

**SELKÄJUMPPA**, kesä 01830148  
to 17.00-18.00, 20.4.–1.6.2017  
Monitoimitalo, liikuntasali 2/3i  
Minna Kuisma 13 €  
Ilm. 7.4.2017 mennessä. Ei tuntia 25.5.

**LASTEN KESÄLIIKUNTA** 6-9v.  
01830149  
ti 16.15-17.00, 18.4.–30.5.2017  
Martinmäen koulu, liikuntasali  
Minna Kuisma 12 €  
Ilm. 7.4.2017 mennessä.

**KUNTOJUMPAT**

**PÄIVÄN KUNTOJUMPPA** 01830103  
ma 12.00-13.00, 9.1.–27.3.2017  
Uimahalli, alakerta  
Minna Kuisma 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++. Peruskuntojumppaa niille, jotka ehtivät liikkumaan päiväsaikaan. Tunti sisältää helpon, mutta tehokkaan lämmittelyn, lihaskunto-osion sekä loppuverryttelyn ja venyttelyt.

**ST-TUOTTEEN JUMPPA** 01830141  
ma 14.00-14.45, 9.1.–27.3.2017  
ST-tuote  
Minna Kuisma 11 t, 35 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy.

**NAISTEN KUNTOJUMPPA 1**, Oksava  
01830104  
ma 19.15-20.15, 9.1.–27.3.2017  
Oksavan koulu/liikuntasali  
Minna Kuisma 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

**IKÄIHMISTEN LIIKUNTA** 01830102  
ke 10.30-11.30, 11.1.–29.3.2017  
Uimahalli, alakerta  
Eija Kivelä 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+. Ikäihmisille monipuolista liikuntaa välineillä ja ilman.

**MIESTEN LIHASKUNTOJUMPPA**  
01830107  
ke 19.00-20.00, 11.1.–29.3.2017  
Oksavan koulu/liikuntasali  
Jarmo Eronen 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++. HUOM! aika muuttui klo 19.00-20.00

**NAISTEN KUNTOJUMPPA 2**, Tiitto  
01830105  
to 17.45-18.45, 12.1.–30.3.2017  
Tiiton koulu, liikuntasali  
Katri Hautakangas 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

**NAISTEN JA MIESTEN KUNTOJUMPPA 3**, Kuusaa 01830106  
to 19.30-20.30, 12.1.–30.3.2017  
Kuusaa kylätalo Eurola/sali  
Katri Hautakangas 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

**LIIKKUJAN VIIKKOKALENTERI****MAANANTAI**

**LAVIS- LAVATANSSIJUMPPA** 1  
01830108  
ma 13.00-13.45, 9.1.–27.3.2017  
Uimahalli, alakerta  
Minna Kuisma 11 t, 35 €  
Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Taso 2+. LAVIS on uusi hauska, helppo ja hinkinen liikunta-muoto, joka perustuu lavatanssin ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan yksin ja mukana on tuttuja lavatanssilajeja, kuten humpppa, jenkka, tango, valssi jne. Päiväryhmässä meno on rauhallisempaa ja hyppyjä ei ole paljon.

**JUMPPAMIXARELLA** 01830109  
ma 17.30-18.30, 9.1.–27.3.2017  
Monitoimitalo, liikuntasali 1/3  
Katri Hautakangas 14,63 t, 45 €  
Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Taso 1+++. Tehokkaita ja monipuolisia koko kehon tunteja. Välineet ja lajit vaihtuvat aina kahden kerran jälkeen seuraavasti: piloxing-combat, isot jumppapallot, pumppitangot, käsipainot, villasukat, kiertoarjoittelu, aerobic, pilates ja venyttely.

**LIIKKEELLE** 01830110  
ma 17.45-18.45, 9.1.–27.3.2017  
Martinmäen koulu, liikuntasali  
Minna Kuisma 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+. Helppoa jumppaa ihan aloittelijoille ja kaikille, jotka haluavat vain totutella ja tutustua liikuntaan tai palata liikunnan pariin tauon jälkeen.

**REISI-PEPPU-VATSAJUMPPA**  
01830111  
ma 18.30-19.30, 9.1.–27.3.2017  
Monitoimitalo, liikuntasali 3/3  
Katri Hautakangas 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++. Helppo, mutta reipastahtinen lämmittely sekä reisi-, peppu- ja vatsaliikkeisiin painottavia tehokkaita lihaskuntoliikkeitä.

**PILATES** 01830112  
ma 19.45-20.45, 9.1.–27.3.2017  
Martinmäen koulu, liikuntasali  
Katri Hautakangas 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++. Pilates tuntien tavoitteena on hakea kehon neutraalia asentoa ja oppia säilyttämään se liikkeessä. Tunnin aikana vakautetaan lantiota, keskivartaloa ja hartiarengasta painottaen hengitystä ja vakaata liikettä. Tahti on rauhallinen ja tekniikkaan painottuva. Tarvitset tunnille mukaan alustan ja ei kenkiä.

**TIISTAI**

**ZUMBA GOLD** 01830113  
ti 10.00-11.00, 10.1.–28.3.2017  
Uimahalli, alakerta  
Eija Kivelä 14,63 t, 43 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 2+. Helpotetut zumba rytmit ilman suorituspainetta. Soveltuu hyvin ikääntyville sekä kaikille, jotka haluavat päästä mukavien rytmien tunnelmiin.

**KAHVAKUULAPUMP MIEHILLE JA NAISILLE 01830114**

ti 17.30-18.30, 10.1.–28.3.2017  
 Monitoimitalo, liikuntasali 1/3  
 Katri Hautakangas 14,63 t, 43 €  
 Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Taso 1+++. Tehokasta ja monipuolista lihaskuntoharjoittelua mm. kahvakuulilla ja painotangoilla. Tunti ei sisällä hankalia askelkuvioita ja soveltuu erinomaisesti sekä miehille että naisille. Tavoitteena on kehittää lihaskuntoa, voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja koordinaatiota.

**CORE 01830115**

ti 18.30-19.30, 10.1.–28.3.2017  
 Monitoimitalo, liikuntasali 2/3  
 Katri Hautakangas 14,63 t, 43 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++. Core-tunti vahvistaa erityisesti keskivartalon lihaksia ja kehittää tasapainoa. Yksinkertaisen alkulämmittelyn jälkeen keskitytään vatsa-, selkä- ja pakaralihaksiin ja lopuksi venytellään. Korsettilihaksia ja pakarat kiinteistyvät.

**TANSSIMIX 01830116**

ti 18.45-19.45, 10.1.–28.3.2017  
 Martinmäen koulu, liikuntasali  
 Aija Pasanen 14,63 t, 43 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 2+. Tunnin teemana vaihtelevat mm. Lavis: hauska, helppo ja hikinen tanssiliikuntamuoto, joka perustuu lavatanssin askeliin. Tunnilla opit eri lavatanssien perusteita kuntoilun ohella. Folkjam: suomalaisen tanssiliikuntamuoto, jonka parissa voit kokea tanssin ilon. Tunti sopii kaikille ikään ja taitotasoon katsomatta. Sekä erilaiset tanssitunnit, joissa mukana mm. lattareita, swingiä jne. Treenin tasoa voi itse säädellä.

**HATHAJOOGA 01830117**

ti 19.45-20.45, 10.1.–28.3.2017  
 Martinmäen koulu, liikuntasali  
 Aija Pasanen 14,63 t, 43 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++. Fyysinen jooga sopii heille, jotka kaipaavat enemmän haastetta keholle. Hoitaa ja huoltaa monipuolisesti kehoa ja mieltä.

**KESKIVIIKKO****LAVIS- LAVATANSSIJUMPPA 2 01830118**

ke 18.00-19.00, 11.1.–29.3.2017  
 Martinmäen koulu, liikuntasali  
 Minna Kuisma 14,63 t, 45 €  
 Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Taso 2+++. LAVIS on uusi hauska, helppo ja hikinen liikunta-muoto, joka perustuu lavatanssin ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan yksin ja mukana on tuttuja lavatanssilajeja, kuten humpaa, jenka, polkka, rock, chacha, samba jne.

**PUMP 01830119**

ke 19.00-20.00, 11.1.–29.3.2017  
 Martinmäen koulu, liikuntasali  
 Minna Kuisma 14,63 t, 45 €  
 Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Taso 1+++. Pumpin tarkoituksena on painotanگون ja helpon askelluksen avulla kiinteystää ja muokata lihaksia.

**SYVÄVENYTTELY JA RENTOUTUS 01830120**

ke 20.00-21.00, 11.1.–29.3.2017  
 Martinmäen koulu, liikuntasali  
 Minna Kuisma 14,63 t, 45 €  
 Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Taso 1+. Tunti sisältää lämmittävän osion, jossa avataan liikeratoja ja haetaan tasapainoa. Pitkät, rauhalliset venytykset palauttavat elimistöä ja tuovat lisää liikkuvuutta. Lopussa rentoutus.

**TORSTAI****KUNTOSALICIRCUIT- MIEHET JA NAISSET SEKARYHMÄ 01830121**

to 15.00-16.00, 12.1.–30.3.2017  
 Monitoimitalo, kuntosalin  
 Minna Kuisma 14,63 t, 45 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++. Tutustutaan kuntosaliharjoitteluun ihan alkeista. Sisältää enemmän liikevariaatioita, joten soveltuu hyvin ikääntyville sekä kaikille muille aloittelijoille.

**KUNTOSALICIRCUIT- NAISSET 01830122**

to 16.00-17.00, 12.1.–30.3.2017  
 Monitoimitalo, kuntosalin  
 Minna Kuisma 14,63 t, 45 €  
 Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Taso 1+++. Tutustutaan kuntosaliharjoitteluun ihan alkeista. Sisältää enemmän liikevariaatioita, joten soveltuu hyvin ikääntyville sekä kaikille muille aloittelijoille.

**TELINEVOIMISTELU 01830123**

to 16.30-17.30, 12.1.–30.3.2017  
 Tiiton koulu, liikuntasali  
 Katri Hautakangas 14,63 t, 45 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Telinevoimistelua, kehonhallintaa ja ketteryyttä nuorille (alkaen 11v) ja aikuisille.

**SELKÄJUMPPA 01830124**

to 17.00-18.00, 12.1.–30.3.2017  
 Monitoimitalo, liikuntasali 2/3  
 Minna Kuisma 14,63 t, 45 €  
 Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Taso 1+. Peruskuntajumppaa, jossa liikkeit on valittu niin, että ne eivät kuormita rankaa. Jumppa sisältää helpon mutta tehokkaan alkulämmittelyn, lihaskunto-osion sekä venyttelyosion. Lihaskunto-osio sisältää lihaskuntoliikkeitä vaihdellen kehon kaikille lihasryhmille, painottuen rankaa tukevien lihasten harjoittamiseen.

**LIHASKUNTOJUMPPA 01830125**

to 17.15-18.15, 12.1.–30.3.2017  
 Monitoimitalo, liikuntasali 1/3  
 Heidi Laitinen 14,63 t, 45 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++. Monipuolista ja tehokasta lihaskuntoa. Kovakuntoisille tai kovaa harjoittelua haluaville tarkoitettu ryhmä.

**TANSSICOCKTAIL 01830126**

to 18.00-19.00, 12.1.–30.3.2017  
 Martinmäen koulu, liikuntasali  
 Johanna Skantz 14,63 t, 45 €  
 Ilm.5.9.2016 mennessä  
 Kausikortti käy. Taso 2+. Tansseja, kuten lattareita, poppia, kansainvälisiä rytmejä, vain mielikuvitus rajana. Mukavaa ja hikiä tanssimista lihaskuntoliikkeillä maustettuna. Sopii kaikille, eikä vaadi tanssien osaamista.

**KEHONHUOLTO 01830127**

to 19.00-19.45, 12.1.–30.3.2017  
 Martinmäen koulu, liikuntasali  
 Johanna Skantz 11 t, 35 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+. Lihaskuntoa isoimmille lihasryhmille. Liikkuvuutta, tasapainoa ja pehmeitä tapoja itsensä huoltamiseen liikunnan avulla. Sisältää paljon venytyksiä ja sopii kaikille.

**PERJANTAI****TEHOMUOKKAUS 01830128**

pe 17.15-18.15, 13.1.–31.3.2017  
 Martinmäen koulu, liikuntasali  
 Heidi Laitinen 14,63 t, 45 €  
 Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++. Todella tehokasta tapa aloittaa viikonlopun vietto! Tunti sisältää helppoa askellusta sekä tehokkaita lihaskuntoharjoitteita kehon eri lihasryhmille.

**VESILIIKUNTA****VESIJUMPPA 01830129**

ma 16.15-17.00, 9.1.–27.3.2017  
 Uimahalli, allasosasto  
 Sanna Rajaniemi 11 t, Kurssimaksu 75 €  
 Kurssi on täynnä. Monipuolista jumppaa veden vastusta hyväksikäyttäen. Jumppa altaan matalassa päädyssä.

**SYVÄNVEDEN JUMPPA 01830130**

ma 17.15-18.00, 9.1.–27.3.2017  
 Uimahalli, allasosasto  
 Sanna Rajaniemi 11 t, 75 €  
 Kurssilla on tilaa. Monipuolista jumppaa ja vesijuoksua veden vastusta hyväksikäyttäen. Vesijuoksutekniikan opettelua sekä vesijuoksuharjoitteita. Oman vesijuoksuvyön voi ottaa mukaan.



## LAPSET JA NUORET

## TAITEEN PERUSOPETUS

VALMENTAVA KUVATAIDE (6 v.)  
01110306

to 18.00-19.00, 12.1.–11.5.2017

Monitoimitalo, taideluokka

Maarit Räisänen 21,28 t, 60 €

Kurssi on täynnä. Kurssi on tarkoitettu 6-vuotiaille lapsille kuvataiteen alkeisopinnoiksi. Valmentavan opetuksen tavoitteena on antaa myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä kuvataiteesta sekä luoda pohjaa kuvataiteen perusopetuksen opintoihin. Opetuskertoja on syksyllä 14 ja keväällä 16. Ryhmään otetaan enintään 10 oppilasta. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

KUVATAIDE, TPO 1 (7-9 v.) 01110307  
ke 17.45-19.15, 11.1.–3.5.2017

Monitoimitalo, taideluokka

Maarit Räisänen 32 t, 70 €

Kurssilla on tilaa. Kurssi on tarkoitettu kuvataiteen perusopetuksen aloittaville oppilaille. Aloitusikä on 7-9 vuotta. Opetuskertoja on syksyllä 14 ja keväällä 16. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

KUVATAIDE, TPO 2-3 (8-11 v.)  
01110308

ke 15.30-17.45, 11.1.–3.5.2017

Monitoimitalo, taideluokka

Maarit Räisänen 48 t, 85 €

Kurssi on täynnä. Kurssi on tarkoitettu kuvataiteen perusopetuksen jatkaville oppilaille, mutta uusiakin oppilaita otetaan mukaan. Suositeltava ikä 8-11 vuotta. Opetuskertoja on syksyllä 14 ja keväällä 16. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

KUVATAIDE, TPO 4-6 (9-16 v.)  
01110309

to 15.30-17.45, 12.1.–11.5.2017

Monitoimitalo, taideluokka

Maarit Räisänen 48 t, 85 €

Kurssi on täynnä. Kurssi on tarkoitettu kuvataiteen perusopetuksen jatkaville oppilaille, mutta uusiakin oppilaita otetaan mukaan. Suositeltava ikä 9-16 vuotta. Opetuskertoja on syksyllä 14 ja keväällä 16. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

KÄSITYÖ, TPO 1-2 (7-13 v.) 01110425  
to 17.45-20.00, 12.1.–11.5.2017

Monitoimitalo, tekstiililuokka

Tarja Pärn 48 t, 85 €

Kurssilla on tilaa. Kurssimaksu sisältää materiaalit ja työvälineet. Kurssi on tarkoitettu uusille ja jatkaville oppilaille. Ryhmä kokoontuu syksyllä 14 kertaa ja keväällä 16 kertaa. Käsityökoulussa opitaan luovalla tavalla monenlaista tekemistä: ompelua, kankaan maalausta ja -värjäystä, virkkausta, neulomista ja punomista. Käsityökoulussa tehdään töitä myös paperista, savesta ja lasista hienoja töitä.

KÄSITYÖ, TPO 3-4 (7-13 v.) 01110426  
ke 15.30-17.45, 11.1.–3.5.2017

Monitoimitalo, tekstiililuokka

Tarja Pärn 48 t, 85 €

Kurssilla on tilaa. Kurssimaksu sisältää materiaalit. Tarkoitettu jatkaville oppilaille. Ryhmä kokoontuu syksyllä 14 kertaa ja keväällä 16 kertaa. Käsityökoulussa opitaan luovalla tavalla monenlaista tekemistä: ompelua, kankaan maalausta ja -värjäystä, virkkausta, neulomista ja punomista. Käsityökoulussa tehdään myös paperista, savesta ja lasista hienoja töitä.

KÄSITYÖ, TPO 5-6 (7-13 v.) 01110427  
to 15.30-17.45, 12.1.–11.5.2017

Monitoimitalo, tekstiililuokka

Tarja Pärn 48 t, 85 €

Kurssi on täynnä. Kurssimaksu sisältää materiaalit ja työvälineet. Tarkoitettu jatkaville oppilaille. Ryhmä kokoontuu syksyllä 14 kertaa ja keväällä 16 kertaa. Käsityökoulussa opitaan luovalla tavalla monenlaista tekemistä: ompelua, kankaan maalausta ja -värjäystä, virkkausta, neulomista ja punomista. Käsityökoulussa tehdään töitä myös paperista, savesta ja lasista hienoja töitä.

## MUSIIKKI

BÄNDIKOULU 01110115

ma 18.15-19.45, 9.1.–24.4.2017

Yläaste, musiikkiluokka

Jussi Poikkimäki 28 t, 55 €

Bändikoulussa perehdytään rock ja pop-musiikin saloihin. Hakijoilta vaaditaan kohtuullista soitotaitoa. Koulu on tarkoitettu 13-18 vuotiaille, mutta sitä vanhemmatkin voivat tulla hakea. Vapaita paikkoja voi kysyä opettajalta 044 582 6585.

MUSKARI 1-2 V. 01110128

ke 17.00-17.30, 11.1.–12.4.2017

Yläaste, musiikkiluokka

Anni Ojala 8,71 t, 27 €

Kurssi on täynnä. Musiikkileikkikoulussa vietetään mukavia hetkiä musiikin parissa ja luodaan pohjaa myöhemmälle musiikkiharrastukselle. Tunnit sisältävät laulamista, soittamista, loruilua, musiikkiliikuntaa ja musiikin kuuntelemista. Samalla tutustutaan toiminnallisesti musiikin peruselementteihin. Lapsi ja huoltaja ovat tunnilla yhdessä. Vain lapsi ilmoitetaan opiskelijaksi.



MUSKARI 3-4 V. 01110129

ke 17.30-18.00, 11.1.–12.4.2017

Yläaste, musiikkiluokka

Anni Ojala 8,7 t, 27 €

Kurssi on täynnä. Musiikkileikkikoulussa vietetään mukavia hetkiä musiikin parissa ja luodaan pohjaa myöhemmälle musiikkiharrastukselle. Tunnit sisältävät laulamista, soittamista, loruilua, musiikkiliikuntaa ja musiikin kuuntelemista. Samalla tutustutaan toiminnallisesti musiikin peruselementteihin. Lapsi osallistuu tunnille itsenäisesti. Vanhempi voi tulla aluksi mukana.

## PIANONSOITTO 7-15 -v.

Pianoryhmät ovat pääosin täynnä, mutta varapaikalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet). Väliojan ryhmässä on yksi vapaa paikka haettavana.

PIANO A1 01110116

ma 14.30-18.00, 9.1.–24.4.2017

Martinmäen koulu, musiikkiluokka 1

Ljudmila Vatanen 65,24 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min. Täynnä.

Varapaikalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet)

PIANO A2 01110117

ma 14.15-17.45, 9.1.–24.4.2017

Martinmäen koulu, musiikkiluokka 2

Pekka Piironen 65,24 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min. Täynnä.

Varapaikalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet)

PIANO B 01110118

ti 14.30-17.30, 10.1.–25.4.2017

Martinmäen koulu, musiikkiluokka 1

Ljudmila Vatanen 60 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min. Täynnä.

Varapaikalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet)

PIANO C1 01110119

ke 15.00-17.15, 11.1.–26.4.2017

Martinmäen koulu, musiikkiluokka 1

Ljudmila Vatanen 45 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min. Täynnä.

Varapaikalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet)

PIANO C2 01110120

ke 17.15-19.30, 11.1.–26.4.2017

Martinmäen koulu, musiikkiluokka 1

Ljudmila Vatanen 45 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min. Täynnä.

Varapaikalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet)

PIANO, OKSAVA 01110121

ke 14.30-16.45, 11.1.–26.4.2017

Oksavan koulu/musiikkiluokka

Pekka Piironen 45 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min. Täynnä.

Varapaikalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet)

PIANO D 01110122  
to 14.30-16.45, 12.1.–27.4.2017  
Martinmäen koulu, musiikkiluokka 1  
Ljudmila Vatanen 42 t, 85 € / 15 min,  
125 € / 30 min. Täynnä.  
Varapaikalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet)

PIANO VÄLIOJA 01110123  
to 17.30-19.45, 12.1.–27.4.2017  
Välöjan koulu  
Ljudmila Vatanen 42 t, 85 € / 15 min,  
125 € / 30 min. Täynnä.  
Varapaikalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet)

PIANO E1 01110124  
pe 13.30-16.30, 13.1.–28.4.2017  
Martinmäen koulu, musiikkiluokka 1  
Ljudmila Vatanen 56 t, 85 € / 15 min,  
125 € / 30 min. Täynnä.  
Varapaikalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet)

PIANO E2 01110125  
pe 13.15-17.00, 13.1.–28.4.2017  
Martinmäen koulu, musiikkiluokka 2  
Pekka Piironen 70 t, 85 € / 15 min, 125 €  
/ 30 min. Täynnä.  
Varapaikalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet)

## VIULUNSOITTO

Viuluryhmät ovat täynnä, mutta varapaikalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet).

VIULUNSOITTO 1 01110130  
ke 15.00-17.15, 11.1.–26.4.2017  
Martinmäen koulu, musiikkiluokka 2  
Tiina Ylikoski 45 t, 125 €

VIULUNSOITTO 2 01110126  
to 14.30-18.45, 12.1.–27.4.2017  
Martinmäen koulu, musiikkiluokka 2  
Tiina Ylikoski 79,24 t, 125 €

## TANSSI JA LIIKUNTA

MUKSUJUMPPA (aikuinen ja lapsi 1-2v=14-15 synt.) 01830131  
ma 16.00-16.45, 9.1.–27.3.2017  
Tiiton koulu, liikuntasali  
Minna Kuisma 11 t, 35 €  
Kurssilla on tilaa. Muksujumppa on aikuisen ja 1-2 vuotiaan lapsen yhteisjumppa. Liikuntaa tulee molemmille. Tunti sisältää yhteistä liikkumista ja leikkiä sekä omatoimista liikkumista lapsen mieltymysten mukaan erilaisten tehtävapistaiden kautta. Tunti tarjoaa virikkeitä liikunnan perusmuotojen oppimiseen. Tunnille voivat osallistua molemmat vanhemmat, mutta toisia sisaruksia ei voi ottaa mukaan.

LIKKARI 3-4-v- (12-13-synt) 01830132  
ke 16.15-17.00, 11.1.–29.3.2017  
Tiiton koulu, liikuntasali  
Kuisma Minna 11 t, 35 €  
Kurssilla on tilaa. Liikkari on monipuolinen liikuntakerho 3-4-vuotiaille tytöille ja pojille. Opetus pohjautuu lapsen liikunnalliseen kehitykseen. Liikkarissa lapsi oppii kehon hallintaa, perusliikkeitä, leikkejä ja yhdessäoloa. Syksyllä kausi aloitetaan yhteistunnilla, jolloin lapsella tulee olla mukana liikuntakykyinen aikuinen.

LIKKARI 5-6-v (11-10 synt.) 01830133  
ke 17.15-18.00, 11.1.–29.3.2017  
Martinmäen koulu, liikuntasali  
Minna Kuisma 11 t, 35 €  
Kurssi on täynnä. Liikkari on monipuolinen liikuntakerho 5-6-vuotiaille tytöille ja pojille. Opetus pohjautuu lapsen liikunnalliseen kehitykseen. Liikkarissa lapsi oppii kehon hallintaa, palloilun perusteita, perusliikkeitä, leikkejä ja yhdessäoloa.

LASTEN TANSSI JA LIIKUNTA 3-5v.  
01830134  
to 17.15-18.00, 12.1.–30.3.2017  
Martinmäen koulu, liikuntasali  
Johanna Skantz 11 t, 35 €  
Kurssi on täynnä. Erilaisia tansseja, musiikkiliikuntaa, leikkien varjolla liikkumista. Tehdään laidasta laitaan harjoituksia, jotka kehittävät lapsen motoriikkaa, rytmittäjää sekä kuntokäijöitä. Sopii sekä tytöille että pojille.

LIKUNTAKERHO 7-9-v. (09-07 synt.)  
01830135  
ma 17.00-17.45, 9.1.–27.3.2017  
Martinmäen koulu, liikuntasali  
Minna Kuisma 11 t, 35 €  
Kurssilla on tilaa. Monipuolista liikuntaa 7-9 vuotiaille. Oman kehon hallintaa ja perusliikuntamuotoja mm. pelien ja tempujen kautta.

SIRKUSKOULU 7-12 v. 01830136  
pe 16.00-17.00, 13.1.–31.3.2017  
Martinmäen koulu, liikuntasali  
Marja Hannula 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Materiaalimaksu 20 e. Koulussa perehdytään sirkustaitojen perusteisiin. Tarkoitettu lähinnä kouluikäisille 7-12 -vuotiaille. Sirkustaide on lapsen kasvua tukevaa liikunnallista ja taiteellista toimintaa. Sirkuskoulussa harjoitellaan eri sirkuslajeja ja niissä tarvittavia taitoja. Sisältöjä ovat: ilmaisutaidon harjoitteet, sirkusleikit, jongleeraus, klovneria, tasapainoakrobatia ja esiintyminen.

NUORTEN PELIKERHO 9-12v.  
01830137  
ti 16.00-17.00, 10.1.–28.3.2017  
Martinmäen koulu, liikuntasali  
Saaranen Jari 14,63 t, 43 €  
Kurssilla on tilaa. Pelikerho, jossa pelataan salibandya. Tavoitteena vauhdikas ja yhteisöllisyyttä korostava tapahtuma, jossa peliä kehitetään joukkuepelin hengessä.

PELIKERHO 13-15v. 01830138  
ti 17.00-18.00, 10.1.–28.3.2017  
Martinmäen koulu, liikuntasali  
Saaranen Jari 14,63 t, 43 €  
Ilm.5.9.2016 mennessä  
Pelikerho 13-15 vuotiaille, jossa pelataan salibandya. Kerhossa käydään pelinomaisesti läpi taktisia pelikuvioita ja kehitetään joukkuepelaamista sekä paineensietoa pelitilanteissa.

SHOWTANSSI ALOITTELIJAT  
01830139  
to 16.00-17.00, 12.1.–30.3.2017  
Uimahalli, alakerta  
Heidi Laitinen 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Tanssillista liikuntaa, sisältää ryhmäliikuntaa ja koreografioita aloittelijoille.

SHOWTANSSI 01830140  
pe 16.00-17.00, 13.1.–31.3.2017  
Uimahalli, alakerta  
Heidi Laitinen 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Tanssillista liikuntaa, sisältää ryhmäliikuntaa ja koreografioita aloittelijoille.



RJ-Tyky-kuntoseteli+ -maksuseteleillä ja Smartum Oy:n liikunta- ja kulttuuriseteleillä voi maksaa kokonaan tai osittain kurssimaksun tai kausikortin.

**Maksusetelet on toimitettava opiston toimistoon heti kurssin alkaessa!**

Lisätietoja opiston [www.sivuilla](http://www.sivuilla).

# PYHÄJÄRVI

## MUSIIKKI

### COMODO-KUORO 03110104

ti 19.15-20.45, 10.1.–25.4.2017

Seurakunta

Pekka Piironen 30 t, 50 €

Kausikortti käy. Comodo on kohtuullisen vaativaa klassista ja hengellistä musiikkia esittävä pieni mieskuoro, enintään 10 laulajaa. Lisätietoja ja ilmoittautuminen kurssin opettajalle.

### MIESKUORO 03110105

ke 18.00-20.15, 11.1.–26.4.2017

Ikosen koulu, musiikkiluokka

Pertti Ruotanen 45 t, 65 €

Kausikortti käy. Uusia laulajia mahtuu mukaan, ota yhteys kuoronjohtajaan.

### YKSINLAULU 03110106

to 16.00-18.30, 12.1.–27.4.2017

Keskuskoulun musiikkiluokka

Anni Ojala 46,62 t, 85 €

Kurssimaksu 85 e/15 min. ja 125 e/30 min. Täynnä. Varapaikalle voi hakea soittamalla opiston toimistoon.

### KARAOKE KESKUSTA 03110107

ke 18.00-21.00, 11.1.–5.4.2017

Paavola, luokka 1

Pauli Raivio 48 t, 70 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Kevyen musiikin laulukurssi karaoketaustoilla. Teoriaa kysynnän mukaan. Opiskellaan yleisölle esiintymistä, mikrofonin käyttöä ja uusia lauluja. Ohjeita äänenavaukseen ja oikeaan hengitykseen.

### KARAOKE JOKIKYLÄ 03110108

pe 18.00-20.15, 13.1.–7.4.2017

Jokikylän koulu

Erkki Jauhiainen 36 t, 60 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy.

### KITARA-,BASSO-RUMPUKOULU 1 03110109

ma 16.00-19.00, 9.1.–24.4.2017

Keskuskoulu, opiston alakerran luokka

Jari-Pekka Perälä 56 t, 85 €

Kurssimaksu 85 €/15 min, 125€/30 min.

Kysy vapaita paikkoja opiston toimistosta. Ei ikärajaa. Opiskellaan kitaransoiton perusteita, komppaamista ja melodiansoittoa eri musiikkityyleissä, nuotinlukua, improvisointia ym. Kitarakoulu I -kirja sekä opettajan jakama materiaali. Muiden bändisoitinten (basso, rummut) opetuksessa sovelletaan henkilökohtaista opetussuunnitelmaa.

### KITARA- BASSO-RUMPUKOULU 2

03110110

ti 16.00-18.15, 10.1.–25.4.2017

Keskuskoulu, opiston alakerran luokka

Jari-Pekka Perälä 45 t, 125 €

Kurssimaksu 85 € / 15 min, 125 € / 30

min. Kysy vapaita paikkoja opiston toimistosta.

### HARMONIKANSOITTO,

YKSILÖOPETUS 03110111

ma 15.00-17.30, 9.1.–24.4.2017

Paavola, luokka 2

Janne Lindgren 46,62 t, 85 €

Harmonikansoittoa yksilöopetuksena.

Opiskellaan harmonikansoiton tekniikkaa ja musiikin teoriaa. Kysy vapaita paikkoja opiston toimistosta.

### HARMONIKANSOITTO,

RYHMÄOPETUS

03110112

ma 17.30-19.00, 9.1.–24.4.2017

Paavola, luokka 2

Janne Lindgren 28 t, 55 €

Kausikortti käy. Harmonikansoittoa ryhmäopetuksena.

Opiskellaan harmonikansoiton tekniikkaa ja musiikin teoriaa.

Soitetaan monipuolisesti eri musiikkityylejä. Kysy vapaita paikkoja opiston toimistosta.

### PIANO, AIKUISET 03110113

to 18.30-20.00, 12.1.–27.4.2017

Keskuskoulun musiikkiluokka

Anni Ojala 28 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min.

Kysy vapaita paikkoja opiston toimistosta.

### PIANONSOITTOA KUVIO-

NUOTEILLA 03110114

ti 14.00-15.30, 10.1.–25.4.2017

Ikosen koulu

Sanna Pylväs 30 t, 125 €

Opetus on yksilöopetusta 30 min. / oppilas.

Kurssi on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville henkilöille. Kysy vapaita paikkoja opiston toimistosta.

### SEKAKUORO 03110119

pe 17.00-18.30, 13.1.–28.4.2017

Ikosen koulu, musiikkiluokka

Sanna Pylväs 30 t, 40 €

Kausikortti käy. Kuoro on pääosin viihdeellistä ohjelmistoa esittävä sekakuoro.

Innostuneita laulajia mahtuu vielä mukaan. Ilmoittautumiset 044-4457 982 tai

www.jokilatvanopisto.fi.

## KIELET

### SUOMEA MAAHANMUUTTAJILLE,

JATKOKURSSI 03120101

pe 18.30-20.00, 13.1.–7.4.2017

Keskuskoulu, luokka 17

Irina Trifonova 24 t, 50 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Kurs-

si on tarkoitettu ulkomaalaisille, jotka jo

osaavat suomen kielen perusasiat ja sa-

nastoa, mutta haluavat jatkaa kielitaidon

kehittämistä. Tutustutaan myös suomen

kulttuuriin ja perinteisiin. Oppikirja on

Hyvin menee 1! ja Hyvin menee 2!

### ARKIELÄMÄN ENGLANTIA 2

(A1-A2) 03120301

ma 17.00-18.30, 9.1.–3.4.2017

Keskuskoulu, luokka 19

Anne Mikkola 24 t, 50 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Opis-

kellaan Everyday English 2 -oppikirjaa.

Kirja vastaa Eurooppalaista taitotasoa

A1-A2. Kurssin pääpaino on suullisen

kielitaidon kehittämisessä. Harjoitellaan

arkielämän kielenkäyttötilanteita sekä

englannin perusrakenteita. Lisäksi laa-

jennetaan matkailusanastoa, opetellaan

asioimaan puhelimitse sekä tutustutaan

mm. terveyteen, perhesuhteisiin ja työ-

elämään liittyvään sanastoon. Harjoituk-

silla kehitetään kielitaidon eri osa-alueita

monipuolisesti ja kannustetaan opiskeli-

jää käyttämään kieltä rohkeasti.

### ARKIELÄMÄN ENGLANTIA 3

(A2-B1) 03120302

ma 18.30-20.00, 9.1.–3.4.2017

Keskuskoulu, luokka 19

Anne Mikkola 24 t, 50 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Opis-

kellaan mielenkiintoista uutta Stepping

Stones 2-oppikirjaa. Kirja vastaa Euro-

oppalaista taitotasoa A2-B1. Puhumi-

seen kannustava oppimateriaali innostaa

omakohtaisen kielenkäyttöön ja vahvis-

taa englannin rakenteiden hallintaa se-

kä laajentaa sanavarastoa. Aihepiireinä

ovat mm. kotiseutu, opiskelu ja työelä-

mä, uutiset, kulttuuri sekä kansalaistoiminta.

Aihepiireihin kuuluvia keskusteluharjoituksia tehdään pienryhmissä,

joissa keskustelu on vapaata ja hauskaa.

Sopii hyvin opiskelijoille, jotka ovat opiskelleet englannin perusrakenteita, mutta

kaipaavat kertausta ja haluavat laajentaa

sanavarastoa.

VENÄJÄ 1-2 03120601  
ti 19.30-21.00, 10.1.-4.4.2017

Keskuskoulu, luokka 17  
Irina Trifonova 24 t, 50 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Yhdistetty alkeis- ja jatkokurssi. Opiskellaan kielen perusteita, kyrillisiä kirjaimia ja perussanastoa. Harjoitellaan puhumista, kirjoittamista ja lukemista. Kurssi sopii aikuisille sekä yläaste- ja lukioikäisille. Kurssin oppikirja on Saljut 1.

VENÄJÄ 3-4 03120603  
ti 18.00-19.30, 10.1.-4.4.2017

Keskuskoulu, luokka 17  
Irina Trifonova 24 t, 50 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka osaavat venäjän kielen perusasiat tai niille, jotka ovat opiskelleet Venäjä 1 ja Venäjä 2/3-kursseilla ja haluavat jatkaa venäjän kielen opiskeluaan. Kurssi käy sekä aikuisille että yläaste- ja lukioikäisille. Oppikirja on Saljut 1 ja 2.

## TIETOTEKNIikka

**UUSI KURSSI**  
VALOKUVAAMINEN 03340102  
ma 18.00-20.15, 9.1.-23.1.2017

Keskuskoulu, atk-luokka 8  
Antti Kangas 9 t, 20 €  
Ilm. 4.1.2017 mennessä  
Kausikortti käy. Kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat opiskella valokuvaamisen perusteita järjestelmällämmällä. Kurssin sisältöjä ovat kuvaformaattit, asetteleminen, kuvaustyyli, valaistus, valotusaika ja hämärässä kuvaaminen. Lisäksi opitaan siirtämään kuvat tietokoneelle.

**UUSI KURSSI**  
KUVANKÄSITTELY 03340103  
ma 18.00-20.15, 30.1.-13.2.2017

Keskuskoulu, atk-luokka 8  
Antti Kangas 9 t, 20 €  
Ilm. 16.1.2017 mennessä  
Kausikortti käy. Opitaan kuvankäsittelyn perusteita Gimp-ohjelmalla. Opiskeltavia sisältöjä ovat kuvakoon muuttaminen ja kuvan rajaaminen, eri työkalujen käyttö, tekijänoikeudet ja kuvien lisääminen esitysgrafiikkaohjelmaan. Tutustutaan myös muihin ilmaisiohjelmiin.

**UUSI KURSSI**  
PILVIPALVELUT 03340104  
ma 18.00-20.15, 20.2.-13.3.2017

Keskuskoulu, atk-luokka 8  
Antti Kangas 9 t, 20 €  
Ilm. 10.2.2017 mennessä  
Kausikortti käy. Mitä pilvipalvelut oikeasti ovat? Tutustutaan internetissä oleviin pilvipalveluihin ja niiden hyödyntämiseen opiskelussa, työssä ja arjessa. Tutustutaan erilaisiin pilvipalveluiden tarjoajiin mm. Google, Dropbox ja Onedrive. Perehdytään myös tietoturvaan ja omien tiedostojen turvaamiseen. Kurssilla on mahdollisuus käyttää myös omaa sylimikroa.

MOBIILILAITTEET JA NIIDEN  
SOVELLUKSET 03340105

ma 18.00-20.15, 20.3.-10.4.2017  
Keskuskoulu, atk-luokka 8  
Antti Kangas 12 t, 27 €  
Ilm. 13.3.2017 mennessä  
Kausikortti käy. Tutustutaan älypuheliin ja tabletteihin ja niiden hyödyntämiseen arkikäytössä. Tutustutaan hyödyllisiin sovelluksiin ja niiden tehokkaaseen käyttöön sekä laitteiden tietoturvaan. Ota kurssille mukaan omat mobiililaitteet.

## ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

RUNOPIIRI 03110601  
ke 16.00-17.30, 11.1.-5.4.2017

Keskuskoulu, luokka 17  
Sirkka Tikka 24 t, 50 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Alkuharjoitukset. Keskustellaan runojen sisällöistä. Runojen valmistaminen erilaisten harjoitusten ja menetelmien avulla. Tavoitteena on valmiit esitykset erilaisiin juhliin ja tilaisuuksiin.

TYÖKESKUKSEN RUNOPIIRI  
03110602

ke 09.00-10.30, 11.1.-5.4.2017  
Paavola, luokka 1  
Sirkka Tikka 24 t, 50 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Runoja harjoitellaan erilaisten harjoitusten ja menetelmien avulla. Luetaan eri runoilijoiden runoja ottaen huomioon vuosi- ja merkkipäivät.

LUOVA KIRJOITTAMINEN  
03110603

pe 18.15-20.45, la 10.00-13.30, 20.1.-8.4.2017  
Paavola, luokka 2  
Pirkko Böhm-Sallamo 21 t, 60 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Sanataiteen lajeja harjoitellaan luovasti tarinasta kronikkaan, muistelmasta pakinaan, lyriikasta fantasiaan, sadusta näytelmään, novellista romaaniin. Vuorovaikutteista ohjausta ja rakentavaa palautetta erityisesti tekstien rakenteesta, tyylistä ja sisällöstä. Kurssikerrat ovat pe-la 23.-24.9. ja 11.-12.11.2016 sekä 20.-21.1., 24.-25.2. ja 7.-8.4.2017.

## KUVATAITEET

ASORTTI 03110301  
pe 12.00-15.00, 13.1.-7.4.2017  
Paavola, luokka 2  
Natalia Pikkarainen 48 t, 70 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. ASORTTI on tarkoitettu kaikille kuvallisesta ilmaisusta kiinnostuneille, aloittelijoille ja jatkajille. Yhdistetään kuvataiteen perinteisiä ja moderneja menetelmiä. Piirretään ja maalataan erilaisin tekniikoin ja aihein, havainnosta ja mielikuvituksesta. Myös kolmiulotteinen työskentely on mahdollista. Opettaja näyttää tekniikat ja ohjaa henkilökohtaisesti työskentelyä. Uutena akvapasto- ja jugendornamenti-tekniikat. Osallistujille tarjotaan lisäksi kesällä 2017 mahdollisuus osallistua samaan maksuun ulkomaalauskurssille.

**UUSI KURSSI**  
MAISEMAMAALAUUS 03110303  
pe 17.00-19.15, la 10.00-13.45, 9.6.-10.6.2017

Paavola, luokka 2  
Maarit Räisänen 8 t, 20 €  
Ilm. 5.5.2017 mennessä. Harjoitellaan maisemamaalauksen perusteita. Lähtökohtana paikallisen luonnon kuvaaminen, myös taiteilijan tunteiden ja luonnon vuorovaikutus. Tehdään useampia pienehköjä alla prima-maalauksia tai voi syventyä myös pidempään yhteen työhön. Maalataan luonnossa sään salliessa, tarvittaessa voidaan hyödyntää valokuvaa. Tekniikkoina vesi-, akryyli-, öljy- tai pastellivärit. Työskentelyn ohessa pohditaan värien käyttöä, perspektiiviä, valon muuttumista, havainnon pelkistämistä sekä persoonallista kädenjälkeä. Kurssi antaa valmiuksia työskennellä itsenäisesti maisemamaalauksen parissa.

## KÄDEN TAIDOT

KUDONTA PAAVOLA 03110401  
ma 10.00-13.00, 9.1.-3.4.2017

Paavola, kudonta  
Sisko Mustaparta 48 t, 70 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy.

NYPLÄYS/KIRJONTA 03110402  
ti 13.00-15.15, 10.1.-4.4.2017

Paavola, luokka 1  
Raija-Leena Leppikangas 36 t, 60 €  
Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Nypläyksen alkeet. Uusia tekniikoita taitojen karttuessa ja tarpeen mukaan. Kirjonnassa mm. hardanger-kirjontaa. Mahdollisuus opetella myös fransujen solmimista.

arjen  
virrasta  
innon  
lähteelle

**PUUKKOKURSSI** 03110406  
ti 17.30-20.30, 10.1.–28.3.2017  
Keskuskoulu, teknisen työn luokka  
Kalervo Siljander 44 t, 65 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Kurs-  
silla voi valmistaa puukkojen lisäksi mui-  
ta työvälineitä metallista ja puusta, esim.  
kirves, sirppi, tuurat yms.

**NAISTEN PUUTYÖT** 03110409  
ma 16.30-19.30, 9.1.–3.4.2017  
Keskuskoulu, teknisen työn luokka  
Pekka Pikkarainen 48 t, 70 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Naisil-  
le suunnatulla kurssilla rakennetaan puu-  
töitä laidasta laitaan, mielikuvituksen ja  
koneistuksen rajoissa. Sopii niin aloitte-  
lijoille kuin kokeneemmillekin rakenteli-  
joille. Koneiden käytöstä ei tarvitse ottaa  
murhetta, turvalliset tekniikat opiskellaan  
työn edetessä vaihe vaiheelta. Metallien,  
muovien ym. materiaalien yhdistely  
mahdollista puutöissä. Rohkeasti mu-  
kaan luovalla otteella, ei ole ongelmia on  
vain ratkaisuja! Kuvia edellisiltä vuosilta  
[www.pekkapikkarainen.fi](http://www.pekkapikkarainen.fi)

**ARKKU-JANIKKARIPIIRI** 03110410  
ke 17.30-20.30, 11.1.–5.4.2017  
Keskuskoulu, teknisen työn luokka  
Pekka Pikkarainen 48 t, 70 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Nais-  
ten ja miesten yhdistetty puu- ja metalli-  
piiri. Sopii hyvin muun muassa pariskun-  
nille. Valmistetaan puu- ja metallitöitä  
laidasta laitaan, tarvittavat välineet ja  
idea josta lähdetään tekemään tuotetta. Voi edel-  
leen valmistaa edellisvuosien tapaan arku-  
ja sekä uurnia, mutta aihepiirejä ei ole  
rajattu. Kuvia edellisiltä vuosilta [www.pekkapikkarainen.fi](http://www.pekkapikkarainen.fi)

**MIESTEN PUU- JA METALLITYÖ**  
03110411  
to 17.30-20.30, 12.1.–6.4.2017  
Keskuskoulu, teknisen työn luokka  
Pekka Pikkarainen 48 t, 70 €  
Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Mies-  
ten nikkarointi-ilta. Valmistetaan puu- ja  
metallitöitä joka lähtöön. Mottona on et-  
tei ole ongelmia, on vain ratkaisuja! Tar-  
vitaan vain idea ja siitä se sitten lähtee.  
Sopii myös aloittelijoille, turvallinen kone-  
neen käyttö opiskellaan työn edetessä.  
Kuvia edellisiltä vuosilta [www.pekkapikkarainen.fi](http://www.pekkapikkarainen.fi)



**HIIDENKYLÄN NIKKAROINTI-  
PIIRI** 03110412  
ma 09.00-13.45, 9.1.–27.3.2017  
Hiiden-Orava, kylätalo  
Pekka Pikkarainen 36 t, 55 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy.  
Nikkarointia laidasta laitaan, aihe-  
piiriä ei ole rajattu tänä vuonna.  
Nikkaroidaan pääsääntöisesti käsityö-  
välinein, koneita tuodaan tarpeen mu-  
kaan. Pää-artikkelina edelleen koriste-  
veisto ja muut puutuotteet. Uusia aiheita:  
kalastusvälineet(katiska, verkko, pilkkiva-  
pa) ja sorvaustyöt(mustekynä). Kokoon-  
nutaan joka toinen maanantai.

**HUONEKALUJEN REMPPAUS JA  
ENTISTÄMINEN** 03110413  
pe 17.30-20.30, 13.1.–7.4.2017  
Keskuskoulu, entisöintiluokka  
Pekka Pikkarainen 48 t, 70 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Enti-  
söidään ja korjataan vanhoja huoneka-  
luja sekä muita kodin esineitä. Mukaan  
mahtuu uudempiakin remppakohteita.  
Keskitytään lähinnä kohteiden puuosiin.  
Käytetään pitkälti perinteisiä menetel-  
miä. Kuvia viime vuosilta [www.pekkapikkarainen.fi](http://www.pekkapikkarainen.fi) - sivuilla

**KÄDENTAIIDOT KUUSENMÄKI**  
03110414  
ti 10.00-12.15, 10.1.–4.4.2017  
Kuusenmäen nuorisoseurantalolla  
Sisko Mustaparta 36 t, 60 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy.

**KÄDENTAIIDOT RANNANKYLÄ**  
03110415  
ma 18.30-20.45, 9.1.–3.4.2017  
Rannankylän koulu, kädentaitoluokka  
Sisko Mustaparta 36 t, 60 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy.

**KÄDENTAIIDOT ORAVA** 03110416  
to 13.00-15.15, 12.1.–6.4.2017  
Hiiden-Orava, kylätalo  
Sisko Mustaparta 36 t, 60 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy.

**KÄDENTAIIDOT PITÄJÄNMÄKI**  
03110417  
ti 17.30-19.45, 10.1.–4.4.2017  
Pitäjänmäen entinen koulu  
Sisko Mustaparta 36 t, 60 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy.

**KÄDENTAIIDOT PAAVOLA** 03110418  
to 9.30-11.45, 12.1.–6.4.2017  
Paavola, luokka 1  
Sisko Mustaparta 36 t, 60 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy.

**KÄDENTAIIDOT VUOHTOMÄKI**  
03110419  
pe 10.30-12.45, 13.1.–21.4.2017  
Vuohtomäen entinen koulu  
Sisko Mustaparta 39 t, 60 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy.

**KÄDENTAIIDOT PARKKIMA**  
03110420  
ma 18.15-20.30, 9.1.–3.4.2017  
Parkkiman hiihtomaja  
Johanna Smed 36 t, 60 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Ku-  
dontaaja ja erityistekniikoita kurssilaisten  
toiveiden mukaisesti.

**TAIDELASI** 03110421  
ti 17.00-20.00, 10.1.–4.4.2017  
Paavola, luokka 1  
Marja-Liisa Ävist 48 t, 70 €  
Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Opis-  
kellaan tiffany ja lasinsulatuksen tekni-  
koita. Pehdyttään lasin leikkaamiseen ja  
hiomiseen. Kursilla käytetään taidelase-  
ja, joista valmistetaan koriste- ja käyttö-  
esineitä.

**TUOHITYÖKURSSI** 03110423  
la 9.30-15.00, su 9.30-15.00, 25.2.–  
19.3.2017  
Jokikylän koulu  
Eeva Rutanen 28 t, 55 €  
Kursilla on tilaa. Kausikortti käy. Puno-  
taan tuohesta käyttö- ja koriste-esineitä  
vanhaa perinnettä vaalien ja uutta ideoi-  
den. KL: 25.-26.2, 18.-19.3.2017.

**KEVÄTLUKUKAUDELLA 2017  
ALKAVAT UUDET KURSSIT**

**UUSI KURSSI** 03110429 **KLIPSUKURSSI 2,**  
keväät 2017  
to 10.00-13.00, 12.1.–6.4.2017  
Paavola, luokka 2  
Marja-Liisa Ävist 48 t, 50 €  
Ilm. 5.1.2017 mennessä. Kausikortti käy.  
Tölkki-klipsuista virkataan eri kokoisia  
laukkuja ja kukkaroita.

**UUSI KURSSI** 03110426 **MOSAIKKI JA BETONI-  
MOSAIKKI**  
pe 14.30-17.30, 20.1.–31.3.2017  
Paavola, luokka 1  
Marja-Liisa Ävist 24 t, 35 €  
Ilm. 5.1.2017 mennessä. Kausikortti käy.  
Mosaiikissa materiaaleina lasi, laatat tai  
sätkyneet astiat. Koristellaan lyhtyjä,  
ruukkuja tai tehdään seinäkoristeita. Be-  
tonimosaiikissa valmistetaan laattoja pi-  
halle, pihakoristeita.

**UUSI KURSSI** 03110408 **KORUKIVENHIONTA**  
la 9.30-15.00, su 9.30-15.00, 11.2.–  
12.2.2017  
Keskuskoulu, teknisen työn luokka  
Matti Heinonen 14 t, 27 €  
Ilm. 27.1.2017 mennessä. Kausikortti  
käy. Opetellaan korukiven hionnan eri  
vaiheet, raakakivestä valmiiksi koruk-  
si tai kiviesineeksi. Materiaalimaksu si-  
sältää työstettäviä kiviä, myös omat kivet  
käyvät. Opettajalta voi ostaa korupohjia.  
Soveltuu niin aloittelijalle kuin kokeneel-  
lekin.

UUSI KURSSI

03110405 KORUPAJA/LUSIKKA-KORUT kevät  
ke 18.15-21.15, 15.3.-26.4.2017  
Paavola, luokka 2  
Jussi Kokkonen 28 t, 40 €  
Ilm. 28.2.2017 mennessä. Kausikortti käy. Opi suunnittelemaan ja valmistamaan muodikkaat korut esim. riipukset, korvakorut, sormukset, rannerenkaat, perinteiset lenkkiketjut ja paljon muuta. Materiaalina käytämme hopeaa, pronssia, messinkiä, titaania, hopeasavea, helmiä, kiviä, yms. Kurssille mukaan lusikoita, haarukoita ym. sekä hieman mielikuvitusta. Kaikki muu löytyy kurssipaijalta. Opettajalta voit ostaa hopeaa ja muuta lisämateriaalia. Ei vaadi ennakkotaitoja, sopii kaikille. Työvälinemaksu 10€/lukukausi.

UUSI KURSSI

03110425 KERAMIikka, kevät  
la 11.00-14.45, su 11.00-14.45, 18.3.-9.4.2017  
Paavola, luokka 1  
Tuovi Kouvalainen 20 t, 33 €  
Ilm. 3.3.2017 mennessä. Kausikortti käy. Suunnitellaan ja toteutetaan eri käsinrakennus menetelmin koriste- ja käyttöesineitä. Tutustutaan eri koristelu tekniikoihin, mm. kaiverrus-, kohokuvio- ja scraffi koristelu. Savea ja lasitteita ostettavissa opettajalta.

## TANSSI

LAVIS / FOLKJAM 03830101  
ma 17.45-18.45, 9.1.-27.3.2017  
Ikosen koulu, liikuntasali  
Aija Pasanen 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 2+. Lavis on hauska, helppo ja hikinen tanssiliikuntamuoto, joka perustuu lavatanssin askeliin. Tunnilla opit eri lavatanssin perusteita kuntoilun ohella. Folkjam on suomalainen tanssiliikuntamuoto, jonka parissa voit kokea tanssin ilon. Tunti sopii kaikille ikään ja taitotasoon katsomatta. Treenin taso voi itse säädellä.

IISILATINO 03830102  
ke 15.30-16.30, 11.1.-29.3.2017  
Nuorisotalo  
Aulis Lukkarinen 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 2+. Iisilatino on helpohkoilla kuvioilla toteutettu tanssi-liikuntamuoto. Tanssitaan mukaansa tempaavan latinalaismusiikin tahdissa yksintanssina mm. samba, salsa, cha-cha, rumba, rock, jive, merenque jne. Tunneilla on mukavan leppoisa meininki ja helpot askellukset, joihin voit itse vointisi mukaan lisätä tai vähentää haastetta vartalon ja käsien käytöllä.

TANSSIMIX Ruhkala 03830103  
ke 17.00-17.45, 11.1.-29.3.2017  
Ruhkalan entinen koulu  
Aija Pasanen 11 t, 35 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 2+. Tunnin teimana vaihtelee lavis, folkjam sekä lattari- ja swing- tunnint. Tunti sopii kaikille ikään ja taitotasoon katsomatta. Treenin taso voi itse säädellä.

LAVIS / FOLKJAM, RANNANKYLÄ 03830104  
ke 18.15-19.15, 11.1.-29.3.2017  
Rannankylän koulu, liikuntasali  
Aija Pasanen 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 2+. Lavis on hauska, helppo ja hikinen tanssiliikuntamuoto, joka perustuu lavatanssin askeliin. Tunnilla opit eri lavatanssien perusteita kuntoilun ohella. Folkjam on suomalainen tanssiliikuntamuoto, jonka parissa voit kokea tanssin ilon. Tunti sopii kaikille ikään ja taitotasoon katsomatta. Treenin taso voi itse säädellä.

LUOVA TANSSI 03830105  
to 10.00-11.15, 12.1.-30.3.2017  
Kaislaranta  
Kaisu Ulander 18,37 t, 55 €  
Kurssilla on tilaa. Kehitysvammaisille suunnattu luovan tanssin ryhmä.

SENIORITANSSI 03830106  
to 13.00-14.00, 12.1.-30.3.2017  
Nuorisotalo  
Aulis Lukkarinen 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 2+. Piirileikin ja kansantanssin välimuoto, joka sopii kaikille. Aloitetaan helpoista tansseista ja edetään ryhmän tason ja toiveiden mukaisesti. Sopii erinomaisesti ikäihmisille parantaen tasapainoa sekä liikkuvuutta. Tanssitaan pääasiassa uusia tansseja, joten myös uudet oppilaat pääsevät helposti mukaan.

ITÄMAINEN TANSSI 03830107  
su 18.00-19.15, 15.1.-2.4.2017  
Ikosen koulu, liikuntasali  
Kaisu Ulander 18,37 t, 55 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Itämainen tanssi on kokonaisvaltaisesti kehoa liikuttava liikuntamuoto. Se sopii erityisen hyvin esim. istumatyöni tekijöille, koska liikettä saavat myös hartiaseutu ja rintakehä, selkää sekä vatsaa unohtamatta. Ryhmä aloittaa alkeista, edeten ryhmän tason mukaan.

## LIIKUNTA

### KUNTOJUMPAT

IKÄIHMISTEN KUNTOJUMPPA 03830109  
ma 11.00-12.00, 9.1.-27.3.2017  
VPK  
Irja Ukkola 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+.

KUNTOJUMPPA Ruhkala 1 03830111  
ma 9.30-10.30, 9.1.-27.3.2017  
Ruhkalan entinen koulu  
Irja Ukkola 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

KUNTOJUMPPA, Kuusenmäki 03830112  
ma 18.30-19.30, 9.1.-27.3.2017  
Kuusenmäen nuorisoseuratalo  
Irja Ukkola 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

KUNTOJUMPPA, Lohva 03830113  
ke 17.00-18.00, 11.1.-29.3.2017  
Lohvan kylätalo  
Irja Ukkola 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

KUNTOJUMPPA, Ruhkala 2 03830114  
ke 18.00-19.00, 11.1.-29.3.2017  
Ruhkalan entinen koulu  
Johanna Ikonen 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++.

MIESTEN JUMPPA 03830115  
ti 19.00-20.00, 10.1.-28.3.2017  
Ikosen koulu, liikuntasali  
Heidi Laitinen 14,63 t, 43 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1++++. Tunnilla liikutaan tehokkaasti kestävyyttä, lihaskuntoa ja kehonhallintaa parantaen. Ei sisällä vaativia askelkuvioita.

### LIIKKUJAN VIIKKOKALENTERI

#### MAANANTAI

KUNTOSALI + VESI JUMPPA 03830116  
ma 11.30-13.00, 9.1.-27.3.2017  
Uimahalli  
Heidi Laitinen 22 t, 80 €  
Kurssilla on tilaa. Kuntosali ja vesijumppa yhdessä.

**HATHAJOOGA 03830117**  
ma 16.30-17.30, 9.1.–27.3.2017

Päiväkoti Hoijakka  
Aija Pasanen 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++. Tunnit koostuvat lempeiden ja dynaamisten elementtien yhdistelmästä. Tunneilla venytetään ja voimistetaan kehoa monipuolisesti. Mukana pärjää vasta alkaja, mutta edistyneimmillekin tarjotaan haastetta. Liikkeet ja liikesarjat on helppo oppia ja ne sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille.

**GYMSTICK I 03830118**  
ma 18.00-19.00, 9.1.–27.3.2017

Ruotasen koulu, liikuntasali  
Johanna Ikonen 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++. Mukava ja tehokas tunti, jossa GymStick- jumppakepin avulla vahvistetaan ja kiinteitetään koko kehoa. Väline kehittää myös tasapainoa, liikkuvuutta, koordinaatiota ja hengitys- ja verenkiertoelimestön toimintaa. Tunnit ovat monipuolisia vaihtelevien ohjelmien ja musiikin myötä. Sopii kaikenlaisille kuntoilijoille, sillä kepin vastusta on helppo säätää. Voit ottaa oman GymStickin mukaan tunnille. Opistolla on myös välineitä (mm. sinisiä, vihreitä ja mustia). Jumpapakengät on hyvä olla tunnilla mukana.

**GYMSTICK II 03830132**  
ma 17.00-18.00, 9.1.–27.3.2017

Ruotasen koulu, liikuntasali  
Johanna Ikonen 14,63 t, 45 €  
Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Taso 1+++. Sama sisältö kuin Gymstick I -kursilla.

**KRAV MAGA 03830119**  
ma 19.00-20.30, 9.1.–27.3.2017

Keskuskoulu, liikuntasali  
Veijo Toivoniemi 22 t, 66 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++. Krav Maga on israelilainen itsepuolustusmenetelmä. Menetelmässä harjoitellaan tekniikoita ja puolustuksia erilaisia uhkatilanteita vastaan. Menetelmä on kehitetty alunperin sotilaiden tarpeisiin. Myöhemmin lajista on kehitetty siviileille soveltuva harjoittelumuoto, jossa huomioitu itsensä puolustamisen vastuu ja periaatteet. Sopii hyvin sekä naisille että miehille. Kurssille otetaan enintään 30 osallistujaa. Kurssille ei oteta rikosrekisterin omaavia henkilöitä. Kurssin alaikäraja on 15 vuotta.

**TIISTAI**

**TEHOMUOKKAUS 03830120**  
ti 18.00-19.00, 10.1.–28.3.2017

Ikosen koulu, liikuntasali  
Heidi Laitinen 14,63 t, 43 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++. Helppoa askellusta ja tehokasta lihaskuntoa koko kropalle.

**TANSSICOCTAIL 03830121**  
ti 19.00-20.00, 10.1.–28.3.2017

Ikosen koulu, liikuntasali  
Johanna Skantz 14,63 t, 43 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 2+. Tansseja, kuten lattareita, poppia, kansainvälisiä rytmejä, vain mielikuvitus rajana. Mukavaa ja hikistä tanssimista lihaskuntoliikkeillä maustettuna. Sopii kaikille, eikä vaadi tanssien osaamista.

**KEHONHUOLTO 03830122**  
ti 20.00-20.45, 10.1.–28.3.2017

Ikosen koulu, liikuntasali  
Johanna Skantz 11 t, 34 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+. Lihaskuntoa isoimmille lihasryhmille. Liikkuvuutta, tasapainoa ja pehmeitä tapoja itsensä huoltamiseen liikunnan avulla. Sisältää paljon venytyksiä ja sopii kaikille.

**KESKIVIIKKO**

**HATHAJOOGA LEMPEÄ, RANNANKYLÄ 03830123**

ke 19.15-20.15, 11.1.–29.3.2017  
Rannankylän koulu, liikuntasali  
Aija Pasanen 14,63 t, 45 €  
Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Taso 1+. Tunti koostuu yksinkertaisista jooga-asanoista ja liikesarjoista. Tunti on suunniteltu siten, että se sopii kaikille kokemukseen ja ikään katsomatta. Keskeistä on mahdollisuus hellittää, kuunnella itseään ja omaan kehoon sekä olla läsnä hetkessä.

**TORSTAI**

**TEEMATREENI 03830124**  
to 18.00-19.15, 12.1.–30.3.2017

Ikosen koulu, liikuntasali  
Johanna Ikonen 18,37 t, 55 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++. Tunnin teema vaihtelee, mukana mm. reisi-peppu-vatsa, core, lihaskuntotunti, kuntopiiri, sykejumppa jne. Mukana musiikkia ja eri välineitä maustamaan treeniä.

**PILATES 03830125**

to 19.15-20.15, 12.1.–30.3.2017  
Ikosen koulu, liikuntasali  
Johanna Ikonen 14,63 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+.

**PERJANTAI**

**NISKA-HARTIA-SELKÄJUMPPA 03830127**

pe 11.00-12.00, 13.1.–31.3.2017  
Nuorisotalo  
Johanna Ikonen 14,63 t, 45 €  
Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Taso 1+++. Lihaskuntoa ja liikkuvuutta etenkin ylävartalolle. Musiikkia ja eri välineitä tehostamassa tuntia. Sopii kaikenikäisille.

**VESIJUMPPA 03830128**

pe 14.00-14-45, 13.1.–31.3.2017  
Uimahalli  
Heidi Laitinen 11 t, 75 €  
Kurssilla on tilaa. Kuntosali ja vesijumppa yhdessä.

**KESÄ 2017**

**REISIPEPPUVATSA, kesä 03830133**  
ti 18.00-19.00, 18.4.–6.6.2017

Ikosen koulu, liikuntasali  
Minna Kuisma 15€  
Ilm. 7.4.2017 mennessä. Ei tuntia 30.5.

**LAVIS, kesä 03830134**  
ti 19.00-20.00, 18.4.–6.6.2017

Ikosen koulu, liikuntasali  
Minna Kuisma 15€  
Ilm. 7.4.2017 mennessä. Ei tuntia 30.5.

**BALETIN ALKEET LAPSILLE JA NUORILLE 03830135**

to 17.00-18.00, 6.4.–11.5.2017  
Ikosen koulu, liikuntasali  
Maria Kouvalainen 10€  
Ilm. 23.3.2017 mennessä

**BALETTIA AIKUISILLE 03830136**  
to 18.00-19.00, 6.4.–11.5.2017

Ikosen koulu, liikuntasali  
Maria Kouvalainen 10€  
Ilm. 23.3.2017 mennessä

arjen  
virrasta  
innon  
lähteelle

## PUUTARHA JA LUONTO

UUSI KURSSI

## HEDELMÄPUIDEN HOITO JA LISÄYS 03719801

ti 17.00-21.00, 2.5.–2.5.2017

Keskuskoulu

Tuomo Vähäsarja 5 t, 20 €

Ilm. 21.4.2017 mennessä. Kausikortti käy. Luennolla käydään läpi hedelmäpuiden hoitoa, kasvatusta, lannoitusta, leikkaamista ja suojaamista jyrsijöiltä sekä eri lisäysmenetelmiä. Lisäksi luennolla tutustutaan uusiin omena-, päärynä-, kirsiikka-, luumu- yms. hedelmälajikkeisiin.

## LAPSET JA NUORET

## KIELET

## VENÄJÄÄ LAPSILLE 03120604

to 16.00-17.30, 12.1.–6.4.2017

Keskuskoulu, luokka 19

Irina Karvonen 24 t, 45 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Venäjää lapsille-kurssi sopii lapsille, joiden äidin- tai kotikieli on venäjä. Opetellaan venäjän kielen sanastoa ja keskustelutaitoja monipuolisesti tarinoiden, leikkien, pelaten, laulaen, näytellen ja tehden ikätasolle sopivia kirjallisia tehtäviä.

## TAITEEN PERUSOPETUS

## LASTEN KUVATAITEEN VALMENTAVA OPETUS (6 v.) 03110304

to 17.45-18.45, 12.1.–11.5.2017

Paavola, luokka 2

Irina Trifonova 21,28 t, 60 €

Kurssilla on tilaa. Kurssimaksu sisältää materiaalit. Tarkoitettu 6-vuotiaille lapsille, jotka ovat kiinnostuneet piirtämisestä ja maalaamisesta. Otetaan ensimmäisiä askeleita taiteen maailmaan: maalataan, askarrellaan ja muovaillaan. Opetuskertoja on syksyllä 14 ja keväällä 16.

## LASTEN KUVATAITEEN PERUSOPETUS, TPO 2-6 (8-15 v.) 03110305

to 15.15-17.30, 12.1.–11.5.2017

Paavola, luokka 2

Irina Trifonova 48 t, 85 €

Kurssilla on tilaa. Kurssi on tarkoitettu kuvataiteen perusopetuksen aloittaville ja jatkaville oppilaille. Suositeltava ikä 7-15 vuotta. Opetuskertoja syksyllä 14 ja keväällä 16. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

## LASTEN KUVATAITEEN PERUSOPETUS TPO 1 (7-9 v.) 03110306

pe 15.15-16.45, 13.1.–12.5.2017

Paavola, luokka 2

Irina Trifonova 32 t, 70 €

Kurssilla on tilaa. Kurssi on tarkoitettu kuvataiteen perusopetuksen aloittaville oppilaille. Aloitusikä on 7-9 vuotta. Opetuskertoja on syksyllä 14 ja keväällä 16. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

## KÄDEN TAIDOT

## LASTEN KÄSITYÖN PERUSOPETUS, TPO 3-6 (8-15 v.) 03110427

ke 16.00-18.15, 11.1.–3.5.2017

Paavola, luokka 2

Johanna Smed 48 t, 85 €

Kurssilla on tilaa. Lapsille erilaisiin kädentaitoihin ja tekniikoihin tutustumista (ompelu, virkkaus, neulonta, lasi- ja keramiikkatyöt, kudonta, huovutus, parkkinahan kuviointi, marmorointi, himmelit, paperitekniikat, helmityöt, askartelut laidasta laitaan).

## LASTEN KÄSITYÖN PERUSOPETUS, TPO1-2 (7-15v.) 03110428

to 16.00-18.15, 12.1.–11.5.2017

Paavola, luokka 1

Johanna Smed 48 t, 85 €

Kurssilla on tilaa. Lapsille erilaisiin kädentaitoihin ja tekniikoihin tutustumista (ompelu, virkkaus, neulonta, lasi- ja keramiikkatyöt, kudonta, huovutus, parkkinahan kuviointi, marmorointi, himmelit, paperitekniikat, helmityöt, askartelut laidasta laitaan).

## PIANONSOITTO 7-15-v.

## PIANONSOITTO

7-15 -VUOTIAILLE

Pianoryhmät ovat täynnä, mutta varapaikalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet).

## PIANO 1 03110115

ma 16.00-20.15, 9.1.–24.4.2017

Paavola, luokka 1

Anni Ojala 79,24 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min.

Kysy vapaita paikkoja opiston toimistosta.

## PIANO 2 03110116

ti 16.00-19.45, 10.1.–25.4.2017

Keskuskoulu, musiikkiluokka

Anni Ojala 75 t, 85 € / 15 min, 125 € / 30 min.

Kysy vapaita paikkoja opiston toimistosta.

## MUU MUSIIKINOPETUS

## BÄNDISOITINKURSSI 03110117

to 15.00-15.15, 12.1.–20.4.2017

Ruotasen koulu, musiikkiluokka

Keijo Kananen 4,29 t, 70 €

Soitinkohtainen yksilöopetus 15 min./oppilas/kerta. Soittimena ovat rummut, basso tai kitara. Ohjelmistona on helpoita ja kevyttä musiikkia ja lastenlauluja. Kysy vapaita paikkoja opiston toimistosta.

## BÄNDIKURSSI 03110118

pe 16.00-16.45, 13.1.–21.4.2017

Ruotasen koulu, musiikkiluokka

Keijo Kananen 13 t, 35 €

Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Kurssilla opiskellaan kaikkien bändisoittimien perusteita ja harjoitellaan yhteissoittoa.





# REISJÄRVI

## MUSIIKKI

**KITARA-, BASSO-RUMPUKOULU** 04110104  
ke 16.15-18.45, 11.1.–26.4.2017  
Yläaste, parakki 11  
Jari-Pekka Perälä 49,95 t, 85 € / 15 min,  
125 € / 30 min.  
Kysy vapaita paikkoja opiston toimistos-  
ta.

**KARAOKE** 04110105  
to 18.00-21.00, 12.1.–6.4.2017  
Niemenkartanon koulu  
Pauli Raivio 48 t, 70 €  
Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Kevy-  
en musiikin laulukurssi karaoketaustoilla.  
Teoriaa kysynnän mukaan. Opiskellaan  
yleisölle esiintymistä, mikrofonin käyttöä  
ja uusia lauluja. Ohjeita äänenavaukseen  
ja oikeaan hengitykseen.

## KIELET

**ENGLANNIN ALKEET** 04120301  
ma 17.00-18.30, 9.1.–3.4.2017  
Lukio, luokka 3  
Seija Ojala 24 t, 48 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Opis-  
kelemme käytännönläheistä englantia  
painottaen suullista ilmaisua. Aloitamme  
oppikirjan English for you, too! Book 2  
/ Book 3.

**TUKIVIITTOMAT** 04129801  
ke 15.00-15.45, 11.1.–17.5.2017  
Rantaniemen palvelukoti, Luovin am-  
mattiopisto  
Anna-Liisa Inkeroinen 18 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Tuki-  
viittomien opiskelua, viittomia arkipäi-  
vän tilanteisiin. Tietoa viittomakielistä ja  
viittomakielen alkeita.

## TIETOTEKNIikka

**TIETOTEKNIIKAN PERUSKURSSI**  
**SENIOREILLE** 04340101  
ke 16.00-18.15, 11.1.–15.3.2017  
Yläaste, Antti Kangas 27 t, 50 €  
Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Kurssi  
on tarkoitettu aloittelijoille, joilla on vä-  
hän tai ei ollenkaan tietokoneen käyttö-  
kokemusta. Peruskurssilta saat valmiudet  
itsenäiseen tietokoneen käyttöön. Ope-  
tusaiheita ovat mm: tietokoneen käytön  
perusteet tiedonhallinta internetin teho-  
kas ja turvallinen käyttö sähköposti, tie-  
toturva, tietosuojaja tekijänoikeudet sekä  
eri ohjelmistojen käyttö. Lisäksi ajankoh-  
taisia aiheita/ilmiöitä: sosiaalinen media  
pilvipalvelut sekä mobiililaitteet ja niiden  
sovellukset. Kurssilla on mahdollisuus  
käyttää omaa sylimikroa.

## ESITTÄVÄ TAIDE

**LASTEN JA NUORTEN TEATTERI-**  
**PIIRI** 04110201  
ma 17.00-19.15, 9.1.–24.4.2017  
Niemenkartanon koulu, auditorio  
Milla Puurula-Tilli 42 t, 60 €  
Kurssi on täynnä. Kausikortti käy. Kurs-  
si on tarkoitettu ala- ja yläkouluikäisille  
näyttelemisestä ja esiintymisestä kiinnos-  
tuneille tytöille ja pojille. Valmistetaan  
näytelmä esitettäväksi keväälle 2017.

## KUVATAITEET

**AKVARELLIMAALAU** 04110301  
ti 18.00-21.00, 10.1.–28.3.2017  
Lukio, luokka 3  
Maikki Parkkila 44 t, 70 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Syys-  
lukukaudella toteutetaan suosittu paino/  
taidekortit omista originaaleista. Pereh-  
dytään akvarellin teknisiin haasteisiin ja  
sommittelun merkitykseen kuvassa. Ke-  
vätlukukaudella maalataan mm. Suomi  
100-vuotta teeman merkeissä vapaas-  
ti värileikein esittävästä abstraktiin, vain  
mielikuvitus rajana.

**POSLEINIMAALAU** 04110302  
ma 12.00-15.00, 9.1.–27.2.2017  
Kauniston taidelasi  
Marja-Liisa Ävist 32 t, 55 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Maa-  
lataan ja koristellaan posliinia eri tekni-  
koin. Kurssi sopii hyvin aloittelijoillekin.

**TOIMINTAKESKUKSEN**  
**TAIDERYHMÄ** 04110303  
to 12.00-14.15, 12.1.–27.4.2017  
Toimintakeskus Viola  
Irma Kokkonen 24 t, 45 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Ryh-  
mä kokoontuu joka toinen viikko, parit-  
tomilla viikoilla.

**TAIDEPAJA** 04110304  
la 10.00-13.00, su 10.00-13.00, 8.4.–  
9.4.2017  
Lukio, luokka 2  
Natalia Pikkarainen 8 t, 20 €  
Ilm. 20.3.2017 mennessä  
Taidepajaan voi osallistua vaikka koko  
perheellä. Osallistuminen ei edellytä ai-  
empia taitoja, kiinnostus riittää. Opitaan  
turvallista maalausta esim. akvarelli, ak-  
ryyli, sekatekniikka, paperimosaiikkia ja  
piirustusta. Askarrellaan erilaisista ma-  
teriaaleista esimerkiksi pääsiaiskortteja  
ja -koristeita. uutena jugend-ornamentti  
tekniikka. Aikuiselta koko maksu ja lap-  
selta 10 €.

## KÄDENTAITOT

**TIFFANY/KIERRÄTYSLASIN**  
**SULATUS** 04110401  
ma 18.00-21.00, 9.1.–27.3.2017  
Yläaste, asuntola  
Irma Kokkonen 44 t, 70 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Teh-  
dään lasitöitä tiffany- ja sulatustekniikalla  
sekä näiden yhdistelmiä. Opitaan perus-  
asiat lasista ja sen työstämisestä. Ei vaadi  
ennakkotaitoja, sopii kaikille. Työväline-  
maksu 8€ maksetaan opettajalle.

**TAIDELASI** 04110402  
to 17.00-20.00, 12.1.–6.4.2017  
Kauniston taidelasi  
Marja-Liisa Ävist 48 t, 70 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Opis-  
kellaan tiffany ja lasinsulatuksen tekni-  
koita. Perehdytään lasin leikkaamiseen  
ja hiomiseen. Kurssilla käytetään taidela-  
seja, joista valmistetaan koriste- ja käyt-  
töesineitä. Kurssilla mahdollisuus myös  
helmitöihin.

**KERAMIKKAPAJA** 04110403  
ke 18.30-20.45, 11.1.–5.4.2017  
Yläaste, asuntola  
Irma Kokkonen 36 t, 60 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Yk-  
silöllistä opetusta opiskelijoiden omi-  
en aiheiden ja ideoiden kehittämisessä  
ja toteutuksessa eri tekniikoita käyttäen.  
Kurssi soveltuu myös vasta-alkajille. Työ-  
välinemaksu 6€ maksetaan opettajalle.

**PUUTYÖT** 04110406  
ti 18.00-21.00, 10.1.–28.2.2017  
Hylkilän halli  
Jussi Kokkonen 32 t, 60 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Ope-  
tellaan valmistamaan puusta ja ehkä vä-  
hän muustakin erilaisia käyttö- ja koris-  
te-esineitä; esim. huonekaluja, puuleluja  
yms. Työt tehdään kurssilaisten omien  
toiveiden ja suunnitelmien mukaan.  
Kurssipaikalta voi ostaa kuivaa puutava-  
raa. Sopii kaikille eikä vaadi aikaisempaa  
kokemusta.

arjen  
virrasta  
innon  
lähteelle

**HUONEKALUJEN KUNNOSTUS**  
04110407

ke 18.00-21.00, 11.1.–1.3.2017

Hylkilän halli

Jussi Kokkonen 32 t, 60 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Kunnostetaan ja entisöidään kurssilaisten omia huonekaluja (tuoleja, pöytiä, pieniä lipastoja ym.) Entisöinti pyritään tekemään hienovaraisesti perinteitä kunnioittaen korjaamalla rikkoutuneet osat ja palauttamalla esine mahdollisimman lähelle alkuperäistä. Opitaan mm. maalattujen ja lakattujen pintojen puhdistusta, puusepän töitä, uusien pintojen perinneaalausta, puhdistettujen puupintojen sävytystä (petsausta) ja petsatun pinnan suojelemista eri lakkaustekniikoilla. Myös vasta-alkajille.

**KÄDENTÄIDOT PAAKKOSEN HALLI** 04110408

ke 14.30-16.45, 11.1.–5.4.2017

Paakkosen halli

Sisko Mustaparta 36 t, 60 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Kuidontaa ja erityistekniikoita mm. punonnan (paju, kaisla, juuri ja metallilanka), lapinrumpu, poronnahkaiset lampunvarjostimet, unisieppari, risutyöt, kinnasneulatekniikka, mosaiikki, huovutus, silkki-maalaus, käsintehty paperi, kirjansidonta/koptisidos, paperinarutyöt, peitto-kirjonta, makrame- ja fransusolmeilu jne.

**KÄDENTÄIDOT KANGASKYLÄ**  
04110409

ke 11.45-14.00, 11.1.–5.4.2017

Kangaskylän pitokartano

Sisko Mustaparta 18 t, 45 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Kuidontaa ja erityistekniikoita mm. punonnan (paju, kaisla, juuri ja metallilanka), lapinrumpu, poronnahkaiset lampunvarjostimet, unisieppari, risutyöt, kinnasneulatekniikka, mosaiikki, huovutus, silkki-maalaus, käsintehty paperi, kirjansidonta/koptisidos, paperinarutyöt, peitto-kirjonta, makrame- ja fransusolmeilu jne. Kokoontumisajat kl: 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 15.3., 29.3.2017.

**KEVÄTLUKUKAUDELLA 2017 ALKAVAT UUDET KURSSIT****KORUPAJA**, kevät 04110411

to 18.00-21.00, 12.1.–2.3.2017

Yläaste, parakki 4

Jussi Kokkonen 32 t, 45 €

Ilm. 2.1.2017 mennessä

Kausikortti käy. Opetellaan valmistamaan koruja esim. sormuksia, korvakoruja, kaulakoruja, rannerenkaita, erilaisia lenkkiketjuja, kudottuja ja palmikoituja koruja ym. Materiaaleina hopea, pronssi, messinki, titaani, hopeasavi, helmet ja kivet. Opitaan työstämään materiaaleja sahaamalla, viilaamalla, takomalla, juottamalla, kiillottamalla ja patinoimalla. Työvälinemaksu 10€/lukukausi. Opettajalta voi ostaa hopeaa ja muuta materiaalia. Ei vaadi aikaisempaa kokemusta.

**HIEKKAPUHALLUSKUVIOINTI**  
04110405

pe 18.00-21.00, la 10.00-15.15, 17.2.–25.2.2017

Yläaste, parakki 4

Irma Kokkonen 22 t, 35 €

Ilm. 6.2.2017 mennessä

Kausikortti käy. Tutustutaan hiekkapuhalluksen moniin mahdollisuuksiin lasiesineiden koristelussa. Hiekkapuhallamalla lasiin saadaan himmeä, matkamainen pinta. Pinta voidaan puhalttaa myös syvemmäksi kolmiulotteiseksi. Käyttämällä erilaisia sablonia ja muita suojaustekniikoita voidaan lasi koristella erilaisilla kuvioilla. Menetelmä soveltuu esim. pullojen, maljakoiden, tasolasin tai vaikka aikaisempien sulatustöiden koristeluun. Ei vaadi ennakkotaitoja, soveltuu kaikille. Työvälinemaksu 10 €/lukukausi maksetaan opettajalle.

**LIIKUNTA****MAANANTAI****LIHASKUNTOJUMPPA** 04830101

ma 18.30-19.30, 9.1.–27.3.2017

Niemenkartanon koulu, liikuntasali

Heidi Laitinen 14,63 t, 45 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++ . Monipuolista ja tehokasta lihaskuntoa. Kovakuntoisille tai kovaa harjoittelua haluaville tarkoitettu ryhmä.

**VAHVISTA JA VENYTÄ** 04830102

ma 19.30-20.30, 9.1.–27.3.2017

Niemenkartanon koulu, liikuntasali

Heidi Laitinen 14,63 t, 45 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+. Tunnit sisältävät liikkuvuus-, lihassapaino- ja venytysharjoituksia, joilla pyritään huoltamaan kehon toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Tunneille kannattaa pukeutua kerroksittain.

**TIISTAI****LAVIS/FOLKJAM** 04830103

ti 16.15-17.00, 10.1.–28.3.2017

Niemenkartanon koulu, liikuntasali

Aija Pasanen 11 t, 34 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 2+. Lavis on hauska, helppo ja hiki-nen tanssiliikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeliin. Tunnilla opit eri lavatanssiaskelita kuntoilun ohella. Folkjam suomalainen tanssiliikuntamuoto, jonka parissa voit kokea tanssin yhteisöllisyyden ja ilon. Tunnit sopivat kaikille ikään ja taitotasoon katsomatta.

**HATHAJOOGA** 04830104

ti 17.00-18.00, 10.1.–28.3.2017

Niemenkartanon koulu, liikuntasali

Aija Pasanen 14,63 t, 43 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+. Fyysinen jooga sopii heille, jotka kaipaavat haastetta keholle. Hoitaa ja huoltaa monipuolisesti kehoa ja mieltä.

**MIESTEN LIIKUNTA** 04830105

ti 19.30-21.00, 10.1.–28.3.2017

Niemenkartanon koulu, liikuntasali

Teijo Haapaniemi 22 t, 63 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+ . Liikkuvuus-, lihaskunto-, peli- ja venyttelyharjoituksia.

**KESKIVIIKKO****HIIT-TEHOTREENI** 04830106

ke 19.00-19.30, 11.1.–29.3.2017

Niemenkartanon koulu, liikuntasali

Heidi Laitinen 7,26 t, 25 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+++ . Monipuolista ja tehokasta lihaskuntoa patterimuotoisessa treenissä. Tehokas rasvanpolttotunti.

**KUNTOSALI** 04830107

ke 19.30-20.30, 11.1.–29.3.2017

Niemenkartanon koulu, kuntosali

Heidi Laitinen 14,63 t, 45 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+ . Kiertoharjoittelu kuntosalilaitteilla.

**TORSTAI****REISI-PEPPU-VATSA** 04830108

to 19.00-20.00, 12.1.–30.3.2017

Niemenkartanon koulu, liikuntasali

Minna Kuisma 14,63 t, 45 €

Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+ . Reisi-peppu-vatsatunti, jossa keskitytään lyhyen ja helpon alkulämmittelyn jälkeen reisien, pakaroiden ja vatsan tehokkaaseen trimmaukseen (palauttavissa osioissa treenataan myös muita lihaksia). Lopuksi venyttelyosuus. Liikkeet helposti sovellettavissa ja näin soveltuu lähes kaikille.

**SYVÄVENYTTELY JA RENTOUTUS**  
04830109  
to 20.00-20.45, 12.1.–30.3.2017  
Niemenkartanon koulu, liikuntasali  
Minna Kuisma 11 t, 35 €  
Kurssilla on tilaa. Kausikortti käy. Taso 1+. Venyttely- ja liikkuvuusohjottelua sekä lopussa rentoutus.

### Kesä 2017

**REISI-PEPPU-VATSA, kesä 0483xxx**  
to 19.00-20.00, 20.4.–1.6.2017  
Niemenkartanon koulu, liikuntasali  
Minna Kuisma 13 €  
Ilm. 7.4.2017 mennessä. Ei tuntia to 25.5.

**LAVIS, kesä 0483xxx**  
to 20.00-20.45, 20.4.–1.6.2017  
Niemenkartanon koulu, liikuntasali  
Minna Kuisma 11 €  
Ilm. 7.4.2017 mennessä. Ei tuntia to 25.5.

### LAPSET JA NUORET

#### TAITEEN PERUSOPETUS

**VALMENTAVA KUVIS (6 v.) 04110305**  
ti 15.30-16.30, 10.1.–9.5.2017  
Yläaste, asuntola  
Irma Kokkonen 22,61 t, 35 €  
Ilm. 2.1.2017 mennessä  
Kurssi on tarkoitettu 6-vuotiaille lapsille kuvataiteen alkeisopinnoiksi. Valmentavan opetuksen tavoitteena on antaa myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä kuvataiteesta sekä luoda pohjaa taiteen perusopetuksen opintoihin. Opetuskertoja on keväällä 17.

**KUVATAIDE TPO 1-2 (7-9 V.)**  
04110306  
ke 15.30-17.00, 11.1.–10.5.2017  
Yläaste, asuntola  
Irma Kokkonen 34 t, 70 €  
Kurssilla on tilaa. Kurssimaksu sis. materiaalit. Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti kuvataiteen perusopetuksen aloittaville 1. vuoden ja jatkaville 2. vuoden oppilaille. Opetuskertoja on syksyllä 13 ja keväällä 17. Toisen vuoden oppilaille pidetään lisäksi opettajan suunnitelman mukaan pajapäiviä, jotka laskutetaan erikseen osallistujilta.

**KUVATAIDE TPO 3-6 (9-16 V.)**  
04110307  
ma 15.30-17.45, 9.1.–22.5.2017  
Yläaste, asuntola  
Irma Kokkonen 51 t, 85 €  
Kurssilla on tilaa. Kurssimaksu sisältää materiaalit. Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti kuvataiteen perusopetuksen jatkaville 3.-6. vuoden oppilaille, mutta uusiakin otetaan mukaan. Opetuskertoja on syksyllä 13 ja keväällä 17.

**SAVENMUOTOILU 04110308**  
ke 17.00-18.30, 11.1.–5.4.2017  
Yläaste, asuntola  
Irma Kokkonen 24 t, 50 €  
Kurssilla on tilaa. Tutustutaan saveen materiaalina ja valmistetaan erilaisia esineitä, fantasiahahmoja ja eläimiä ym. mielikuvitusta hyväksi käyttäen.

#### PIANONSOITTO

**PIANONSOITTO**  
7-15 –VUOTIAILLE

Pianoryhmät ovat täynnä, mutta varapaikalle voi hakea os. [www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet](http://www.jokilatvanopisto.fi/lomakkeet).

**PIANO KALAJA 04110106**  
ma 14.15-16.00, 2.1.–8.5.2017  
Kalajan koulu  
Auli Kiviniemi 85 e / 15 min, 125 e / 30 min. Tunteja ei pidetä 27.2. ja 20.3.2017.

**PIANO LUKIO 04110107**  
ti 15.00-18.00, 10.1.–25.4.2017  
Yläaste, musiikkiopetuksen parakki  
Pekka Piironen 85 e / 15 min, 125 e / 30 min.

**PIANO, NIEMENKARTANO 1**  
04110108  
ti 15.00-17.30, 3.1.–9.5.2017  
Niemenkartanon koulu  
Auli Kiviniemi 85 e / 15 min, 125 e / 30 min. Tunteja ei pidetä 28.2., 11.4. ja 25.4.2017.

**PIANO, NIEMENKARTANO 2**  
04110109  
ke 15.00-18.00, 4.1.–10.5.2017  
Niemenkartanon koulu  
Auli Kiviniemi 85 e / 15 min, 125 e / 30 min. Tunteja ei pidetä 22.2., 1.3. ja 12.4.2017.

**PIANO, NIEMENKARTANO 3**  
04110110  
ma 16.00-17.30, 9.1.–24.4.2017  
Niemenkartanon koulu  
Olivia Kiviniemi 85 e / 15 min, 125 e / 30 min.

#### VIULUNSOITTO

**VIULUNSOITTO 04110111**  
pe 11.00-18.30, 13.1.–28.4.2017  
Niemenkartanon koulu  
Mariiana Dikanarova 140 t, 125 e / 30 min. Täynnä. Ilmoittaudu varapaikalle opiston toimistoon.

#### LASTEN LIIKUNTA

**LIKKARI 5-7 V. 04830110**  
ma 17.45-18.30, 9.1.–27.3.2017  
Niemenkartanon koulu, liikuntasali  
Heidi Laitinen 11 t, 35 €  
Kurssilla on tilaa. Liikkari on monipuolinen liikuntakerho 5-7-vuotiaille tytöille ja pojille. Opetus pohjautuu lapsen liikunnalliseen kehitykseen. Liikkarissa lapsi oppii kehon hallintaa, perusliikkeitä, leikkejä ja yhdessäoloa. Syksyllä kausi aloitetaan yhteistunnilla, jolloin vanhemmat ovat toiminnassa mukana.

