

KANSALAIPOISTON OPINTOTARJONTA LV. 2026–2027: VAPAA SIVISTYSTYÖ JA HARRASTAMISEN SUOMEN MALLIN KERHOT

HARRASTAMISEN SUOMEN MALLI

Yläkoulun harrastuskokeilu 7.–9. lk. Varpaisjärvi

Ke 15.00–16.30 Varpaisjärven liikuntahalli / nuorisotila, Kirjastotie 4 Lapinlahti

0001113 16.9.–16.12.2026 26 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Lapinlahden nuorisotoimi

Mahdollisuus tutustua ja uppoutua eri peleihin kuten biljardi, darts, lautapelit ja pingis ohjaajan ohjaamana.

Yläkoulun harrastuskokeilun tuloksena alkava harrastus Varpaisjärvi

Ke 15.00–16.30 Varpaisjärven liikuntahalli / nuorisotila, Kirjastotie 4 Lapinlahti

0001114 13.1.–12.5.2027 34 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Lapinlahden nuorisotoimi

Yläkoulun harrastuskokeilu 7.–9. lk.

To 15.15–16.45 Lapinlahden nuorisotilat Lapari, Asematie 6 Lapinlahti

0001233 17.9.–17.12.2026 26 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Lapinlahden nuorisotoimi

Mahdollisuus tutustua ja uppoutua eri peleihin kuten biljardi, darts, lautapelit ja pingis ohjaajan ohjaamana.

Yläkoulun harrastuskokeilun tuloksena alkava harrastus

To 15.15–16.45 Lapinlahden nuorisotilat Lapari, Asematie 6 Lapinlahti

0001234 14.1.–13.5.2027 34 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Lapinlahden nuorisotoimi

Cheerleading 1.–6. lk. Varpaisjärvi

To 14.00–15.30 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4 Varpaisjärvi

0001102 17.9.2026–13.5.2027 26 , 32 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Cheer Stars ry.

Kuntosalitreeni 7.–9. lk. Varpaisjärvi

Ti 15.00–16.00 Varpaisjärven liikuntahalli / kuntosali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi

0001110 15.9.2026–11.5.2027 16,90 , 22,10 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Hanne Hynynen ?

Jousiammunta 4.–9. lk.

Ma 15.00–16.30 Monitoimitalo / sali, Koulukuja 14 Lapinlahti

0001209 14.9.2026–10.5.2027 26 , 32 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Koillis-Savon Sulka ry.

Kurssilla pääset tutustumaan lajin välineistöön ja säätämiseen, ammutekniikkaan sekä harjoittelemaan vaisto- ja tähtäinammuntaa kahden ohjaajan opastuksella turvallisesti ja pitkäjänteisesti. Osana jousiammuntakurssia suoritetaan Suomen Jousiampujain Liiton (SJAL) 12t alkeiskurssi Ensinuolet. Kurssilla pääset tutustumaan lajin välineistöön ja säätämiseen, ammutekniikkaan sekä harjoittelemaan vaisto- ja tähtäinammuntaa kahden ohjaajan opastuksella turvallisesti. Omat eväät! Kurssilta saat todistuksen ja rintamerkin.

Cheerleading 1.–6. lk.

Ti 15.30–17.00 Monitoimitalo / sali, Koulukuja 14 Lapinlahti

0001212 15.9.2026–11.5.2027 26 , 34 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Cheer Stars ry.

Cheerleading 1.–6. lk. Alapitkä

Ma 13.30–15.00 Alapitkän koulu, Koulutie 2 Alapitkä

0001213 14.9.2026–10.5.2027 26 , 32 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Cheer Stars ry.

Cheerleading 1.–6. lk. Nerkoo

Ke 14.30–16.00 Nerkoon koulu, Iisalmentie 770 Nerkoo

0001214 16.9.2026–12.5.2027 26 , 34 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Cheer Stars ry.

Futiskerho 1.–3. lk.

To 13.15–14.15 Monitoimitalo / sali, Koulukuja 14 Lapinlahti

0001226 17.9.2026–13.5.2027 15,60 , 20,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

LaPa-95

Futiskerho 1.–6. lk. Nerkoo

Ma 13.00–14.00 Nerkoon koulu, Iisalmentie 770 Nerkoo

0001227 14.9.2026–10.5.2027 16,90 , 20,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

LaPa-95

Futiskerho 1.–6. lk. Alapitkä

Ti 13.00–14.00 Alapitkän koulu, Koulutie 2 Alapitkä

0001228 15.9.2026–11.5.2027 16,90 , 22,10 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

LaPa-95

Kuntosalikerho 7.–9. lk.

To 15.00–16.30 Monitoimitalo / kuntosali Lapinlahti

0001229 17.9.2026–13.5.2027 26 , 32 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Markus Ahonen

Maksuton kuntosalikerho yläkoululaisille. Lähtötasolla ei ole merkitystä. Pääset opettelemaan kuntosalitreeniä laitteilla, kehonpainolla sekä vapailla painoilla. Ohjaajana moninkertainen varustepenkkipunnerruksen Suomen mestari, Euroopan mestari, Suomen sekä Pohjoismaiden ennätyksen haltija Markus Ahonen. Markuksella on kokemusta voimanoston harjoittelusta 18 vuotta ja kuntosaliharjoittelusta kokonaisuudessaan 22 vuotta. Uutena aluevaltauksena Markuksella on voimamiesharjoittelu.

Bändisoitto 7.–9. lk. Varpaisjärvi

Ma 15.00–16.30 Varpaisjärven koulu / musiikkiluokka (alatalon alakerta), Koivuniementie 3 Varpaisjärvi

0001104 14.9.2026–10.5.2027 26 , 32 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jarmo Karvonen

Bändisoittimiin ja bändisoittamiseen tutustumista ja syventymistä yksi ja yhdessä Jarmon ohjaamana.

Bändisoitto 7.–9. lk.

Ti 15.00–16.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu /Bändiopetustila (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti

0001224 15.9.2026–11.5.2027 16,90 , 22,10 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jasmin Lempinen

Tule tutustumaan bändisoiton saloihin turvallisessa ympäristössä, ja opi toimimaan luovassa ryhmässä toisia kunnioittaen. Mahdollisuus myös omien biisien tekoon. Aiempaa kokemusta ei tarvita.

Draamakerho 1.–6. lk. Varpaisjärvi

Ti 13.00–14.30 Varpaisjärven koulu / biologia (ylätalo), Koulutie 4 Varpaisjärvi

0001112 15.9.2026–11.5.2027 26 , 34 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Lastenkulttuurikeskus Lastu

Draamakerhossa harjoitellaan ilmaisia monipuolisesti erilaisten pelien, leikkien ja harjoitteiden kautta.

Draamakerho 1.–6. lk.

To 13.30–15.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu, Monarintie 5 Lapinlahti

0001232 17.9.2026–13.5.2027 26 , 32 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Lastenkulttuurikeskus Lastu

Draamakerhossa harjoitellaan ilmaisia monipuolisesti erilaisten pelien, leikkien ja harjoitteiden kautta.

Kuvispaja 7.–9. lk.

Ke 15.00–16.30 Matin ja Liisan koulu, kuvataideluokka (ent.sirenin sali), Koulukuja 14 Lapinlahti

0001219 16.9.2026–12.5.2027 26 , 34 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Antti Kääriäinen

Puu- ja metallikässä 7.–9. lk. Varpaisjärvi

To 15.00–16.30 Varpaisjärven koulu / teknisen työn tilat, ylätalo, Koulutie 4 Varpaisjärvi

0001103 17.9.2026–13.5.2027 26 , 32 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Matti Roivainen

Puu- ja metallitöitä ohjatusti.

Cosplay: suunnittele, rakenna, toteuta (7.–9. lk. Varpaisjärvi)

Ma 15.00–16.30 Varpaisjärven koulu / tekstiilityön luokka (alatalo), Koulutie 4 Varpaisjärvi

0001108 14.9.2026–10.5.2027 26 , 32 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Maarit Väisänen

Cosplay-kerhossa suunnittelet ja rakennat oman hahmoasun, jonka inspiraatio voi tulla animesta, peleistä, elokuvista, sarjakuvista tai täysin omasta mielikuvituksesta. Kerhossa tutustutaan asujen rakentamiseen materiaalivalinnoista viimeistelyyn, ja toteutuksessa hyödynnetään luovasti edullisia kierrätys- yms. materiaaleja. Mukaan voi tulla ilman aiempaa kokemusta, tärkeintä on kiinnostus ja halu kokeilla.

Tekstiilikässä – enemmän kuin askartelua (3.–6. lk. Varpaisjärvi)

Ma 13.00–14.00 Varpaisjärven koulu / tekstiilityön luokka (alatalo), Koulutie 4 Varpaisjärvi

0001109 14.9.2026–10.5.2027 16,90 , 20,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Maarit Väisänen

Kässäkerhossa tutustutaan erilaisiin käsityötaitoihin rauhassa ja omaan tahtiin. Kerhossa ommellaan, virkataan, huovutetaan ja kokeillaan erilaisia käsityötekniikoita oppilaiden toiveiden mukaisesti. Ei vaadita aiempaa kokemusta.

Kepparit 1.–6. lk.

Ke 13.30–15.00 Matin ja Liisan koulu, tekstiililuokka, Sirenin-talo, Koulukuja 14 Lapinlahti
0001215 16.9.2026–12.5.2027 26 , 34 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jonna Partanen

Tule mukaan tekemään oma keppihevonen vanhasta sukasta. Tarvitset kerhoon sukan, joka voi olla villasukka tai joku muu hieman paksumpi sukka, eikä haittaa jos sukassa on reikä. Muut tarvikkeet kepparin valmistukseen saat kerhosta. Kepparille voi halutessaan tehdä myös suitset, joiden valmistukseen saat tarvikkeet kerhosta.

Tekstiilikässä 7.–9. lk.

Ke 15.00–16.30 Matin ja Liisan koulu, tekstiililuokka, Sirenin-talo, Koulukuja 14 Lapinlahti
0001216 16.9.2026–12.5.2027 26 , 34 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jonna Partanen

Tule mukaan valmistamaan itsellesi mitä ikinä haluatkaan. Opettaja auttaa ideoimaan ja valmistamaan tuotteen. Voit ommella, neuloa, virkata, kirjoa, solmeilla tai tehdä mitä vaan tekstiilitöitä. Materiaalit tulee hankkia itse, mutta opettaja auttaa niiden valinnassa.

Kepparit 1.–6. lk. Alapitkä

To 13.30–15.00 Alapitkän koulu, Koulutie 2 Alapitkä
0001217 17.9.2026–13.5.2027 26 , 32 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jonna Partanen

Tule mukaan tekemään oma keppihevonen vanhasta sukasta. Tarvitset kerhoon sukan, joka voi olla villasukka tai joku muu hieman paksumpi sukka, eikä haittaa jos sukassa on reikä. Muut tarvikkeet kepparin valmistukseen saat kerhosta. Kepparille voi halutessaan tehdä myös suitset, joiden valmistukseen saat tarvikkeet kerhosta.

Kepparit 1.–6. lk. Nerkoo

Ma 12.45–14.15 Nerkoon koulu, lisalmentie 770 Nerkoo
0001218 14.9.2026–10.5.2027 26 , 32 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jonna Partanen

Tule mukaan tekemään oma keppihevonen vanhasta sukasta. Tarvitset kerhoon sukan, joka voi olla villasukka tai joku muu hieman paksumpi sukka, eikä haittaa jos sukassa on reikä. Muut tarvikkeet kepparin valmistukseen saat kerhosta. Kepparille voi halutessaan tehdä

myös suitset, joiden valmistukseen saat tarvikkeet kerhosta.

Keramiikka 7.–9. lk.

Ma 15.00–16.30 Matin ja Liisan koulu, kuvataideluokka (ent.sirenin sali), Koulukuja 14 Lapinlahti

0001220 14.9.2026–10.5.2027 26 , 32 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Kirsti Ruotoistenmäki

Kurssiteksti!

Puu- ja metallikässä 7.–9. lk.

Ke 15.00–16.30 Matin ja Liisan koulu / teknisen työn tilat, D-talo, Koulukuja 14 Lapinlahti

0001221 16.9.2026–12.5.2027 26 , 34 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Matti Roivainen

Puu- ja metallitöitä ohjatusti.

Cosplay: suunnittele, rakenna, toteuta (7.-9.-lk.)

Ti 15.00–16.30 Matin ja Liisan koulu, tekstiililuokka, Sirenin-talo, Koulukuja 14 Lapinlahti

0001225 15.9.2026–11.5.2027 26 , 34 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Maarit Väisänen

Cosplay-kerhossa suunnittelet ja rakennat oman hahmoasun, jonka inspiraatio voi tulla animesta, peleistä, elokuvista, sarjakuvista tai täysin omasta mielikuvituksesta. Kerhossa tutustutaan asujen rakentamiseen materiaalivalinnoista viimeistelyyn, ja toteutuksessa hyödynnetään luovasti edullisia kierrätys- yms. materiaaleja. Mukaan voi tulla ilman aiempaa kokemusta, tärkeintä on kiinnostus ja halu kokeilla.

Monitaidekerho 1.–6. lk. Nerkoo

To 13.00–14.30 Nerkoon koulu, lisalmentie 770 Nerkoo

0001230 17.9.2026–13.5.2027 26 , 32 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Lastenkulttuurikeskus Lastu

Monitaidekerhossa tutustutaan eri taiteenlajeihin. Tehdään kuvataidetta, kokeillaan draamaharjoituksia, tutustutaan sanataiteen maailmaan itse kirjoittaen, valokuvataan ympäristöä, tehdään animaatioita ja lyhytvideoita. Syvennyttään yhteen taiteenlajiin muutaman kerran. Vaihtuva opettaja.

Monitaidekerho 1.–6. lk. Alapitkä

Ma 13.30–15.00 Alapitkän koulu, Koulutie 2 Alapitkä

0001231 14.9.2026–10.5.2027 26 , 32 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Lastenkulttuurikeskus Lastu

Monitaidekerhossa tutustutaan eri taiteenlajeihin. Tehdään kuvataidetta, kokeillaan draamaharjoituksia, tutustutaan sanataiteen maailmaan itse kirjoittaen, valokuvataan ympäristöä, tehdään animaatioita ja lyhytvideoita. Syvennyttään yhteen taiteenlajiin muutaman kerran. Vaihtuva opettaja.

Fiktiofanit – Kirjat ja leffat 7.-9. lk.

Ma 15.15–16.45 Lapinlahden kirjasto, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

0001202 14.9.2026–10.5.2027 26 , 32 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Henna Saarela

Fiktiofanit - kirjat ja leffat on yläkouluikäisille suunnattu kerho, jossa sukellaan fantasian, scifin ja romantasian maailmoihin. Kerhossa katsotaan yhdessä elokuvia, luetaan kirjoja ja jutellaan niistä – ilman suorituspainetta, rennon keskustelun ja yhteisten oivallusten kautta! Kerho sopii kaikille, jotka haluavat jakaa lukemisen ja leffojen katsomisen iloa, löytää uusia suosikkeja ja uppoutua yhdessä mielikuvituksen täyttämiin maailmoihin.

Kuvakirjojen taikaa ja lumoa 1.–4. lk. Alapitkä

Ke 13.15–14.00 Alapitkän koulu, Koulutie 2 Alapitkä

0001203 16.9.2026–12.5.2027 13 , 17 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Kirjailija, psykologi Elina Komulainen

Vietetään rentouttava tuokio tarinoiden maailmoissa kuunnellen ja katsellen.

Kuvakirjojen taikaa ja lumoa 1.–4. lk.

Ma 13.15–14.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu, Monarintie 5 Lapinlahti

0001204 14.9.2026–10.5.2027 13 , 16 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Kirjailija, psykologi Elina Komulainen

Vietetään rentouttava tuokio tarinoiden maailmoissa kuunnellen ja katsellen.

Kuvakirjojen taikaa ja lumoa 1.–4. lk. Nerkoo

Ke 13.00–13.45 Nerkoon koulu, Iisalmentie 770 Nerkoo

0001205 16.9.2026–12.5.2027 13 , 17 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Kirjailija, psykologi Elina Komulainen

Kurssiteksti! Vietetään rentouttava tuokio tarinoiden maailmoissa kuunnellen ja katsellen.

Kurkistuksia nuoruuteen -lukupiiri 5.–6. lk.

Ma 14.15–15.15 Matin ja Liisan koulu, Viisu, Monarintie 5 Lapinlahti

0001206 14.9.2026–10.5.2027 16,90 , 20,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Kirjailija, psykologi Elina Komulainen
Mahdollisuus lukea, kuunnella ja eläytyä nuoruuden iloihin ja kipupisteisiin.

Kurkistuksia nuoruuteen -lukupiiri 5.–6. lk. Alapitkä

Ke 15.00–16.00 Alapitkän koulu, Koulutie 2 Alapitkä

0001207 16.9.2026–12.5.2027 16,90 , 22,10 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Kirjailija, psykologi Elina Komulainen

Mahdollisuus lukea, kuunnella ja eläytyä nuoruuden iloihin ja kipupisteisiin.

Kurkistuksia nuoruuteen -lukupiiri 4.–6. lk. Nerkoo

Ke 15.00–16.00 Nerkoon koulu, Iisalmentie 770 Nerkoo

0001208 16.9.2026–12.5.2027 16,90 , 22,10 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Kirjailija, psykologi Elina Komulainen

Mahdollisuus lukea, kuunnella ja eläytyä nuoruuden iloihin ja kipupisteisiin.

Kokkaus 7.–9. lk. Varpaisjärvi

Ti 15.00–16.30 Varpaisjärven koulu / kotitalousluokka, Koulutie 4 Varpaisjärvi

0001107 15.9.2026–11.5.2027 26 , 34 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Lapinlahden 4H

Kurssiteksti!

Kokkaus- ja leivonta 3.–6. lk.

Ke 13.30–15.00 Matin ja Liisan koulu, Sirenin kotitalousluokka S11, Koulukuja 14 Lapinlahti

0001210 16.9.2026–12.5.2027 24 , 34 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Ritva Rynnänen

Kurssiteksti!

Kotsakerho 7.–9. lk.

Ke 15.00–16.30 Matin ja Liisan koulu, Sirenin kotitalousluokka S11, Koulukuja 14 Lapinlahti

0001211 16.9.2026–12.5.2027 26 , 34 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Ritva Rynnänen

Osallistuminen on maksutonta! Jos kokkailu ja leivonta kiinnostavat sinua, tämä kurssi on huippuvalinta! Kurssilla valmistetaan erilaisia ruokia, välipaloja ja leivonnaisia. Pääset suunnittelemaan toteutusta itsekkin. Tutustumme sekä kotimaisiin että kansainvälisiin ruokalajeihin. Otamme huomioon arjen ja juhlan makuelämykset. Tervetuloa tekemään ja onnistumaan!

Tietokonepelaaminen 7.-9-luokat Varpaisjärvi

Ti 15.00–16.30 Varpaisjärven liikuntahalli / nuorisotila, Kirjastotie 4 Lapinlahti

0001101 15.9.2026–11.5.2027 26 , 34 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

4H:n työntekijä

Kurssiteksti!

Tietokonepelaaminen 7.-9-luokat

Ma 15.15–16.45 Lapinlahden nuorisotilat Lapari, Asematie 6 Lapinlahti

0001201 14.9.2026–10.5.2027 26 , 32 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

4H:n työntekijä

Kurssiteksti!

Kalastus 3.–6. lk. Varpaisjärvi

Ke 13.00–14.30 Varpaisjärven koulu / biologia (ylätalo), Koulutie 4 Varpaisjärvi

0001105 16.9.2026–12.5.2027 26 , 34 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Lastenkulttuurikeskus Lastu

Kalastuskerhossa opetellaan tunnistamaan kalalajeja ja niiden elinympäristöjä, käydään läpi erilaisia kalastusmenetelmiä ja välineitä, opetellaan rauhoitetut kalalajit ja kalojen alamitat ym. kalastuslainsäädäntöjä. Katsotaan opetusvideoita, valmistetaan omat vieheet, opetellaan kalan käsittelyä ja ruoaksi valmistusta. Tehdään pilkkireissu ja keväinen kalastusreissu. Kootaan oma kalastuskirja / -vihko.

Kalastus ja metsästys 7.–9. lk. Varpaisjärvi

Ke 15.00–16.30 Varpaisjärven koulu / biologia (ylätalo), Koulutie 4 Varpaisjärvi

0001106 16.9.2026–12.5.2027 26 , 34 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Ari Parviainen

Tietoa, taitoa ja neuvontaa turvalliseen kalastukseen ja metsästyksen harrastamiseen videoiden, tekemisen ja kokemisen kautta. Tutustumme kalastukseen ja metsästyksen harrastusmahdollisuuksiin, välineisiin ja karttaohjelmiin, opettelemme kalankäsittelyä järvestä ruokapöytään. Kunnostamme ja valmistamme ja huollamme kalastusvälineitä. Tutustumme riistanhoitoon, metsästysseuratoimintaan, metsästyskoiratoimintaan, metsästysmuotoihin, metsästysvälineisiin ja niiden turvalliseen käyttöön. Rakennamme välineitä riistanhoitoon ja metsästyksen. Valmistamme ruokaa riistasta.

Luonto- ja ympäristökerho 1.-6. lk. Varpaisjärvi

To 13.00–14.30 Varpaisjärven koulu / biologia (ylätalo), Koulutie 4 Varpaisjärvi

0001111 17.9.2026–13.5.2027 26 , 32 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Lastenkulttuurikeskus Lastu

Luonto- ja ympäristökerhossa tutkitaan kasveja ja ötököitä, valokuvataan, liikutaan ja leikitään, tutustutaan luonnossa liikkujan taitoihin ja eri lajeihin (esim. geokätköily, lumikenkäily, eräruokailu, retkeilytaidot).

Kalastus 3.–6. lk.

Ti 13.15–14.45 Matin ja Liisan koulu, Viisu, Monarintie 5 Lapinlahti

0001222 15.9.2026–11.5.2027 26 , 34 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Lastenkulttuurikeskus Lastu

Kalastuskerhossa opetellaan tunnistamaan kalalajeja ja niiden elinympäristöjä, käydään läpi erilaisia kalastusmenetelmiä ja välineitä, opetellaan rauhoitetut kalalajit ja kalojen alamitat ym. kalastuslainsäädäntöjä. Katsotaan opetusvideoita, valmistetaan omat vieheet, opetellaan kalan käsittelyä ja ruoaksi valmistusta. Tehdään pilkkireissu ja keväinen kalastusreissu. Kootaan oma kalastuskirja / -vihko.

Kalastus ja metsästys 7.–9. lk.

Ma 15.00–16.30 Matin ja Liisan koulu / metallityöluokka, D-talo, Koulukuja 14 Lapinlahti

0001223 14.9.2026–10.5.2027 26 , 32 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Ari Parviainen

Tietoa, taitoa ja neuvontaa turvalliseen kalastuksen ja metsästyksen harrastamiseen videoiden, tekemisen ja kokemisen kautta. Tutustumme kalastuksen ja metsästyksen harrastusmahdollisuuksiin, välineisiin ja karttaohjelmiin, opettelemme kalankäsittelyä järvestä ruokapöytään. Kunnostamme ja valmistamme ja huollamme kalastusvälineitä. Tutustumme riistanhoitoon, metsästysseuratoimintaan, metsästyskoiratoimintaan, metsästysmuotoihin, metsästysvälineisiin ja niiden turvalliseen käyttöön. Rakennamme välineitä riistanhoitoon ja metsästyksen. Valmistamme ruokaa riistasta.

LUENNOT

Iran

La 14.00–15.30 Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2 Lapinlahti

0020204 3.10.2026 0,00 € 2 t

Kirjailija, toimitusjohtaja Siamäk Naghian

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

Avohakkuista aitoon jatkuvaan kasvatukseen

La 14.00–15.30 Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2 Lapinlahti

0020205 31.10.2026 0,00 € 2 t

FM, tietokirjailija, toimittaja Silja Kononen

Vapaa pääsy - Tervetuloa! Jos et pääse paikalle, voit seurata ja kommentoida luentoa livenä myös verkossa osoitteessa kol.adobeconnect.com/lapinlahdenkansalaisopisto Voiko taloudellisen ajattelun ja metsärakkauden yhdistää? Kyllä voi, sanoo metsänhoidon emeritusprofessori Erkki Lähde. Lähde, 88, kehitti Metsäntutkimuslaitoksella jatkuvan kasvatuksen vaihtoehdoksi avohakkuille. Luontokadon, ilmastonmuutoksen ja vesistöjen rehevöitymisen edetessä huolestuttavasti yhä useampi metsänomistaja on kiinnostunut menetelmästä. Kaksi luontoalan ammattitutkintoa opiskellut toimittaja Silja Kononen alkoi tehdä Lähteen elämäkertaa ja huomasi, että ihmiset kysyvät tältä usein neuvoja metsänkasvatukseen. Syntyi ajatus yhteisestä opaskirjasta. Uuden ajan metsäopas (Teos, elokuu 2026) kertoo, mitä on alkuperäinen ja aito jatkuva kasvatusta ja miksi metsiä rakastavan kannattaisi viimeistään nyt tehdä sitä. Menetelmä sopii myös nykyisten talousmetsien ennallistamiseen.

Virtaa arkeen monipuolisesta ruuasta

To 18.00–19.30 Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2 Lapinlahti

0020206 8.10.2026 0,00 € 2 t

Henna Lehikoinen, TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti, Savonia-ammattikorkeakoulu

Millaiset ruokavalinnat auttavat ylläpitämään vireystilaa ja jaksamista kiireisessä arjessa?

Miksi suolistosta puhutaan toisina aivoina ja millaiset tekijät voivat olla voimakkaan

makeanhimon takana? Luennolla saat käytännön vinkkejä ruokavalioosi ja näppärän

maksuttoman työkalun ruokavalion laadun kehittämiseen. Luento on avoin kaikille, mutta

erityisesti työikäisiä toivotaan nyt mukaan. Vapaa pääsy - Tervetuloa! Jos et pääse paikalle,

voit seurata ja kommentoida luentoa livenä myös verkossa osoitteessa

kol.adobeconnect.com/lapinlahdenkansalaisopisto

Nuuka kunta

Ke 18.30–20.00 Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2 Lapinlahti

0020207 28.10.2026 0,00 € 2 t

Kuntatalousasioiden johtaja Sanna Lehtonen, Kuntaliitto

Vapaa pääsy - Tervetuloa! Jos et pääse paikalle, voit seurata ja kommentoida luentoa livenä

myös verkossa osoitteessa kol.adobeconnect.com/lapinlahdenkansalaisopisto

Ihmisenä sodassa - traumat ja tunnekokemukset

Su 13.00–14.00 Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2 Lapinlahti

0020211 8.11.2026 0,00 € 1,30 t

Tietokirjailija Jenni Kirves

Kaikille avoin isänpäivän lähiluento, tervetuloa! Tätä luentoa ei välitetä verkkoon. Kykeneekö ihminen pysymään sodassa inhimillisenä ihmisenä ja millä keinoin se onnistui suomalaisilta sotilailta? Sotilas ei halua olla taistelijarobotti eikä lihamyllyyn vietävää teuraskarjaa, vaan ajatteleva ja tunteva yksilö, jolla on ihmisarvo. Suomen armeijassa tämä oli mahdollista. Kuinka ihmeessä se tapahtui?

72 tuntia varautuminen

To 18.00–19.30 Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2 Lapinlahti

0020212 1.10.2026 0,00 € 2 t

72t-turvallisuuskouluttaja Seppo Määttä

Kotivaran merkityksestä on puhuttu vuosikymmeniä, mutta koronapandemian myötä varautuminen alkoi kiinnostaa selvästi enemmän. 72 tuntia on viranomaisten ja järjestöjen laatima varautumissuositus kotitalouksille. Esimerkiksi pitkittynyt sähkökatko voi aiheuttaa tilanteen, jonka takia yhteiskunnan tarjoamat palvelut häiriintyvät tai jopa keskeytyvät. Kodeissa tulisi varautua pärjäämään itsenäisesti ainakin kolme vuorokautta häiriötilanteen sattuessa. Olisi hyvä, jos kotoa löytyisi vähintään kolmeksi vuorokaudeksi ruokaa ja lääkkeitä. Olisi myös tärkeää tuntea varautumisen perusteet eli tietää esimerkiksi, mistä saa oikeaa tietoa häiriötilanteessa ja miten pärjätä kylmenevässä asunnossa. Kotitalouksien varautumisen merkitys on suuri apu yhteiskunnalle ja ennen kaikkea ihmiselle itselleen. Siksi jokaisen kannattaa varautua häiriötilanteisiin. Lisätietoa: www.72t.fi Vapaa pääsy - Tervetuloa! Jos et pääse paikalle, voit seurata ja kommentoida luentoa livenä myös verkossa osoitteessa kol.adobeconnect.com/lapinlahdenkansalaisopisto

ETÄLUENNOT

Mistä tunnistaa sivistyneen ja viisaan ihmisen – vai tarvitaanko sellaisia enää mihinkään?

Ke 14.00–16.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

0020201 23.9.2026 0,00 € 2,70 t

Professori Hannu L.T. Heikkinen, JYU

Luento on tietokonevälitteinen live-etäluento Jyväskylän kesäyliopistolta. Vapaa pääsy - Tervetuloa!

Terve ikääntyminen

Ke 14.00–16.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

0020202 16.9.2026 0,00 € 2,70 t

Emeritus pääjohtaja Pekka Puska

Luento on tietokonevälitteinen live-etäluento Jyväskylän kesäyliopistolta. Vapaa pääsy -
Tervetuloa!

Kansansairautemme diabetes ja sen nopeasti kehittyvä hoito

Ke 14.00–16.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

0020203 11.11.2026 0,00 € 2,70 t

Ylilääkäri, LT, endokrinologian erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys Petteri
Ahtiainen Keski-Suomen hyvinvointialue

Luento on tietokonevälitteinen live-etäluento Jyväskylän kesäyliopistolta. Vapaa pääsy -
Tervetuloa!

HISTORIA JA MUU KOULUTUS

Järjestyksenvalvojan perusteet

Pe 17.00–20.15, La 8.45–15.45, Su 9.00–16.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

8202201 16.–25.10.2026 130,00 € 20 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.10.2026 14.00

Juha Kankkunen

Kurssimaksuun sisältyvät koulutusmateriaali ja harjoituksissa käytettävät välineet.

Koulutuksen hyväksytysti suorittaneet saavat koulutustodistuksen, jolla voivat hakea järjestyksenvalvojakorttia, joka maksettava erikseen. Kurssin läpäisy edellyttää säännöllistä osallistumista. Rikosrekisteri oltava kunnossa.

Ohjelma:

perjantai 19.9.2025 kello 17.00–20.15 teoria (4 oppituntia)

lauantai 20.9.2025 kello 8.45–12.00 teoria (4 oppituntia) sekä

kello 12.30–15.45 ensiapukoulutus (4 oppituntia)

sunnuntai 21.9.2025 kello 9.00–16.00 teoria (8 oppituntia)

perjantai 26.9.2025 kello 17.00–21.15 AS1 – koulutus & harjoitus (5 oppituntia)

lauantai 27.9.2025 kello 8.45–14.00 voimankäytön käytäntö (6 oppituntia) sekä

kello 14.15–15.45 teoria (2 oppituntia) ja

sunnuntai 28.9.2025 kello 9.00–16.00 teoria & loppukoe (8 oppituntia)

Järjestyksenvalvojan kertaus

La 8.30–15.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

8202202 23.1.2027 60,00 € 8 t

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2027 22.00

Juha Kankkunen

Kurssimaksuun sisältyvät opetuksen lisäksi koulutusmateriaali ja harjoituksissa käytettävä välineet. Koulutuksen hyväksytysti suorittaneet saavat koulutustodistuksen, jolla voivat hakea järjestyksenvalvojaksi hyväksymisen uusimista.

Tapahtumajärjestäjän ABC

01980001

Opettajan avoinna

Miten tapahtuma järjestetään? Kurssi on suunnattu yrityksille, yhdistyksille, seuroille ja kaikille muillekin tapahtumia järjestäville. Tule kuulemaan huviluvasta, pelastussuunnitelmasta, ensiapuasioista, järjestyksenvalvonnasta, Teosto-ilmoituksista ja hygieniapassitarpeista sekä siitä, millainen on hyvä, onnistunut tapahtuma. Tilaisuus on maksuton.

Hyvinvointia luovuudella ja lempeydellä

To 17.30–19.00 Etäkurssi

0098201 17.9.–3.12.2026 44,00 € 22 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Ratkaisukeskeinen taideterapeuttinen ohjaaja sekä muotoilija Heli Halonen Piirretään, maalataan ja kirjoitetaan omaa hyvinvointia vahvemmaksi. Kurssilla hyödynnetään ratkaisukeskeisiä taideterapeuttisia työmenetelmiä. Itsetuntemus ja tietoisuus elämän hyvistä puolista vahvistuu luovien tehtävien ja ratkaisukeskeisten kysymysten avulla. Jokaiseen kurssihetkeen kuuluu ohjatut alku- ja loppurentoutukset. Et tarvitse aikaisempaa osaamista, vain avoimen asenteen ja oman rauhallisen hetken kurssille. Kurssilla on tilaa jakaa omia kokemuksiaan tehtävien pohjalta (vapaaehtoisista). HUOM! Kurssi on etäkurssi, johon osallistutaan opettajan laittaman Teams-linkin kautta.

Medialukutaidon aakkoset

Kevätlukukaudella 2027 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti
0098215 22,00 € 10 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Hanne Hynynen

Mitä on medialukutaito? Missä ja miksi sitä tarvitaan? Haluaisitko oppia lukemaan mediaa paremmin? Tällä lyhytkurssilla harjaannut lukemaan eri medioita, myös sähköistä verkkomediaa.

Historiantutkimus

Ke 17.30–19.00 Lukio lk 02 (yhteiskunnalliset aineet), Juhani Ahontie 7 Lapinlahti
0098202 21.10.–2.12.2026 24,00 € 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.2026 22.00

FT Hannu Heikkilä

Tällä kurssilla tehdään historiaa - nimittäin tutkitaan menneisyyden lähteitä ja tutustutaan historiantutkimuksen menetelmiin sekä historian kirjoittamiseen. Lähteistä tutustutaan esimerkiksi karttoihin, valokuviin, asiakirjoihin, muistitietoon ja haastatteluihin. Lähteisiin sovelletaan erilaisia tutkimusmenetelmiä sekä lähdekritiikkiä. Historian kirjoittaminen perustuu lähteiden tulkintaan ja vuoropuheluun aiemman tutkimuksen kanssa. Tarkemmat kurssisisällöt ja aineistoesimerkit valitaan yhdessä kurssilaisten kanssa. Kurssin aikana voit edistää omaa tutkimustasi, mutta kurssi sopii kaikille menneisyyden lähteistä, historian kirjoittamisesta ja -tutkimuksesta kiinnostuneille. Kurssi kuutena keskiviikkona 21.10.-2.12. (ei ke 25.11.).

Sukututkimuksen työpaja

Ke 17.30–19.00 Lukio lk 02 (yhteiskunnalliset aineet), Juhani Ahontie 7 Lapinlahti
0098203 27.1.–3.3.2027 24,00 € 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 14.1.2027 22.00

FT Hannu Heikkilä

Tervetuloa aloittamaan tai jatkamaan sukututkimusharrastusta! Tällä kurssilla työskennellään yhdessä opettajan ohjauksessa ja edistetään kurssilaisten omia sukututkimuksia. Yhteisissä opetustuokioissa käydään läpi keskeisimmät sukututkimuksen lähteet, kuten kirkonkirjat, henkikirjat ja vanhat sanomalehdet, sekä niiden käyttäminen digitaalisissa arkistoissa. Lisäksi harjoitteleme Geni-sukupuusivuston käyttämistä.

Jokaisella kurssikokoontumisella on aikaa myös työskentelylle ja oman tutkimuksen edistämiselle. Mukaan kannattaa ottaa esimerkiksi oma kannettava tietokone.

Keskustelukurssi

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

1302203 K 25.1.–12.4.2027 0,00 € 17 t

Marko Komulainen

Tule keskustelemaan ajankohtaisista asioista. Aktivoi mukaan myös naapurisi! Ei ennakkoilmoittautumista. Ei kurssimaksua. Seuraavan kerran aiheen löydät paikallislehti *Matin* ja Liisan palstaltamme, jonka löydät myös Lapinlahden kunnan kotisivujen ajankohtaisista.

Keskustelukurssi

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

1302203 S 28.9.–7.12.2026 0,00 € 17 t

Marko Komulainen

Tule keskustelemaan ajankohtaisista asioista. Aktivoi mukaan myös naapurisi! Ei ennakkoilmoittautumista. Ei kurssimaksua. Seuraavan kerran aiheen löydät paikallislehti *Matin* ja Liisan palstaltamme, jonka löydät myös Lapinlahden kunnan kotisivujen ajankohtaisista.

Keskustelukurssi Varpaisjärvi

Pe 10.00–11.15 Varpaisjärvi-talo / kunnanhallituksen ent.kokoushuone, Kauppatie 20

Varpaisjärvi

1302102 K 22.1.–16.4.2027 0,00 € 11,90 t

Marko Komulainen

Tule keskustelemaan ajankohtaisista asioista. Aktivoi mukaan myös naapurisi! Ei ennakkoilmoittautumista. Ei kurssimaksua. Seuraavan kerran aiheen löydät paikallislehti *Matin* ja Liisan palstaltamme, jonka löydät myös Lapinlahden kunnan kotisivujen ajankohtaisista. Kokoonnumme joka toinen perjantai parittomina viikkoina.

Keskustelukurssi Varpaisjärvi

Pe 10.00–11.15 Varpaisjärvi-talo / kunnanhallituksen ent.kokoushuone, Kauppatie 20

Varpaisjärvi

1302102 S 9.10.–4.12.2026 0,00 € 8,50 t

Marko Komulainen

Tule keskustelemaan ajankohtaisista asioista. Aktivoi mukaan myös naapurisi! Ei ennakkoilmoittautumista. Ei kurssimaksua. Seuraavan kerran aiheen löydät paikallislehti *Matin* ja Liisan palstaltamme, jonka löydät myös Lapinlahden kunnan kotisivujen ajankohtaisista. Kokoonnumme joka toinen perjantai parittomina viikkoina.

Metsäkurssi

Pe 9.00–10.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

7102201 K 19.2.–30.4.2027 24,00 € 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2027 22.00

Santtu Korhonen

Pääosin ulkoilmassa kokoontuvalla kurssilla vierailaan kimppakyydeillä eri tyyppisissä metsäkohteissa arvioimassa metsänhoidon tarpeita ja puuston tilaa. Lisäksi kuullaan ja keskustellaan mm. metsänhoidosta, puukaupoista ja metsien suojelusta omalla porukalla ja vierailevien asiantuntijoiden alustuksella. Kurssi joka toinen perjantai. Ajankohdat tarkentuvat lukukauden varrella.

Metsäkurssi

Pe 9.00–10.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

7102201 S 25.9.–4.12.2026 24,00 € 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Santtu Korhonen

Pääosin ulkoilmassa kokoontuvalla kurssilla vierailaan kimppakyydeillä eri tyyppisissä metsäkohteissa arvioimassa metsänhoidon tarpeita ja puuston tilaa. Lisäksi kuullaan ja keskustellaan mm. metsänhoidosta, puukaupoista ja metsien suojelusta omalla porukalla ja vierailevien asiantuntijoiden alustuksella. Kurssi joka toinen perjantai (6krt). Ajankohdat tarkentuvat lukukauden varrella.

MUSIIKKI

Piano Jarmo Varpaisjärvi

Ti 12.45–17.20, Ke 15.00–15.20 Varpaisjärven koulu / musiikkiluokka (alatalon alakerta),
Koivuniementie 3 Varpaisjärvi

1101101 K 12.1.–21.4.2027 80,00 € 50,40 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Jarmo Karvonen

Yksi vapaa paikka tällä hetkellä (a 20min/vko, 14vkoa, 80€/kevätlukukausi TAI halutessasi (soita toimistolle!) a 30min/vko, 14vkoa, 100€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin.

Piano Jarmo Varpaisjärvi

Ti 12.45–17.20, Ke 15.00–15.20 Varpaisjärven koulu / musiikkiluokka (alatalon alakerta),
Koivuniementie 3 Varpaisjärvi

1101101 S 15.9.–2.12.2026 70,00 € 39,60 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Jarmo Karvonen

Yksi vapaa paikka tällä hetkellä (a 20min/vko, 11vkoa, 70€/syyslukukausi TAI halutessasi (soita toimistolle!) a 30min/vko, 11vkoa, 100€/lukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin.

Harmonikka yhteissoitto - Ikivihreitä sävelmiä harmonikalla Varpaisjärvi

Ti 17.00–18.30 Varpaisjärven koulu / musiikkiluokka (alatalon alakerta), Koivuniementie 3
Varpaisjärvi

1101102 K 12.1.–20.4.2027 56,00 € 28 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Jarmo Karvonen

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

Harmonikka yhteissoitto - Ikivihreitä sävelmiä harmonikalla Varpaisjärvi

Ti 17.00–18.30 Varpaisjärven koulu / musiikkiluokka (alatalon alakerta), Koivuniementie 3 Varpaisjärvi

1101102 S 15.9.–1.12.2026 44,00 € 22 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jarmo Karvonen

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

Kaskikuusen Pelimannit

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

1101103 K 11.1.–26.4.2027 48,00 € 23,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Riitta Hynynen

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

Kaskikuusen Pelimannit

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

1101103 S 14.9.–30.11.2026 38,00 € 18,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Riitta Hynynen

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

Laulu Matti Varpaisjärvi

Ti 13.30–17.30 Varpaisjärvi-talo / kunnanhallituksen ent.kokoushuone, Kauppatie 20 Varpaisjärvi

1101104 K 12.1.–20.4.2027 100,00 € 74,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Matti Taskinen

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä (a 30min/vko, 14vkoa, 100€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin.

Laulu Matti Varpaisjärvi

Ti 13.30–17.30 Varpaisjärvi-talo / kunnanhallituksen ent.kokoushuone, Kauppatie 20
Varpaisjärvi

1101104 S 15.9.–1.12.2026 90,00 € 58,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Matti Taskinen

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä (a 30min/vko, 11vkoa, 90€/syyslukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin.

Karaoke Varpaisjärvi

Ti 18.00–20.00 Varpaisjärvi-talo / kunnanhallituksen ent.kokoushuone, Kauppatie 20
Varpaisjärvi

1101105 K 12.1.–20.4.2027 90,00 € 37,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Matti Taskinen

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

Karaoke Varpaisjärvi

Ti 18.00–20.00 Varpaisjärvi-talo / kunnanhallituksen ent.kokoushuone, Kauppatie 20
Varpaisjärvi

1101105 S 15.9.–1.12.2026 80,00 € 29,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Matti Taskinen

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

Karaoke Juminen

Ke 17.00–19.00 Jumisen Maamiesseurantalo, Rautavaarantie 1402 Varpaisjärvi

1101106 K 13.1.–21.4.2027 76,00 € 37,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Erkki Ryyänen

Karaoke Juminen

Ke 17.00–19.00 Jumisen Maamiesseurantalo, Rautavaarantie 1402 Varpaisjärvi

1101106 S 16.9.–2.12.2026 60,00 € 29,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Erkki Ryyänen

Rummut Varpaisjärvi

Ma 19.00–21.00 Varpaisjärven koulu / musiikkiluokka (alatalon alakerta), Koivuniementie 3
Varpaisjärvi

1101107 K 11.1.–26.4.2027 100,00 € 37,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Jussi Kettunen

Kolme vapaata paikkaa tällä hetkellä (a 30min/vko, 14vkoa, 100€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin!

Rummut Varpaisjärvi

Ma 19.00–21.00 Varpaisjärven koulu / musiikkiluokka (alatalon alakerta), Koivuniementie 3
Varpaisjärvi

1101107 S 14.9.–30.11.2026 90,00 € 29,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Jussi Kettunen

Kolme vapaata paikkaa tällä hetkellä (a 30min/vko, 11vkoa, 90€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin!

Sähkökitara Varpaisjärvi

To 18.30–20.30 Varpaisjärven koulu / musiikkiluokka (alatalon alakerta), Koivuniementie 3
Varpaisjärvi

1101108 K 14.1.–22.4.2027 80,00 € 37,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Kristian Pyykkö

Yksi vapaa paikka tällä hetkellä (a 20min/vko, 14vkoa, 80€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin.

Sähkökitara Varpaisjärvi

To 18.30–20.30 Varpaisjärven koulu / musiikkiluokka (alatalon alakerta), Koivuniementie 3
Varpaisjärvi

1101108 S 17.9.–3.12.2026 70,00 € 29,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Kristian Pyykkö

Yksi vapaa paikka tällä hetkellä (a 20min/vko, 11vkoa, 70€/syyslukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin.

Laulu Päivi Varpaisjärvi

Pe 12.00–15.00 Varpaisjärvi-talo / kunnanhallituksen ent.kokoushuone, Kauppatie 20
Varpaisjärvi

1101109 K 15.1.–30.4.2027 100,00 € 56 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Päivi Lappalainen

Kaksi vapaata paikkaa tällä hetkellä (a 30min/vko, 14vkoa, 100€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin. Vapaat ajat klo 13 ja klo 14

Laulu Päivi Varpaisjärvi

Pe 14.00–16.00 Varpaisjärvi-talo / kunnanhallituksen ent.kokoushuone, Kauppatie 20

Varpaisjärvi

1101109 S 18.9.–4.12.2026 90,00 € 44 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Päivi Lappalainen

Kaksi vapaata paikkaa tällä hetkellä (a 30min/vko, 11vkoa, 90€/syyslukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin. Vapaat ajat klo 13 ja klo 14

Piano Riitta Varpaisjärvi

Ma 16.20–19.20 Varpaisjärven koulu / musiikkiluokka (alatalon alakerta), Koivuniementie 3

Varpaisjärvi

1101110 K 11.1.–26.4.2027 80,00 € 30,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Riitta Hynynen

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä (a 20min/vko, 14vkoa, 80€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin. Opetus alustavasti maanantaisin.

Piano Riitta Varpaisjärvi

Ma 16.20–19.20 Varpaisjärven koulu / musiikkiluokka (alatalon alakerta), Koivuniementie 3

Varpaisjärvi

1101110 S 14.9.–30.11.2026 70,00 € 24,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Riitta Hynynen

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä (a 20min/vko, 11vkoa, 70€/syyslukukausi TAI halutessasi (soita toimistolle!) a 30min/vko, 11vkoa, 100€/lukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin. Opetus alustavasti maanantaisin.

Kitara

Ke 15.15–18.15 Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU2 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti

1101201 K 13.1.–21.4.2027 100,00 € 56 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Mikko Siirola

Yksi vapaa paikka tällä hetkellä (a 30min/vko, 14vkoa, 100€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin! Tule mukaan oli kitarasi sitten nylon- tai teräskielinen tai olipa siinä sähköt tai ei.

Kitara

Ke 15.15–18.15 Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU2 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti

1101201 S 16.9.–2.12.2026 90,00 € 44 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Mikko Siirola

Yksi vapaa paikka tällä hetkellä (a 30min/vko, 11vkoa, 90€/syyslukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin! Tule mukaan oli kitarasi sitten nylon- tai teräskielinen tai olipa siinä sähköt tai ei.

Saksofoni

To 16.15–21.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu / Taival-solu 6 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti

1101202 K 14.1.–22.4.2027 100,00 € 74,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Katja Koskinen

Kaksi vapaata paikkaa tällä hetkellä (a 30min/vko, 14vkoa, 100€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin! Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin. Huomaathan ilmoittautua myös saksofonin yhteissoittoon 17.8.2026 alkaen!

Saksofoni

To 16.15–21.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu / Taival-solu 6 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti

1101202 S 17.9.–10.12.2026 90,00 € 63,60 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Katja Koskinen

Kaksi vapaata paikkaa tällä hetkellä a 30min/vko, 11vkoa, 90€/syyslukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin! Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin. Huomaathan ilmoittautua myös saksofonin yhteissoittoon 18.8.2025 alkaen!

Saksofoni yhteissoitto

To 18.00–18.45 Matin ja Liisan koulu, Viisu / Taival-solu 6 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti

1101203 K 14.1.–22.4.2027 42,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Katja Koskinen

Tervetuloa soittamaan saksofonia muiden saksofonistien kanssa 45min torstaisin! Kurssin kellonaika sovitaan yhdessä.

Saksofoni yhteissoitto

To 18.00–18.45 Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU2 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti

1101203 S 17.9.–3.12.2026 33,00 € 11 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Katja Koskinen

Tervetuloa soittamaan saksofonia muiden saksofonistien kanssa 45min torstaisin! HUOM!

Yhteissoitto MU2-luokassa Viisussa.

Vaskisoittimet (trumpetti/alttotorvi/baritoni)

To 15.00–17.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu / Paletti-solu 9 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti
1101204 K 14.1.–22.4.2027 100,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Riitta Asikainen

Yksi vapaa paikka tällä hetkellä (a 30min/vko, 11vkoa, 90€/syyslukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin. Opetus torstaisin (tai sovittaessa ke tai pe) iltapäivällä/alkuillasta Viisussa Matin ja Liisan koululla. HUOM! Maitohampailla voi soittaa, mutta ilman ei. Etuhampaiden pitäisi siis jo olla pysyvät eikä niissä saisi olla tarvetta oikomishoidolle, koska myöskään hammasrautojen kanssa soittaminen ei onnistu. Voit aluksi tarvittaessa vuokrata soittimen. Puhallinorkesteriyhdistyksen soitinvuokrauksesta vastaa opettaja Riitta Asikainen.

Vaskisoittimet (trumpetti/alttotorvi/baritoni)

To 15.00–17.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu / Paletti-solu 9 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti
1101204 S 17.9.–3.12.2026 90,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Riitta Asikainen

Yksi vapaa paikka tällä hetkellä (a 30min/vko, 11vkoa, 90€/syyslukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin. Opetus torstaisin (tai sovittaessa ke tai pe) iltapäivällä/alkuillasta Viisussa Matin ja Liisan koululla, Juhani Ahontie 4. HUOM! Maitohampailla voi soittaa, mutta ilman ei. Etuhampaiden pitäisi siis jo olla pysyvät eikä niissä saisi olla tarvetta oikomishoidolle, koska myöskään hammasrautojen kanssa soittaminen ei onnistu. Voit aluksi tarvittaessa vuokrata soittimen. Puhallinorkesteriyhdistyksen soitinvuokrauksesta vastaa opettaja Riitta Asikainen.

Kitaralauantai

La 10.00–14.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU2 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti
1101205 12.9.2026 22,00 € 4 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Muusikko ja musiikkipedagogi (YAMK) Mikko Siirola

Lyhyt ja käytännönläheinen kitarakurssi kaikille aiheesta kiinnostuneille, erityisesti koulun ja varhaiskasvatuksen opettajille, kanttoreille sekä muille, jotka tarvitsevat työssään perustason kitarasäestystaitoja. Kurssi soveltuu osallistujille, joilla on jonkin verran aiempaa kokemusta kitarasta tai jotka haluavat vahvistaa perusosaamistaan. Kurssilla harjoitellaan hyvää ja rentoa soittoergonomiaa, yleisimpiä säestystekniikoita, sointuja ja rytmejä sekä kitaran luontevaa käyttöä opetuksessa ja muussa musiikillisessa toiminnassa. Lisäksi perehdytään kitaran hankintaan, rakenteeseen, huoltoon ja ylläpitoon sekä tavallisimpiin lisälaitteisiin. Tavoitteena on lisätä varmuutta soittamiseen ja antaa konkreettisia, heti arjessa hyödynnettäviä työkaluja. Kurssi ei korvaa yksilöopetusta, mutta tarjoaa tehokkaan kokonaisuuden, joka täydentää kitaran tuntemusta. Opetus perustuu käytännön

kokemukseen ja osallistujien tarpeisiin. Omat eväät.

Matit ja Liisat

La 10.00–15.15, Su 10.00–14.00 Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2 Lapinlahti
1101206 K 16.1.–27.6.2027 80,00 € 40 t

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2027 22.00

Kuoronjohtaja, sellisti Matti Makkonen ja laulunopettaja Matti Taskinen

Kevätlukukauden 2027 aloitus ja uusien sisäänotto laulukokeella la 16.1. klo 10.00 Viisussa
Matin ja Liisan koululla, Monarintie 5, Lapinlahti. Laulukokeeseen toivotaan
ennakoilmoittautumista to 7.1. mennessä, mutta osallistua voit ilmoittautumattakin.

Ilmoittautua voit p. 040 4883 201 ja verkossa www.opistopalvelut.fi/lapinlahti Lapinlahden kansalaisopisto perusti kevättalvella 2026 uuden sekakuoron Pohjois-Savoon. Työnimekseen Matit ja Liisat saaneen kuoron toiminta sisältää kuorolaulamista, laulutekniikan opiskelusta ja harkittuja esiintymisiä. Kuoron ohjelmistoon sisällytetään hyvin monen tyylistä musiikkia. Kuoroon voivat hakeutua kaikki tavoitteellisesta sekakuorotoiminnasta kiinnostuneet laulajat. Matit ja Liisat -kuoron vetämisestä vastaa kaksi pitkänlinjan musiikkimies-Mattia. Kuoron johtajana toimii kuoronjohtaja ja sellisti Matti Makkonen, joka työskentelee mm. Etelä-Savon maakuntakuoron, Joy-kuoron ja Savonlinna-kuoron johtajana. Etelä-Savon maakuntakuorossa on noin 40 laulajaa ja sen taustalla vaikuttaa Musiikkiteatteri ja Oopperayhdistys ESMO. Kuoro valmistaa vuosittain muutamia laajoja esityksiä kuten kirkkomusiikkiteoksia ja oopperoita. Joensuussa toimivassa nuorekkaassa Joy-kuorossa on noin 50 laulajaa ja se on Itä-Suomen yliopiston edustuskuoro. Tammikuussa 2026 Joy-kuoro on kutsuttu konserttikiertueelle Keniaan. Alun perin Savonlinnan Oopperajuhlakuoroksi perustetussa Savonlinna-kuorossa on noin 30 laulajaa ja se esittää lähinnä perinteisestä sekakuoro-ohjelmistoa. Matit ja Liisat -kuoron laulutekniikan opettamisesta vastaa pääosin Matti Taskinen. Hänellä on noin 30 vuoden kokemus monipuolisesta laulunopettamisesta erityisesti eri puolilla Itä-Suomea niin klassisen kuin kevyen musiikin saralla. Makkonen ja Taskinen ovat työskennelleet yhdessä jo yli 30 vuoden ajan. Matit ja Liisat -kuoro harjoittelee Viisussa Matin ja Liisan koululla, Monarintie 5, Lapinlahti noin kerran kuukaudessa. Kevätlukukauden 2027 aloitus ja uusien sisäänotto laulukokeella la 16.1. klo 10.00 Viisussa Matin ja Liisan koululla, Monarintie 5, Lapinlahti. Laulukokeeseen toivotaan ennakoilmoittautumista mutta osallistua voit ilmoittautumattakin. Ilmoittautua voit p. 040 4883 201 ja verkossa www.opistopalvelut.fi/lapinlahti Lisätietoja: Matti Makkonen, matti@mattimakkonen.com, 0400 516 429 Matti Taskinen, matti.taskinen1@gmail.com, 044 360 7722 Marko Komulainen (Lapinlahden kansalaisopisto), marko.komulainen@lapinlahti.fi, 040 4883 201

Matit ja Liisat

La 10.00–15.15, Su 12.00–17.15 Matin ja Liisan koulu, Viisu / Jumpe! (Ruokala D-ovelta),
Monarintie 5 Lapinlahti

1101206 S 13.9.–28.11.2026 48,00 € 24 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Kuoronjohtaja, sellisti Matti Makkonen ja laulunopettaja Matti Taskinen

Lukuvuoden 2026-2027 aloitus ja uusien sisäänotto laulukokeella su 13.9. klo 11.30 Viisussa

Matin ja Liisan koululla, Monarintie 5, Lapinlahti. Laulukokeeseen toivotaan ennakoilmoittautumista to 3.9. mennessä. Ilmoittautua voit p. 040 4883 201 ja verkossa www.opistopalvelut.fi/lapinlahti Matit ja Liisat -kuoro harjoittelee Viisussa Matin ja Liisan koululla noin kerran kuukaudessa. Syksyn ensimmäiset harjoitukset pidetään su 13.9. klo 12.00-17.15. Syksyn 2026 muut harjoitukset ovat su 4.10. klo 12.00-17.15, la 7.11. klo 10.00-15.15 ja la 28.11. klo 10.00-15.15. Matit ja Liisat -kuoron ensiesiintyminen kuullaan Lapinlahden kunnan itsenäisyyspäivän juhlassa su 6.12. klo 13.00. Ensimmäinen isompi oma konsertti pidetään keväällä 2027. Lapinlahden kansalaisopisto perusti kevättalvella 2026 uuden sekakuoron Pohjois-Savoon. Työnimekseen Matit ja Liisat saaneen kuoron toiminta sisältää kuorolaulamista, laulutekniikan opiskelemista ja harkittuja esiintymisiä. Kuoron ohjelmistoon sisällytetään hyvin monen tyylistä musiikkia. Kuoroon voivat hakeutua kaikki tavoitteellisesta sekakuorotoiminnasta kiinnostuneet laulajat. Tällä hetkellä kuoron vahvuus on n. 40 laulajaa. Matit ja Liisat -kuoron vetämisestä vastaa kaksi pitkänlinjan musiikkimies-Mattia. Kuoron johtajana toimii kuoronjohtaja ja sellisti Matti Makkonen, joka työskentelee mm. Etelä-Savon maakuntakuoron, Joy-kuoron ja Savonlinna-kuoron johtajana. Matit ja Liisat -kuoron laulutekniikan opettamisesta vastaa pääosin Matti Taskinen. Hänellä on noin 30 vuoden kokemus monipuolisesta laulunopettamisesta erityisesti eri puolilla Itä-Suomea niin klassisen kuin kevyen musiikin saralla. Makkonen ja Taskinen ovat työskennelleet yhdessä jo yli 30 vuoden ajan. Lisätietoja: Matti Makkonen, matti@mattimakkonen.com, 0400 516 429 Matti Taskinen, matti.taskinen1@gmail.com, 044 360 7722 Marko Komulainen (Lapinlahden kansalaisopisto), marko.komulainen@lapinlahti.fi, 040 4883 201

Musiikin teoria yksilöopetus

Ma 15.30–17.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1101207 K 11.1.–26.4.2027 100,00 € 37,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Eeva Kivi-van Zantvoort

Kaksi vapaata paikkaa (ma klo 16.30-17.00 ja 17.00-17.30) tällä hetkellä (a 30min/vko, 14vkoa, 100€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin!

Musiikin teoria yksilöopetus

Ma 15.30–17.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1101207 S 14.9.–30.11.2026 90,00 € 29,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Eeva Kivi-van Zantvoort

Kaksi vapaata paikkaa (ma klo 16.30-17.00 ja 17.00-17.30) tällä hetkellä (a 30min/vko, 12vkoa, 90€/syyslukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin!

Akaasiat - Ryhmälaulua ja yksilöohjausta

Ma 13.00–15.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1101208 K 11.1.–26.4.2027 100,00 € 37,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Eeva Kivi-van Zantvoort

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä - (30/90min/vko, 14vkoa, 100€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin. Opetusta joka toinen viikko pienryhmässä (90min) ja joka toinen viikko henkilökohtaista ohjausta (30min).

Akaasiat - Ryhmälaulua ja yksilöohjausta

Ma 13.00–15.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1101208 S 14.9.–30.11.2026 90,00 € 29,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Eeva Kivi-van Zantvoort

? Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä - (30/90min/vko, 11vkoa, 90€/syyslukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin. Opetusta joka toinen viikko pienryhmässä (90min) ja joka toinen viikko henkilökohtaista ohjausta (30min).

Piano Eeva

Ke 14.50–19.50 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1101209 K 13.1.–21.4.2027 80,00 € 86,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Eeva Kivi-van Zantvoort

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä (a 20min/vko, 14vkoa, 80€/kevätlukukausi TAI halutessasi (soita toimistolle!) a 30min/vko, 14vkoa, 100€/kevätlukukausi). Piano teaching also in English - Ask more from the teacher, tel. 040 488 3204!

Piano Eeva

Ke 14.50–19.50 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1101209 S 16.9.–2.12.2026 70,00 € 68,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Eeva Kivi-van Zantvoort

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä (a 20min/vko, 11vkoa, 70€/syyslukukausi TAI halutessasi (soita toimistolle!) a 30min/vko, 11vkoa, 90€/syyslukukausi). Piano teaching also in English - Ask more from the teacher, tel. 040 488 3204!

Laulu Eeva

To 14.30–19.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1101210 K 14.1.–22.4.2027 100,00 € 74,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Eeva Kivi-van Zantvoort

Yksi vapaa paikka tällä hetkellä (a 30min/vko, 14vkoa, 100€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin!

Laulu Eeva

To 14.30–20.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1101210 S 17.9.–3.12.2026 90,00 € 58,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Eeva Kivi-van Zantvoort

Yksi vapaa paikka tällä hetkellä (a 30min/vko, 11vkoa, 90€/syyslukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin!

Lapinlahden Naiskuoro

To 18.15–20.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1101211 K 14.1.–22.4.2027 76,00 € 37,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Eeva Kivi-van Zantvoort

Mukaan mahtuvat niin uudet laulajat kuin aiemmin kurssille osallistuneet.

Lapinlahden Naiskuoro

To 18.15–20.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1101211 S 17.9.–3.12.2026 60,00 € 29,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Eeva Kivi-van Zantvoort

Mukaan mahtuvat niin uudet laulajat kuin aiemmin kurssille osallistuneet.

Yhteislaulu

Ti 12.45–13.45 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Lapinlahti

1101212 K 12.1.–20.4.2027 37,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Eeva Kivi-van Zantvoort

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

Yhteislaulu

Ti 12.45–13.45 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Lapinlahti

1101212 S 15.9.–1.12.2026 29,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Eeva Kivi-van Zantvoort

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

Väärninsaaren laulu

Ti 12.45–13.45 Väärninsaari, Juhani Ahontie 84 Lapinlahti

1101213 27.4.–25.5.2027 20,00 € 6,50 t

Ilmoittautuminen päättyy 15.4.2027 22.00

Eeva Kivi-van Zantvoort

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

Piano toukokuu jatkokurssi

Ti 12.00–19.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1101214 4.–25.5.2027 20,00 € 10,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 22.4.2027 22.00

Eeva Kivi-van Zantvoort

Neljä vapaata paikkaa (a 30min/vko, 4vkoa, 20,00€). Opettaja ottaa sinuun yhteyttä, ja voitte sopia yhdessä opetusillasta ja -ajasta.

Laulu toukokuu jatkokurssi

Ti 12.00–19.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1101215 4.–25.5.2027 20,00 € 10,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 22.4.2027 22.00

Eeva Kivi-van Zantvoort

Neljä vapaata paikkaa (a 30min/vko, 4vkoa, 20,00€). Opettaja ottaa sinuun yhteyttä, ja voitte sopia yhdessä opetusillasta ja -ajasta.

Piano Nerkoo

Ti 14.30–17.20 Nerkoon koulu, Iisalmentie 770 Nerkoo

1101216 K 12.1.–20.4.2027 80,00 € 37,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Eeva Kivi-van Zantvoort

Kolme vapaata paikkaa (kysy tarkka aika opistolta) tällä hetkellä (a 20min/vko, 14vkoa, 80€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin!

Piano Nerkoo

Ti 14.30–16.30 Nerkoon koulu, Iisalmentie 770 Nerkoo

1101216 S 15.9.–1.12.2026 70,00 € 29,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Eeva Kivi-van Zantvoort

Kaksi vapaata paikkaa (kysy tarkka aika opistolta) tällä hetkellä (a 20min/vko, 11vkoa, 70€/syyslukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin!

Musiikkia ikäihmisille

Ti 12.30–13.30 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6
Lapinlahti

1101217 K 12.1.–20.4.2027 37,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Minna Forsberg

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

Wanhalle kunnantalolle!

Musiikkia ikäihmisille

Ti 11.30–12.30 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6
Lapinlahti

1101217 S 15.9.–1.12.2026 29,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Minna Forsberg

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

Laulu Matti

Ma 14.00–18.00, Ke 14.00–17.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1101218 K 11.1.–26.4.2027 100,00 € 112 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Matti Taskinen

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä (a 30min/vko, 14vkoa, 100€/kevätlukukausi) - Voit
ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin. Matin Lapinlahden opetukset
maanantaisin ja keskiviikkoisin.

Laulu Matti

Ma 14.00–18.00, Ke 14.00–17.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1101218 S 14.9.–2.12.2026 90,00 € 88 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Matti Taskinen

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä (a 30min/vko, 11vkoa, 90€/syyslukukausi) - Voit
ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin. Matin Lapinlahden opetukset
maanantaisin ja keskiviikkoisin.

Karaoke

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

1101219 K 13.1.–21.4.2027 90,00 € 42 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Matti Taskinen

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

Karaoke

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

1101219 S 16.9.–2.12.2026 80,00 € 33 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Matti Taskinen

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

Kevyen musiikin fraseeraus ja rytmiikka

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti
1101220 S 12.9.–29.11.2026 192,00 € 28 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Matti Taskinen

Kohderyhmä: Kaikille avoin kurssi, mutta erityisesti tervetulleita ovat klassisen musiikin opettajat ja kuoronjohtajat Laajuus: Neljä lähiopetuskertaa à 7 tuntia (yhteensä 28t)
Ajankohta: la 12.9., la 3.10., su 8.11. ja su 29.11. klo 10.00-16.00. Opetusmuoto:
Toiminnallinen lähiopetus Oppimistavoitteet: Kurssin suoritettuaan osallistuja • Tunnistaa kevyen musiikin fraseerauksen ja rytmiikan keskeisiä piirteitä • Osaa soveltaa tekstilähtöistä fraseerausta omassa opetuksessaan • Hallitsee tanssi- ja viihdemusiikin tyyllillisen fraseerauksen perusteet • Ymmärtää kevyen musiikin laulutekniset erityispiirteet pedagogisesta näkökulmasta

Laulu Jasmin

Ti 14.00–16.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti
1101221 K 12.1.–20.4.2027 100,00 € 37,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Jasmin Lempinen

Kaksi vapaata paikkaa tällä hetkellä (a 30min/vko, 14vkoa, 100€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin!

Laulu Jasmin

Ti 14.00–16.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2 Lapinlahti
1101221 S 15.9.–1.12.2026 90,00 € 29,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Jasmin Lempinen

Kaksi vapaata paikkaa tällä hetkellä (a 30min/vko, 11vkoa, 90€/syyslukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin!

Lapsikuoro 6-12-vuotiaille

Ti 18.00–18.45 Matin ja Liisan koulu, Viisu / Jumpe! (Ruokala D-ovelta), Monarintie 5
Lapinlahti

1101222 K 12.1.–20.4.2027 28,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Jasmin Lempinen

Lauletaan tuttuja ja uudempia lastenlauluja omaa ääntä monipuolisesti käyttäen.

Lapsikuoro 6-12-vuotiaille

Ti 18.00–18.45 Matin ja Liisan koulu, Viisu / Jumpe! (Ruokala D-ovelta), Monarintie 5

Lapinlahti

1101222 S 15.9.–1.12.2026 22,00 € 11 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jasmin Lempinen

Lauletaan tuttuja ja uudempia lastenlauluja omaa ääntä monipuolisesti käyttäen.

Harmonikka Pasi

Ke 17.00–21.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu /Bändiopetustila (D-ovelta), Monarintie 5

Lapinlahti

1101223 K 13.1.–21.4.2027 100,00 € 56 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Pasi Horttanainen

Yksi vapaa paikka tällä hetkellä (a 30min/vko, 14vkoa, 100€/kevätlukukausi). Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin!

Harmonikka Pasi

Ke 17.00–21.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu /Bändiopetustila (D-ovelta), Monarintie 5

Lapinlahti

1101223 S 16.9.–2.12.2026 90,00 € 44 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Pasi Horttanainen

Yksi vapaa paikka tällä hetkellä (a 30min/vko, 11vkoa, 90€/syyslukukausi). Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin!

Piano aikuisille - Pianosta iloa aivoja aktivoimalla

Ma 14.00–18.00 Taidemuseo Emil, Suistamontie 3 Lapinlahti

1101224 K 11.1.–26.4.2027 100,00 € 102,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Siiri Järvilehto

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä (a 30min/vko, 14vkoa, 100€/kevätlukukausi). Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin. Piano-opetusta aikuisille ja ikäihmisille. Oppilailla tulee olla oma piano kotona harjoitteluun.

Piano aikuisille - Pianosta iloa aivoja aktivoimalla

Ma 14.00–18.00 Taidemuseo Emil, Suistamontie 3 Lapinlahti

1101224 S 14.9.–30.11.2026 90,00 € 80,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Siiri Järvilehto

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä (a 30min/vko, 11vkoa, 90€/syyslukukausi). Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin. Piano-opetusta aikuisille ja ikäihmisille. Oppilailla tulee olla oma piano kotona harjoitteluun.

Mahottomat

Su 16.00–18.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1101225 K 17.1.–2.5.2027 33,00 € 16,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Petra Lisitsin-Mantere

Kansanmusiikkiryhmä esiintyy ennakkoluulottomasti uuden ja vanhan musiikin tulkitsijana.

Mahottomat kokoontuu harjoituksiin alustavasti joka kolmas sunnuntai, yhdessä sovittujen aikataulujen mukaisesti. Tervetuloa mukaan!

Mahottomat

Su 16.00–18.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1101225 S 20.9.–13.12.2026 27,00 € 13,50 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Petra Lisitsin-Mantere

Kansanmusiikkiryhmä esiintyy ennakkoluulottomasti uuden ja vanhan musiikin tulkitsijana.

Mahottomat kokoontuu harjoituksiin alustavasti joka kolmas sunnuntai, yhdessä sovittujen aikataulujen mukaisesti. Tervetuloa mukaan!

Rummut

Ma 15.30–18.30 Matin ja Liisan koulu, Viisu /Bändiopetustila (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti

1101226 K 11.1.–26.4.2027 100,00 € 74,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Jussi Kettunen

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä (a 30min/vko, 14vkoa, 100€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin!

Rummut

Ma 15.30–18.30 Matin ja Liisan koulu, Viisu /Bändiopetustila (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti

1101226 S 14.9.–30.11.2026 90,00 € 44 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Jussi Kettunen

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä (a 30min/vko, 10vkoa, 90€/syyslukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin!

Huilu

Ma 15.15–19.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU1 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti
1101227 K 11.1.–26.4.2027 100,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Pirkemari Saastamoinen-Dobosiewicz

Kaksi vapaata paikkaa (a 30min/vko, 14vkoa, 100€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin.

Huilu

Ma 15.15–19.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU1 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti
1101227 S 14.9.–30.11.2026 90,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Pirkemari Saastamoinen-Dobosiewicz

Kaksi vapaata paikkaa (a 30min/vko, 11vkoa, 90€/syyslukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin.

Sello

Pe 15.00–20.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu / Siinto-solu 6 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti
1101228 K 15.1.–30.4.2027 100,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Suvi Hyttinen

Ei vapaita paikkoja (a 30min/vko, 14vkoa, 100€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin! Opetus alustavasti perjantaisin.

Sello

Pe 15.00–20.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu / Siinto-solu 6 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti
1101228 S 18.9.–4.12.2026 90,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Suvi Hyttinen

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä (a 30min/vko, 11vkoa, 90€/syyslukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin! Opetus alustavasti perjantaisin.

Sähkökitara

To 15.20–17.40 Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU2 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti
1101229 K 14.1.–22.4.2027 80,00 € 43,40 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Kristian Pyykkö

Kaksi vapaata paikkaa tällä hetkellä (a 20min/vko, 14vkoa, 80€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin.

Sähkökitara

To 15.20–17.40 Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU2 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti

1101229 S 17.9.–3.12.2026 70,00 € 34,10 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Kristian Pyykkö

Kaksi vapaata paikkaa tällä hetkellä (a 20min/vko, 11vkoa, 70€/lv) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin!

Laulu Päivi

Ti 14.00–20.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 1 (opettajainhuone), Mykkäläntie 2

Lapinlahti

1101230 K 12.1.–20.4.2027 100,00 € 93,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Päivi Lappalainen

Yksi vapaa paikka (ti klo 19.00-19.30) tällä hetkellä (a 30min/vko, 14vkoa, 100€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin!

Laulu Päivi

Ti 14.00–20.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 1 (opettajainhuone), Mykkäläntie 2

Lapinlahti

1101230 S 15.9.–1.12.2026 90,00 € 73,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Päivi Lappalainen

Yksi vapaa paikka (ti klo 19.00-19.30) tällä hetkellä (a 30min/vko, 11vkoa, 90€/syyslukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin!

Laulu Alapitkä

Pe 16.30–19.30 Alapitkän koulu, Koulutie 2 Alapitkä

1101231 K 15.1.–30.4.2027 100,00 € 56 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Päivi Lappalainen

Kaksi vapaata paikkaa tällä hetkellä (a 30min/vko, 14vkoa, 100€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin!

Laulu Alapitkä

Pe 16.30–19.30 Alapitkän koulu, Koulutie 2 Alapitkä

1101231 S 18.9.–4.12.2026 90,00 € 44 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Päivi Lappalainen

Kaksi vapaata paikkaa tällä hetkellä (a 30min/vko, 11vkoa, 90€/syyslukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin! Opetustila on parkkipaikan puolelta vasemmalle käytävään, perusopetus lk 157

Erityistä tukea tarvitsevien musiikkiryhmä

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

1101232 K 15.1.–30.4.2027 28,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Jasmin Lempinen

??? Jussipihassa kokoontuva musiikkiryhmä toimii aikuismuskarityyppisesti ilman esiintymispaineita.

Erityistä tukea tarvitsevien musiikkiryhmä

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

1101232 S 18.9.–4.12.2026 22,00 € 11 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Jasmin Lempinen

Jussinpihassa kokoontuva musiikkiryhmä toimii aikuismuskarityyppisesti ilman esiintymispaineita.

Erityistä tukea tarvitsevan musiikin yksilöopetus

Pe 9.00–15.00 Jussinpihan palvelukeskus, Juhani Ahontie 8-10 Lapinlahti

1101233 K 15.1.–30.4.2027 90,00 € 46,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Jasmin Lempinen

Yksi vapaa paikka tällä hetkellä (a 30min/vko, 14vkoa, 100€/lv) - Voit ilmoittautua vapaille tai varapaikoille kesken lukuvuodenkin.

Erityistä tukea tarvitsevan musiikin yksilöopetus

Pe 9.00–15.00 Jussinpihan palvelukeskus, Juhani Ahontie 8-10 Lapinlahti

1101233 S 18.9.–4.12.2026 90,00 € 36,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Jasmin Lempinen

Yksi vapaa paikka tällä hetkellä (a 30min/vko, 11vkoa, 90€/lv) - Voit ilmoittautua vapaille tai varapaikoille kesken lukuvuodenkin.

Piano Alapitkä

Ma 16.00–19.00 Alapitkän koulu, Koulutie 2 Alapitkä

1101234 K 11.1.–26.4.2027 70,00 € 43,40 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Minna Kaikkonen

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä (a 20min/vko, 12vkoa, 70€/kevätlukkuvuosi) - Voit ilmoittautua vapaille tai varapaikoille kesken lukuvuodenkin. Opetusilta alustavasti maanantai.

Piano Alapitkä

Ma 16.00–19.00 Alapitkän koulu, Koulutie 2 Alapitkä

1101234 S 14.9.–30.11.2026 70,00 € 34,10 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Minna Kaikkonen

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä syyslukukaudelle, kevät täynnä (a 20min/vko, 11vkoa, 70€/syyslukukausi) - Voit ilmoittautua vapaille tai varapaikoille kesken lukuvuodenkin. Opetusilta alustavasti maanantai.

Viulu

To 17.00–19.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu / Siinto-solu 2 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti

1101235 K 14.1.–22.4.2027 100,00 € 37,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Minna Forsberg

Kaksi vapaata paikkaa tällä hetkellä (a 30min/vko, 14vkoa, 100€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin! Opetusilta alustavasti torstai.

Viulu

To 17.00–19.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU1 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti

1101235 S 17.9.–3.12.2026 90,00 € 29,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Minna Forsberg

Kaksi vapaata paikkaa tällä hetkellä (a 30min/vko, 11vkoa, 90€/syyslukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin! Opetusilta keskiviikko tai torstai.

Piano Minna

Ti 12.30–18.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU1 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti

1101236 K 12.1.–20.4.2027 80,00 € 25,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.4.2027 22.00

Minna Forsberg

Neljä vapaata paikkaa tällä hetkellä (a 20min/vko, 11vkoa, 80€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin!

Piano Minna

Ti 12.30–18.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU1 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti

1101236 S 15.9.–1.12.2026 70,00 € 0 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Minna Forsberg

Neljä vapaata paikkaa tällä hetkellä (a 20min/vko, 11vkoa, 70€/syyslukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin!

Lapinlahden Vesilinnut

To 19.00–21.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu / Taival-solu 6 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti

1101237 K 21.1.–30.4.2027 76,00 € 37,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Minna Forsberg

Vesilinnut pyrkivät jälleen siivilleen! Kevätlukukaudella 2027 harjoitellaan alustavasti joka toinen torstai. Tervetuloa parveen!

Lapinlahden Vesilinnut

To 17.00–19.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu / Taival-solu 6 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti

1101237 S 3.9.–3.12.2026 33,00 € 16,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2026 22.00

Minna Forsberg

Vesilinnut pyrkivät jälleen siivilleen! Syyslukukaudella 2026 harjoitellaan joka toinen torstai 3.9. alkaen. Tervetuloa parveen!

Räppikurssi

Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1101238 22,00 € 0 t

Roni Lempiäinen

Kurssteksti!

Rock- ja metallimusiikin äänenkäytön kurssi

La 10.00–14.15 Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU2 (D-ovelta), Monarintie 5 Lapinlahti

1101239 7.–21.11.2026 24,00 € 10 t

Ilmoittautuminen päättyy 22.10.2026 22.00

muusikko & musiikkipedagogi Annika Eronen

Kurssilla opetellaan rock- ja metallimusiikille ominaisten äänenlaatuojen tuottamista.

Käsittelyssä ovat niin voimakkaamman äänenkäytön elementit kuin säröefektitkin.

Teoreettinen tieto sovelletaan heti käytännön harjoituksiin. Harjoituksia tehdään yhdessä, mutta oman halun mukaan myös vuorotellen, jolloin saa yksilökohtaista palautetta juuri oman tekemisensä tueksi. Kurssilla pääsee myös halutessaan laulamaan kappaleita. Tällöin vinkkejä saa myös konkreettisiin kappaleisiin. Tämä antaa kurssilaisille mahdollisuuden oppia myös muiden tekemistä seuraamalla. Aiempaa osaamista ei tarvita. Kurssi sopii rock- ja metallimusiikin äänenkäytöstä kiinnostuneiden ohella myös niille, jotka haluavat vahvistaa äänenkäyttöään tai löytää siihen uudenlaisia vivahteita. Kurssi la 7. ja 21.11. klo 10.00-14.15 sis. 30min evästauko.

Rock- ja metallilaulu

La 10.00–16.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1101240 23.1.–17.4.2027 70,00 € 46,90 t

Ilmoittautuminen päättyy 30.4.2027 22.00

Annika Eronen

Kurssilla syvennytään rock- ja metallilauluun. Ryhmäopetuksessa perehdytään voimakkaampaan laulamiseen ja säröefekteihin tarvittavan laulutekniikan työkaluihin. Kurssilaiset saavat ymmärryksen siitä, kuinka tuottaa aggressiiviseltakin kuulostavia äänenlaatuja kestäväällä tavalla, ääntä vahingoittamatta. Harjoituksia tehdään yhdessä, mutta oman halun mukaan myös vuorotellen, jolloin saa yksilökohtaista palautetta juuri oman tekemisensä tueksi. Yksilötunneilla etsitään juuri sinun toiveidesi mukaiset tavat laulaa valitsemaasi rock- ja metallimusiikkia. Koska laulajana olet oma instrumenttisi, opetellaan yksilötunneilla kehosi kuuntelemista. Aiempaa osaamista ei tarvita. Kurssi sopii rock- ja metallilaulusta kiinnostuneiden ohella myös niille, jotka haluavat vahvistaa äänenkäyttöään tai löytää siihen uudenlaisia vivahteita. Kahdeksan vapaata paikkaa tällä hetkellä (a 30min/vko, 7 opetuskertaa, 70€/kevätlukukausi) - Voit ilmoittautua varapaikoille kesken lukuvuodenkin. Opetusta joka toinen viikko ryhmässä 60min ja 30min henkilökohtaista opetusta. Kurssilla syvennytään rock- ja metallilauluun. Ryhmäopetuksessa perehdytään voimakkaampaan laulamiseen ja säröefekteihin tarvittavan laulutekniikan työkaluihin. Kurssilaiset saavat ymmärryksen siitä, kuinka tuottaa aggressiiviseltakin kuulostavia äänenlaatuja kestäväällä tavalla, ääntä vahingoittamatta. Harjoituksia tehdään yhdessä, mutta oman halun mukaan myös vuorotellen, jolloin saa yksilökohtaista palautetta juuri oman tekemisensä tueksi. Yksilötunneilla etsitään juuri sinun toiveidesi mukaiset tavat laulaa valitsemaasi rock- ja metallimusiikkia. Koska laulajana olet oma instrumenttisi, opetellaan yksilötunneilla kehosi kuuntelemista. Aiempaa osaamista ei tarvita. Kurssi sopii rock- ja metallilaulusta kiinnostuneiden ohella myös niille, jotka haluavat vahvistaa äänenkäyttöään tai löytää siihen uudenlaisia vivahteita.

TEATTERI JA KIRJALLISUUS

Sypäkät

Ma 18.00–20.00 Varpaisjärvi-talo / ent.valtuustosali, Kauppatie 20 Varpaisjärvi
1102101 K 11.1.–19.7.2027 70,00 € 70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Pirjo Farin-Tuovinen

Tervetuloa mukaan toimintaamme! Sypäkät vastaa näytelmissä mukana olevien opiskelijoiden kurssimaksuista.

Sypäkät

Ma 18.00–20.00 Varpaisjärvi-talo / ent.valtuustosali, Kauppatie 20 Varpaisjärvi
1102101 S 14.9.–30.11.2026 30,00 € 29,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Pirjo Farin-Tuovinen

Tervetuloa mukaan toimintaamme! Sypäkät vastaa näytelmissä mukana olevien opiskelijoiden kurssimaksuista.

Korpiteatteri

Su 15.00–18.15 Korpiteatteri, Rautavaarantie 216 Korpijärvi

1102102 10.1.–21.7.2027 100,00 € 100 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Pekka Räsänen

Kesän 2027 näytelmä päätetään syksyllä 2026. Tervetuloa mukaan Korpiteatterin toimintaan lavalle tai lavan taakse! Lisätietoja kansalaisopistolta tai Korpiteatterin ohjaajalta Pekka Räsäseltä. Korpiteatteri vastaa kesän näytelmässä mukana olevien opiskelijoiden kurssimaksuista.

Alapitkän kesäteatteri

Ma 17.30–20.45 Alapitkän nuorisoseurantalo, Räsäläntie 2 Alapitkä

1102201 11.1.–12.7.2027 100,00 € 100 t

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2027 22.00

Matti Halmetvaara

Kesän 2027 produktiona XXX. Ohjaus XXX ja käsikirjoitus XXX. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: posti@alapitkanns.fi . Alapitkän kesäteatteri vastaa kesän näytelmässä mukana olevien opiskelijoiden kurssimaksuista.

Aikuisten naisten teatteri

Ti 16.15–18.30 Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2 Lapinlahti

1102202 K 12.1.–15.6.2027 66,00 € 66 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Anu Sorjonen

Aikuisten naisten teatteri

Ti 16.15–18.30 Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2 Lapinlahti

1102202 S 15.9.–1.12.2026 33,00 € 33 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Anu Sorjonen

Improryhmä Kipunat - Hölmöläisnäytelmä

To 18.00–20.00, La 13.00–16.15 Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2 Lapinlahti

1102203 13.8.–24.10.2026 43,00 € 42,90 t

Ilmoittautuminen päättyy 13.8.2026 22.00

Ville Kumpulainen

Kurssilla viimeistellään keväällä aloitettu hölmöläisnäytelmä. Kipunat ry maksaa kurssilaisten osallistumismaksut.

Improryhmä Kipunat A

To 18.00–20.00 Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2 Lapinlahti

1102204 22.10.–3.12.2026 38,00 € 18,90 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.2026 22.00

Ville Kumpulainen

Tervetuloa joukkoon koheloon! Näyttelijäntyyön harjoitteita impron keinoin. Tätä varten jakaannumme eri ryhmiin. Kiinnostuksen mukaan osa porukasta valmistelee kiinteämmin näytelmäprojekteja, osa osallistuu vain improtekniiikkaharjoitteisiin ja osa on tilannekohtaisesti jommassakummassa. Kahden ryhmän soljuva malli tarjoaa jokaiselle mielekästä tekemistä näytelmäpuolella kulloinkin harjoiteltavaan kohtaukseen mukautuen. Näytelmää ohjaa Ville, improa Roosa. Ryhmäjaot eivät ole sitovia tai määrättyjä: yksi ilmoittautuminen joko A- tai B-ryhmään siis riittää. Jakaantuminen ryhmiin katsotaan tarvekohtaisesti aina opetuskerran aluksi.

Improryhmä Kipunat B

To 18.00–20.00 Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2 Lapinlahti

1102205 1.10.–3.12.2026 49,00 € 24,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.2026 22.00

Roosa Partanen

Tervetuloa joukkoon koheloon! Näyttelijäntyön harjoitteita impron keinoin. Tätä varten jakaannumme eri ryhmiin. Kiinnostuksen mukaan osa porukasta valmistelee kiinteämmin näytelmäprojekteja, osa osallistuu vain improteknikkaharjoitteisiin ja osa on tilannekohtaisesti jommassakummassa. Kahden ryhmän soljuva malli tarjoaa jokaiselle mielekästä tekemistä näytelmäpuolella kulloinkin harjoiteltavaan kohtaukseen mukautuen. Näytelmää ohjaa Ville, improa Roosa. Ryhmäjaot eivät ole sitovia tai määrättyjä: yksi ilmoittautuminen joko A- tai B-ryhmään siis riittää. Jakaantuminen ryhmiin katsotaan tarvekohtaisesti aina opetuskerran aluksi.

Runojen Lukkarila

To 13.30–15.30 Lukkarila, Korhonen, Lukkarilantie 1265 Lukkarila

1302101 K 21.1.–15.4.2027 38,00 € 18,90 t

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2027 22.00

Irma Korhonen

Tutustumme runoilijoihin, luemme runoja ääneen, kuuntelemme musiikkia, keskustelemme ja kirjoitlemme runoja ja runoelmia yhdessä ja erikseen! Kurssi torstaisin klo 13.30-15.30 joka toinen viikko, Lukkarilantie 1265.

Runojen Lukkarila

To 13.30–15.30 Lukkarila, Korhonen, Lukkarilantie 1265 Lukkarila

1302101 S 24.9.–3.12.2026 33,00 € 16,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 10.9.2026 22.00

Irma Korhonen

Tutustumme runoilijoihin, luemme runoja ääneen, kuuntelemme musiikkia, keskustelemme ja kirjoitlemme runoja ja runoelmia yhdessä ja erikseen! Kurssi torstaisin klo 13.30-15.00 joka toinen viikko, Lukkarilantie 1265.

Kirjoittajapiiri

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

1302201 K 11.1.–26.4.2027 56,00 € 28 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Katri Viitaniemi

Kirjoitatko? Haluaisitko kirjoittaa? Tervetuloa mukaan, jos harrastat kirjoittamista tai haaveilet siitä! Saat eväitä uusien tekstien kirjoittamiseen tai vanhojen kehittämiseen. Kurssilla tehdään kirjoitusharjoituksia, saadaan tietoa kirjoittamisen teoriasta, analysoidaan tekstejä, luetaan ja keskustellaan. Työskentelyn aiheet valikoituvat kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ne voivat liittyä vaikkapa henkilöhahmon rakentamiseen, dialogin kirjoittamiseen tai tekstin rakenteen suunnitteluun. Keskitymme proosan kirjoittamiseen,

mutta syrjähyppy runouteen ovat mahdollisia, jos niin toivotaan! Kokoontumiskertojen välissä teemme pieniä vapaaehtoisia kotitehtäviä.

Kirjoittajapiiri

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

1302201 S 14.9.–30.11.2026 44,00 € 22 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Katri Viitaniemi

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

Kurkistus maailmaan runouteen

Ke 17.30–19.00 Lukio lk 16 (katsomukselliset aineet), Kivistöntie 2 Lapinlahti

1302202 K 20.1.–14.4.2027 28,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Siamäk Naghian

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

Kurkistus maailmaan runouteen

Ke 17.30–19.00 Lukio lk 16 (katsomukselliset aineet), Kivistöntie 2 Lapinlahti

1302202 S 23.9.–2.12.2026 24,00 € 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Siamäk Naghian

Niin kuin taide yleensäkin, runous on ollut olennainen keino ihmisille hahmottaa oma itsensä ja luontoa sekä kaikkeuden harmonia. Kurssilla aloitamme Suomesta yhteistä matkaa maailman runouteen. Matkan varrella voidaan jakaa ja lukea ja tulkita runoksi mieltämäämme tekstiä ja kokea runouden kiehtovaa moniulotteisuutta, joka resonoi ajassa vapaasti. Runojen avulla sukellamme myös kielen syvempiin kerroksiin ja tunnelmien sekä

vaikutelmien syntyyn. Jättämällä runot lokeroimatta runoudeksi pääsemme keskustelemaan yksinkertaisesti vain runoudesta, jolloin myös omien runojen esittämiselle on tilaa! Tuo ensimmäiselle kerralle mukaan omia lempirunojasi. Kurssi joka toinen viikko keskiviikkoisin. Kurssille osallistuvat opiskelijat saavat Siamäk Naghianin Hiljaiset sadut -kirjan omakseen.

KUVATAITEET

Ikonimaalaus

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

1103201 K 13.1.–21.4.2027 84,00 € 42 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Tarja Lanu

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

Ikonimaalaus

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

1103201 S 9.9.–16.12.2026 78,00 € 39 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Tarja Lanu

Kurssin aikana tutustutaan ikonimaalaukseen ja pyritään maalaamaan yksi ikoni. Voit tulla myös jatkamaan ehkä kesken jäänyttä ikoniasi. Aluksi piirretään hyvä mallikuva ja pohjustetaan ikonilauta. Kurssilla tutustutaan erilaisiin ikonityyppeihin. Opiskelijat maksavat kurssilla tarvittavat materiaalit itse. Ensimmäisellä tunnilla tulisi olla piirustuslehtiö, piirustuskyynä, pyyhekumi ja harppi. Huom! Kurssi alkaa jo vkolla 37, opetusta ei vkolla 43.

Piirustus- ja maalauskurssi

To 17.45–20.00 Lukio lk 03 (alakerta), Juhani Ahontie 7 Lapinlahti

1103202 K 14.1.–22.4.2027 84,00 € 42 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Tarja Lanu

Kurssin aikana voit joko piirtää tai maalata malleista tai valokuvista tehtyjen havaintojen inspiroimana kuvia. Välineet: lyijykynä, hiili, muste, conte-liidut, akvarelli-, peite- tai

akryylivärit. Opiskelijat hankkivat kurssilla tarvittavat materiaalit itse.

Piirustus- ja maalauskurssi

To 17.45–20.00 Lukio lk 03 (alakerta), Juhani Ahontie 7 Lapinlahti

1103202 S 10.9.–3.12.2026 66,00 € 33 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Tarja Lanu

Kurssin aikana voit joko piirtää tai maalata malleista tai valokuvista tehtyjen havaintojen inspiroimana kuvia. Välineet: lyijykynä, hiili, muste, conte-liidut, akvarelli-, peite- tai akryylivärit. Opiskelijat hankkivat kurssilla tarvittavat materiaalit itse. Huom! Kurssi alkaa jo vkolla 37, opetusta ei vkolla 43.

Piirustus, taidemaalaus ja kuvanveisto lapsille, nuorille ja aikuisille

Ke 16.30–18.15 Matin ja Liisan koulu, kuvataideluokka (ent.sirenin sali), Koulukuja 14

1103203 K 13.1.–21.4.2027 65,00 € 32,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

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

Piirustus, taidemaalaus ja kuvanveisto lapsille, nuorille ja aikuisille

Ke 16.30–18.15 Matin ja Liisan koulu, kuvataideluokka (ent.sirenin sali), Koulukuja 14

1103203 S 16.9.–16.12.2026 60,00 € 29,90 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

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

materiaaleja sekä lainata perusvälineistöä. Opetukseen sisältyy kuvataiteen kevätnäyttelyn rakentaminen. Sisäänkäynti Sirenin yläkoulun ulko-ovelta D.

Väisälänmäen kuvataideviikonloppu

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 Väisälänmäen karjamajakahvio, Väisälänmäentie Lapinlahti
1103204 5.–6.9.2026 24,00 € 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2026 22.00

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

Väisälänmäen kuvataideviikonloppu noin 9-vuotiaista aikuisiin la-su 5.-6.9.2026, la ja su klo 10.00-15.00. Kurssilla tutkitaan ulkoilmassa Väisälänmäen kansallismaisemaa piirtäen ja maalaten. Materiaalit voi hankkia opettajalta. Omat eväät!

KÄDENTÄIDOT

Tekstiilityöt ja kudonta Korpijärvi

To 13.00–15.30 Korpijärven entinen posti Kataja, Rautavaarantie 1967 Korpijärvi

1104101 K 7.1.–15.4.2027 84,00 € 42 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Mervi Hiltunen

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

Tekstiilityöt ja kudonta Korpijärvi

To 13.00–15.30 Korpijärven entinen posti Kataja, Rautavaarantie 1967 Korpijärvi

1104101 S 17.9.–3.12.2026 66,00 € 33 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Mervi Hiltunen

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

Tekstiilityöt ja kudonta Karsanlahti

To 10.00–12.30 Karsanlahden koulu, Karsanlahdentie 112 Syväripää

1104102 K 14.1.–22.4.2027 84,00 € 42 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Mervi Hiltunen

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

Tekstiilityöt ja kudonta Karsanlahti

To 10.00–12.30 Karsanlahden koulu, Karsanlahdentie 112 Syväripää

1104102 S 17.9.–3.12.2026 66,00 € 33 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Mervi Hiltunen

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

Ompeluilta Varpaisjärvi

To 17.00–19.30 Varpaisjärven koulu / tekstiilityön luokka (alatalo), Koulutie 4 Varpaisjärvi

1104103 K 14.1.–22.4.2027 84,00 € 42 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jonna Partanen

Ompelun iloa! Opetellaan yhdessä muokkaamaan kaavoja sinulle sopivaksi, tehdään kaavat vanhasta vaatteesta tai voit käyttää valmiita kaavoja. Kurssilla voit ommella uutta tai tuunata vanhaa, ommella juuri sitä mitä haluat. Voit halutessasi tuoda oman ompelukoneen, mutta ota mukaan ainakin omat ompelutarvikkeet ja piirustusvälineet. Silkkipaperia ja lankoja voit ostaa opettajalta. Kurssi käy kaiken tasoisille ompelijoille.

Ompeluilta Varpaisjärvi

To 17.00–19.30 Varpaisjärven koulu / tekstiilityön luokka (alatalo), Koulutie 4 Varpaisjärvi

1104103 S 17.9.–3.12.2026 66,00 € 33 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jonna Partanen

Ompelun iloa! Opetellaan yhdessä muokkaamaan kaavoja sinulle sopivaksi, tehdään kaavat vanhasta vaatteesta tai voit käyttää valmiita kaavoja. Kurssilla voit ommella uutta tai tuunata vanhaa, ommella juuri sitä mitä haluat. Voit halutessasi tuoda oman ompelukoneen, mutta ota mukaan ainakin omat ompelutarvikkeet ja piirustusvälineet. Silkkipaperia ja lankoja voit ostaa opettajalta. Kurssi käy kaiken tasoisille ompelijoille.

Puu- ja metallityöt Varpaisjärvi

To 17.00–19.30 Varpaisjärven koulu / teknisen työn tilat, ylätalo, Koulutie 4 Varpaisjärvi
1104104 K 14.1.–22.4.2027 84,00 € 42 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Enna Karppinen ja Matti Roivainen

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

Puu- ja metallityöt Varpaisjärvi

To 17.00–19.30 Varpaisjärven koulu / teknisen työn tilat, ylätalo, Koulutie 4 Varpaisjärvi
1104104 S 17.9.–3.12.2026 66,00 € 33 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Enna Karppinen ja Matti Roivainen

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

Entisöinti ja puutyöt Varpaisjärvi

Pe 18.00–21.00, La 9.30–16.45 Varpaisjärven koulu / teknisen työn tilat, ylätalo, Koulutie 4 Varpaisjärvi

1104105 K 15.1.–10.4.2027 104,00 € 52 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Enna Karppinen

Tule kunnostamaan huonekaluja - tai vaikka ikkunoita. Voit kunnostaa pintakäsittelyjä, verhoilla tai tehdä uusi puuosia tai puutöitä. Opettajalta voit tilata kankaita ja verhoilutarvikkeita sekä materiaaleja. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Kurssi pe-la 15.-16.1., 12.-13.2., HUOM! 19.-20.3. ja 9.-10.4.2026, pe klo 18.00-21.00 ja la klo 9.30-16.45.

Entisöinti ja puutyöt Varpaisjärvi

Pe 18.00–21.00, La 9.30–16.45 Varpaisjärven koulu / teknisen työn tilat, ylätalo, Koulutie 4 Varpaisjärvi

1104105 S 25.9.–12.12.2026 104,00 € 52 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Enna Karppinen

Tule kunnostamaan huonekaluja. Voit kunnostaa pintakäsittelyjä, verhoilla tai tehdä uusi puuosia tai puutöitä. Opettajalta voit tilata kankaita ja verhoilutarvikkeita sekä materiaaleja. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Kurssi pe-la 25.-26.9., 23.-24.10., 13.-14.11. ja 11.-12.12.2025, pe klo 18.00-21.00 ja la klo 9.30-16.45.

Kasvivärjäys

Ma 17.30–18.30, La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 Varpaisjärven koulu / tekstiilityön luokka (alatalo), Koulutie 4 Varpaisjärvi

1104106 3.–16.8.2026 27,00 € 13,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 23.7.2026 22.00

Mervi Hiltunen

Alkuinfo ma 3.8.2026 klo 17.30–18.30 Varpaisjärven koulun tekstiilityöluokassa. Alkuinfossa sovitaan värikasvien keräämisestä ja värjäyksessä tarvittavien lankojen hankinnasta sekä käydään hieman teoriaa. Värjäysviikonloppuna la-su 15.-16.8.2026 klo 10.00-15.00 keitetään ulkona eri värikasveista värjäysliemiä ja värjätään langat. Lisätietoja opettajalta, p. 050 3306 562.

Käsityön Iloa Paloinen

To 17.00–20.15 Paloisten koulu, Paloisentie 413 Paloinen

1104106 K 14.1.–22.4.2027 112,00 € 56 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Päivi Niiranen ja Irma Tikkanen (kudonta)

Kaipaatko käsillä tekemistä ja ajatusten vaihtamista samanhenkisten ihmisten kanssa? Tämä kurssi on juuri sinua varten, tervetuloa Käsityön Iloa -kurssille. Olet tervetullut tekemään erilaisia käsitöitä, esim. helppoja perusvaatteita, korjaamaan vaikka rikkinäinen vetoketju tai tuunaamaan vanhasta jotain uutta. Voit ommella yksilöllisiä kodintekstiilejä esim. verhoja, tyynyjä, patakintaita ym. Kurssilla voi tutustua myös helppoihin tilkkutyötekniikoihin ja valmistaa vaikka kasseja. Voit myös neuloa, virkata tai kirjoa. Tai valmistaa miniryijyjä käsin ommellen vaikka langantähteistä. Voidaan askarrella myös jouluksi kortteja. Suunnitellaan yhdessä, mikä olisi juuri sinun iloa tuottava käsityö? Kurssilta on käytössä useat kangaspuut, joihin suunnittelemme ja rakennamme kudottavat kankaat yhdessä. Saat ohjausta kankaiden rakentamisessa, suunnittelussa ja kudonnassa. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla sovimme toteuttavat työt. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin aiemmin käsitöitä harrastaneille.

Käsityön Iloa Paloinen

To 17.00–20.15 Paloisten koulu, Paloisentie 413 Paloinen

1104106 S 17.9.–3.12.2026 88,00 € 44 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Päivi Niiranen ja Irma Tikkanen (kudonta)

Kaipaatko käsillä tekemistä ja ajatusten vaihtamista samanhenkisten ihmisten kanssa? Tämä kurssi on juuri sinua varten, tervetuloa Käsityön Iloa -kurssille. Olet tervetullut tekemään erilaisia käsitöitä, esim. helppoja perusvaatteita, korjaamaan vaikka rikkinäinen vetoketju tai tuunaamaan vanhasta jotain uutta. Voit ommella yksilöllisiä kodintekstiilejä esim. verhoja,

tyynyjä, patakintaita ym. Kurssilla voi tutustua myös helppoihin tilkkutyötekniikoihin ja valmistaa vaikka kasseja. Voit myös neuloa, virkata tai kirjoa. Tai valmistaa miniryijyjä käsin ommellen vaikka langantähteistä. Voidaan askarrella myös jouluksi kortteja. Suunnitellaan yhdessä, mikä olisi juuri sinun iloa tuottava käsityö? Kurssilta on käytössä useat kangaspuut, joihin suunnittelemme ja rakennamme kudottavat kankaat yhdessä. Saat ohjausta kankaiden rakentamisessa, suunnittelussa ja kudonnassa. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla sovimme toteuttavat työt. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin aiemmin käsitöitä harrastaneille.

Pisankamunien värjäys Varpaisjärvi

La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15 Varpaisjärven koulu / kuvaamataidon luokka (alatalo),

Koivuniementie 3 Varpaisjärvi

1104107 20.–21.3.2027 22,00 € 10 t

Ilmoittautuminen päättyy 4.3.2027 22.00

Piia Martikainen

Värikkäiden pisankamunien värjäämisessä kuviot syntyvät mehiläisvahan ja väriliemien avulla. Ota mukaasi tyhjennettyjä kanan- tai hanhenmunia. Voit ottaa mukaan myös omia siveltimiä ja väripurkkeja. Opettajalta voi ostaa muut tarvikkeet.

Kehräystä rukilla ja värttinällä Varpaisjärvi

La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45 Varpaisjärven koulu / tekstiilityön luokka (alatalo), Koulutie 4

Varpaisjärvi

1104108 24.–25.10.2026 32,00 € 16 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.2026 22.00

Maarit Väisänen

Kurssilla opitaan kehräämisen tekniikka ja harjoitellaan sitä käytännössä. Työvaiheista tutuksi tulevat raakavillan käsittely teoriatasolla, karstaaminen ja kehrääminen rukilla tai värttinällä. Opit myös, miten langan kertaaminen, vyyhdin kiertäminen ja peseminen tapahtuvat. Kurssi on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille. Voit ottaa mukaan oman rukin ja värttinän, sekä karstat mikäli sinulla sellaiset on. Välineitä saa myös lainaan opettajalta joten niiden puuttuminen ei ole este kurssille osallistumiselle. Voit tuoda mukanaasi villaa tai koirasta harjaamalla kerättyä aluskarvaa (minimipituus 3cm), kehrättävää voi myös ostaa opettajalta.

Kehräyksen jatkokurssi Varpaisjärvi

La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45 Varpaisjärven koulu / tekstiilityön luokka (alatalo), Koulutie 4 Varpaisjärvi

1104109 30.–31.1.2027 32,00 € 16 t

Ilmoittautuminen päättyy 14.1.2027 22.00

Maarit Väisänen

Kurssin aluksi kerrataan kehräyksen perusteita ja jatketaan yksilöllisesti kehittämään taitoja opiskelijan kiinnostuksen mukaan. Tutustutaan erilaisiin kertausten menetelmiin, värioppiin kehräyksessä ja pidemmälle ehtineet voivat halutessaan kokeilla myös erilaisten erikoislankojen kehräämistä. Lisätiedot: Osallistuminen edellyttää kehräyksen

perustekniikan hallitsemista. Kurssin osallistujat tuovat omat rukkinsa ja materiaalinsa kurssille ellei toisin sovita opettajan kanssa.

Kuvioneulevillapaita Varpaisjärvi

Varpaisjärven koulu / tekstiilityön luokka (alatalo), Koulutie 4 Varpaisjärvi

1104110 36,00 € 18 t

Maarit Väisänen

Minitekstiilit Varpaisjärvi

La 14.15–16.45, Su 14.15–16.45 Varpaisjärven koulu / tekstiilityön luokka (alatalo), Koulutie 4 Varpaisjärvi

1104111 6.2.–21.3.2027 24,00 € 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2027 22.00

Pia Torvinen

Kurssilla tutustutaan minitekstiiliin, tekstiilimateriaaleista eri tekniikoita hyödyntäen valmistettavaan pienikokoiseen tekstiiliteokseen, joka on tekstiilitaidetta minikoossa. Minitekstiilin määritelmä on laaja, mutta sen koko on rajattu n. 20x20x20cm kokoon. Teos voi olla kaksi- tai kolmiulotteinen ja sen valmistuksessa voi käyttää lähes mitä tahansa pehmeiden materiaalien/tekstiilityön tekniikoita ja materiaaleja. Minitekstiili yhdistää käsillä tekemisen, tekstiilikäsityöt ja taiteellisen luomistyön yhdeksi pieneksi kokonaisuudeksi. Kurssilla voit hyödyntää kierrätysmateriaaleja, ja oikeastaan vain mielikuvitus on rajana, mitä kaikkea minitekstiilin käsitteen sisällä voi toteuttaa. Kurssilla pääset kokeilemaan eri tekniikoita (esim. virkkaus, kirjonta, huovutus, käsin ompelu, kankaan manipulointi ym) ennen varsinaisen työn toteuttamista. Erilaiset kokeilut kuuluvatkin tekstiilitaiteen tekemiseen siinä missä paperille luonnostelukin. Voit ottaa kurssille mukaan erilaisia kankaita, lankoja, kierrätysmateriaaleja, nappeja, nyörejä, pitsejä, vanua täytteeksi ym., lähestulkoon kaikki tekstiilimateriaalit käy. Kansalaisopistolta löydät joitakin ompelukoneita ja saumureita, mutta voit ottaa mukaan myös oman koneesi. Joitain materiaaleja voit ostaa myös opettajalta. Kurssi la 6.2., la 20.2. ja la-su 20.-21.3. klo 14.15-16.45.

Keramiikka 1

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

1104201 K 12.1.–6.4.2027 89,00 € 44,40 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Jenni Linnove

Kurssilla työskennellään sekä omien projektien että yhteisten teemojen parissa. Savesta tehdään niin käyttö- kuin taide-esineitä. Kurssilla opitaan perustekniikoita ja tutustutaan uusiin. Kurssi soveltuu etenkin vasta-alkajille, mutta mukaan ovat tervetulleita myös keramiikan konkarit. Olet tervetullut vaikka molemmille keramiikkakursseille! Ei erillistä polttouunimaksua. Tätä kurssia suosittelemme myös kuvataidelukiolaisille vapaavalintaiseksi kurssiksi.

Keramiikka 1

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

1104201 S 15.9.–1.12.2026 82,00 € 40,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jenni Linnove

Kurssilla työskennellään sekä omien projektien että yhteisten teemojen parissa. Savesta tehdään niin käyttö- kuin taide-esineitä. Kurssilla opitaan perustekniikoita ja tutustutaan uusiin. Kurssi soveltuu etenkin vasta-alkajille, mutta mukaan ovat tervetulleita myös keramiikan konkarit. Olet tervetullut vaikka molemmille keramiikkakursseille! Ei erillistä polttouunimaksua. Tätä kurssia suosittelemme myös kuvataidelukiolaisille vapaavalintaiseksi kurssiksi.

Keramiikka 2

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

1104202 K 12.1.–6.4.2027 89,00 € 44,40 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Jenni Linnove

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

Keramiikka 2

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

1104202 S 15.9.–1.12.2026 82,00 € 40,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jenni Linnove

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

Keramiikka 3

Ma 17.00–19.45 Lukio lk 03 (alakerta), Juhani Ahontie 7 Lapinlahti

1104203 K 11.1.–26.4.2027 84,00 € 42 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Kirsti Ruotoistenmäki

Kurssilla perehdytään keramiikan perustekniikoihin soveltaen myös uusia tekniikoita. Jokainen voi valmistaa mielensä mukaan sekä käyttö- että taide-esineitä. Kurssi sopii erityisesti aloittelevalle keramiikan harrastajalle, mutta myös jo pidempään harrastaneille. Polttomaksu sisältyy kurssimaksuun. Tätä kurssia suosittelemme myös kuvataidelukiolaisille

vapaavalintaiseksi kurssiksi.

Keramiikka 3

Ma 17.00–19.45 Lukio lk 03 (alakerta), Juhani Ahontie 7 Lapinlahti

1104203 S 14.9.–30.11.2026 82,00 € 40,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Kirsti Ruotoistenmäki

Kurssilla perehdytään keramiikan perustekniikoihin soveltaen myös uusia tekniikoita.

Jokainen voi valmistaa mielensä mukaan sekä käyttö- että taide-esineitä. Kurssi sopii

erityisesti aloittelevalle keramiikan harrastajalle, mutta myös jo pidempään harrastaneille.

Polttomaksu sisältyy kurssimaksuun. Tätä kurssia suosittelemme myös kuvataidelukiolaisille vapaavalintaiseksi kurssiksi.

Tekstiilityöt ja kudonta Alapitkä

Ke 17.30–20.00 Alapitkän nuorisoseurantalo, Räsäläntie 2 Alapitkä

1104204 K 13.1.–21.4.2027 84,00 € 42 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Tintti Bäck

Kaipaatko käsillä tekemistä ja ajatusten vaihtamisesta samanhenkisten ihmisten kanssa?

Kaipaatko uuden oppimista? Tervetuloa monipuoliseen käsityöryhmään, jossa voit valmistaa

erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä sekä perinteisiä että uusia tekniikoita käyttäen. Ryhmässä

teemme monenlaisia käsitöitä kurssilaisten toiveiden mukaan, mm. neulomme, kirjomme,

ompelemme, teemme solmeilutöitä ja askartelemme. Lähes kaikissa ryhmissä on käytössä

kangaspuut, joihin suunnittelemme ja rakennamme loimet yhdessä. Ensimmäisellä

kokoontumiskerralla sovimme toteutettavat työt. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin

aiemmin käsitöitä harrastaneille. Kurssi alkaa viikolta 3.

Tekstiilityöt ja kudonta Alapitkä

Ke 17.30–20.00 Alapitkän nuorisoseurantalo, Räsäläntie 2 Alapitkä

1104204 S 16.9.–2.12.2026 66,00 € 33 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Tintti Bäck

Kaipaatko käsillä tekemistä ja ajatusten vaihtamisesta samanhenkisten ihmisten kanssa?

Kaipaatko uuden oppimista? Tervetuloa monipuoliseen käsityöryhmään, jossa voit valmistaa

erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä sekä perinteisiä että uusia tekniikoita käyttäen. Ryhmässä

teemme monenlaisia käsitöitä kurssilaisten toiveiden mukaan, mm. neulomme, kirjomme,

ompelemme, teemme solmeilutöitä ja askartelemme. Lähes kaikissa ryhmissä on käytössä

kangaspuut, joihin suunnittelemme ja rakennamme loimet yhdessä. Ensimmäisellä

kokoontumiskerralla sovimme toteutettavat työt. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin

aiemmin käsitöitä harrastaneille.

Tekstiilityöt

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

1104205 K 11.1.–26.4.2027 84,00 € 42 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Jonna Partanen

Kaipaanko käsillä tekemistä ja ajatusten vaihtamisesta samanhenkisten ihmisten kanssa? Kaipaanko uuden idean löytymistä? Tervetuloa monipuoliseen käsityöryhmään, jossa voit valmistaa erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä sekä perinteisiä, että uusia tekniikoita käyttäen. Ryhmässä teemme monenlaisia käsitöitä kurssilaisten toiveiden mukaan, mm. neulomme, kirjomme, ompellemme ja teemme solmeilutöitä. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla katsotaan yhdessä mitä kukin haluaa alkaa tekemään. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin aiemmin käsitöitä harrastaneille.

Tekstiilityöt

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

1104205 S 14.9.–30.11.2026 66,00 € 33 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jonna Partanen

Kaipaanko käsillä tekemistä ja ajatusten vaihtamisesta samanhenkisten ihmisten kanssa? Kaipaanko uuden idean löytymistä? Tervetuloa monipuoliseen käsityöryhmään, jossa voit valmistaa erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä sekä perinteisiä, että uusia tekniikoita käyttäen. Ryhmässä teemme monenlaisia käsitöitä kurssilaisten toiveiden mukaan, mm. neulomme, kirjomme, ompellemme ja teemme solmeilutöitä. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla katsotaan yhdessä mitä kukin haluaa alkaa tekemään. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin aiemmin käsitöitä harrastaneille.

Tekstiilityöt ja ompelu

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

1104206 K 13.1.–21.4.2027 84,00 € 42 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Jonna Partanen

Kaipaanko käsillä tekemistä ja ajatusten vaihtamisesta samanhenkisten ihmisten kanssa? Kaipaanko uuden idean löytymistä? Tervetuloa monipuoliseen käsityöryhmään, jossa voit valmistaa erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä sekä perinteisiä, että uusia tekniikoita käyttäen. Ryhmässä teemme monenlaisia käsitöitä kurssilaisten toiveiden mukaan, mm. neulomme, kirjomme, ompellemme ja teemme solmeilutöitä. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla katsotaan yhdessä mitä kukin haluaa alkaa tekemään. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin aiemmin käsitöitä harrastaneille.

Tekstiilityöt ja ompelu

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

1104206 S 16.9.–2.12.2026 66,00 € 33 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jonna Partanen

Kaipaatko käsillä tekemistä ja ajatusten vaihtamisesta samanhenkisten ihmisten kanssa? Kaipaatko uuden idean löytymistä? Tervetuloa monipuoliseen käsityöryhmään, jossa voit valmistaa erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä sekä perinteisiä, että uusia tekniikoita käyttäen. Ryhmässä teemme monenlaisia käsitöitä kurssilaisten toiveiden mukaan, mm. neulomme, kirjomme, ompellemme ja teemme solmeilutöitä. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla katsotaan yhdessä mitä kukin haluaa alkaa tekemään. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin aiemmin käsitöitä harrastaneille.

Ompeluilta

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

1104207 K 12.1.–20.4.2027 84,00 € 42 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Jonna Partanen

Ompelun iloa! Opetellaan yhdessä muokkaamaan kaavoja sinulle sopivaksi, tehdään kaavat vanhasta vaatteesta tai voit käyttää valmiita kaavoja. Kurssilla voit ommella uutta tai tuunata vanhaa, ommella juuri sitä mitä haluat. Voit halutessasi tuoda oman ompelukoneen, mutta ota mukaan ainakin omat ompelutarvikkeet ja piirustusvälineet. Silkkipaperia ja lankoja voit ostaa opettajalta. Kurssi käy kaiken tasoisille ompelijoille.

Ompeluilta

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

1104207 S 15.9.–1.12.2026 66,00 € 33 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jonna Partanen

Ompelun iloa! Opetellaan yhdessä muokkaamaan kaavoja sinulle sopivaksi, tehdään kaavat vanhasta vaatteesta tai voit käyttää valmiita kaavoja. Kurssilla voit ommella uutta tai tuunata vanhaa, ommella juuri sitä mitä haluat. Voit halutessasi tuoda oman ompelukoneen, mutta ota mukaan ainakin omat ompelutarvikkeet ja piirustusvälineet. Silkkipaperia ja lankoja voit ostaa opettajalta. Kurssi käy kaiken tasoisille ompelijoille.

Puu- ja metallityöt keskiviikko

Ke 17.00–19.30 Matin ja Liisan koulu / teknisen työn tilat, D-talo, Koulukuja 14 Lapinlahti

1104208 K 13.1.–21.4.2027 89,00 € 42 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Matti Roivainen

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

Puu- ja metallityöt keskiviikko

Ke 17.00–19.30 Matin ja Liisan koulu / teknisen työn tilat, D-talo, Koulukuja 14 Lapinlahti

1104208 S 16.9.–2.12.2026 71,00 € 33 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Matti Roivainen

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

Puu- ja metallityöt tiistai

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

1104209 K 12.1.–20.4.2027 84,00 € 42 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Niklas Halttunen

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

Puu- ja metallityöt tiistai

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

1104209 S 15.9.–1.12.2026 71,00 € 33 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Niklas Halttunen

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

Entisöinti Nerkoo

Pe 18.00–21.00, La 9.30–16.45 Nerkoon koulu, Iisalmentie 770 Nerkoo

1104210 18.9.–14.11.2026 78,00 € 39 t

Ilmoittautuminen päättyy 14.1.2027 22.00

Enna Karppinen

Tule entisöimään huonekalusi. Verhoile ja/tai kunnosta pintakäsittelyt uuteen uskoon. Opettajalta voit ostaa verhoilutarvikkeita ja materiaaleja sekä kankaita. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Kurssi pe-la 20.-21.9., 11.-12.10. ja 8.-9.11.2024, pe klo 18.00-21.00 ja la klo 9.30-16.45.

Ikkunanpokien perinteinen kunnostus

Matin ja Liisan koulu / teknisen työn tilat, D-talo, Koulukuja 14 Lapinlahti

1104211 45,00 € 0 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.4.2027 22.00

Enna Karppinen

Kurssilla opit kunnostamaan ikkunasasi perinteisesti ja kestävästi. Voit ostaa halutessasi opettajalta ikkunakunnostuspakin/-tarvikkeita.

Keramiikka - Nerikomi ja Intarsia

La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00 Lukio lk 03 (alakerta), Juhani Ahontie 7 Lapinlahti

1104212 24.–31.10.2026 34,00 € 17 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.2026 22.00

Jenni Linnove

Heleitä värejä keveisiin muotoihin! Värjätyillä savilla syntyy kiehtovasti kuvioituja läpivärjättyjä esineitä. Tekniikka mahdollistaa esineen sisä- ja ulkopuolella samanlaisina toistuvat geometriset sekä vapaammat kuviot, intarsian eli upotuskuvioinnin sekä marmoroinnin. Opetellaan mm. kuinka kuvioita voi rajata hennoilla väriraidoilla värjättyjä massoja käytettäessä. Kurssilla opittavia menetelmiä voit käyttää myöhemmin eri sävyisillä perussavilla, mutta kurssilla käytössä on vaalea savi sekä posliini, joita värjätään pigmentein heleiksi sävyiksi. Kurssi soveltuu parhaiten jo saven työstön perustaidot omaaville. Kurssi la 24.10. (7t, savien värjäys, väripakkojen tekoa ja ensimmäiset esineet), su 25.10. (7t, esineiden tekoa värjättyin savin eri menetelmin) ja la 31.10.2026 3t (töiden lasittaminen). Omat eväät!

Pisankamunien värjäys

La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2 Lapinlahti
1104213 6.–7.3.2027 22,00 € 10 t

Ilmoittautuminen päättyy 18.2.2027 22.00

Piia Martikainen

Värikkäiden pisankamunien värjämisessä kuviot syntyvät mehiläisvahan ja väriliemien avulla. Ota mukaasi tyhjennettyjä kanan- tai hanhenmunia. Voit ottaa mukaan myös omia siveltimiä ja väripurkkeja. Opettajalta voi ostaa muut tarvikkeet.

Tulilyhtypaja

Pe 17.30–20.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1104214 28.8.2026 0,00 € 3 t

Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2026 22.00

Jonna Partanen

HUOM! Ilmoittautuminen jo 6.-27.8.! Tervetuloa maksuttomalle kurssille tutustumaan vedessä kelluvien tulilyhtyjen tekemiseen ja tekemään lyhtyjä Taidekadun AIKATAIKA -iltaan perjantaille 4.9. Materiaalit ja yhden tekemäsi tulilyhdyn saat itsellesi maksutta. Lapset alle 14 vuotta vanhempien seurassa.

Kehräystä rukilla ja värttinällä

La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1104215 19.–20.9.2026 32,00 € 16 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Maarit Väisänen

Kurssilla opitaan kehräämisen tekniikka ja harjoitellaan sitä käytännössä. Työvaiheista tutuksi tulevat raakavillan käsittely teoriatasolla, karstaaminen ja kehrääminen rukilla tai värttinällä. Opit myös, miten langan kertaaminen, vyyhdin kiertäminen ja peseminen tapahtuvat. Kurssi on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille. Voit ottaa mukaan oman rugin ja värttinän, sekä karstat mikäli sinulla sellaiset on. Välineitä saa myös lainaan opettajalta joten niiden puuttuminen ei ole este kurssille osallistumiselle. Voit tuoda

mukanasi villaa tai koirasta harjaamalla kerättyä aluskarvaa (minimipituus 3cm), kehrättävää voi myös ostaa opettajalta.

Kehräyksen jatkokurssi

La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1104216 14.–15.11.2026 32,00 € 0 t

Ilmoittautuminen päättyy 29.10.2026 22.00

Maarit Väisänen

Kurssin aluksi kerrataan kehräyksen perusteita ja jatketaan yksilöllisesti kehittämään taitoja opiskelijan kiinnostuksen mukaan. Tutustutaan erilaisiin kertausmenetelmiin, värioppiin kehräyksessä ja pidemmälle ehtineet voivat halutessaan kokeilla myös erilaisten erikoislankojen kehräämistä. Lisätiedot: Osallistuminen edellyttää kehräyksen perustekniikan hallitsemista. Kurssin osallistujat tuovat omat rukkinsa ja materiaalinsa kurssille ellei toisin sovita opettajan kanssa.

Vanhan villapaidan uusi elämä

La 9.00–13.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1104217 28.11.2026 22,00 € 5 t

Ilmoittautuminen päättyy 12.11.2026 22.00

Maarit Väisänen

Menikö villapaita pesussa liian kuumaan veteen ja kutistui käyttökelvottomaksi? Älä heitä sitä pois. Kurssilla muokataan vanhoista neuleista lapasia, töppösiä tai muita tuotteita, jotka jatkavat lämmittämistä uudessa muodossa. Ota mukaan omat tai läheisten vanuttuneet villavaatteet sekä lankoja ja tilkkuja, ja tule tekemään niistä jotain uutta. Oma ompelukone/saumuri mukaan!

Ompelu Alapitkä

Su 16.00–18.30 Alapitkän koulu, Koulutie 2 Alapitkä

1104218 K 17.1.–2.5.2027 76,00 € 37,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Jonna Partanen

Ompelun iloa! Opetellaan yhdessä muokkaamaan kaavoja sinulle sopivaksi, tehdään kaavat vanhasta vaatteesta tai voit käyttää valmiita kaavoja. Kurssilla voit ommella uutta tai tuunata vanhaa, ommella juuri sitä mitä haluat. Voit halutessasi tuoda oman ompelukoneen, mutta ota mukaan ainakin omat ompelutarvikkeet ja piirustusvälineet. Silkkipaperia ja lankoja voit ostaa opettajalta. Kurssi käy kaiken tasoisille ompelijoille.

Ompelu Alapitkä

Su 16.00–18.30 Alapitkän koulu, Koulutie 2 Alapitkä

1104218 S 20.9.–13.12.2026 60,00 € 29,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jonna Partanen

Ompelun iloa! Opetellaan yhdessä muokkaamaan kaavoja sinulle sopivaksi, tehdään kaavat vanhasta vaatteesta tai voit käyttää valmiita kaavoja. Kurssilla voit ommella uutta tai tuunata vanhaa, ommella juuri sitä mitä haluat. Voit halutessasi tuoda oman ompelukoneen, mutta ota mukaan ainakin omat ompelutarvikkeet ja piirustusvälineet. Silkkipaperia ja lankoja voit ostaa opettajalta. Kurssi käy kaiken tasoisille ompelijoille.

Ompelumaratoni 1

La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti
1104219 19.–20.9.2026 28,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jonna Partanen

Tule ompelemaan "maraton"-hengessä ilman välisiivouksia tai järjestelyjä, nauttien vain ompelunilosta. Kurssilla ehdit ommella jonkun selkeän yksinkertaisen vaateen tai tuunaamaan useammankin. Ota kurssille mukaan oma ompelukone (mikäli mahdollista) ja tarvitsemasi kankaat. Lankoja ja kaavapaperia saa ostettua opettajalta. Kansalaisopistolla on käytössä joitakin ompelukoneita ja saumureita.

Ompelumaratoni 2

La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti
1104220 7.–8.11.2026 28,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 29.10.2026 22.00

Jonna Partanen

Tule ompelemaan "maraton"-hengessä ilman välisiivouksia tai järjestelyjä, nauttien vain ompelunilosta. Kurssilla ehdit ommella jonkun selkeän yksinkertaisen vaateen tai tuunaamaan useammankin. Ota kurssille mukaan oma ompelukone (mikäli mahdollista) ja tarvitsemasi kankaat. Lankoja ja kaavapaperia saa ostettua opettajalta. Kansalaisopistolla on käytössä joitakin ompelukoneita ja saumureita.

Ompelumaratoni 3

La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti
1104221 23.–24.1.2027 28,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2027 22.00

Jonna Partanen

Tule ompelemaan "maraton"-hengessä ilman välisiivouksia tai järjestelyjä, nauttien vain ompelunilosta. Kurssilla ehdit ommella jonkun selkeän yksinkertaisen vaateen tai tuunaamaan useammankin. Ota kurssille mukaan oma ompelukone (mikäli mahdollista) ja tarvitsemasi kankaat. Lankoja ja kaavapaperia saa ostettua opettajalta. Kansalaisopistolla on käytössä joitakin ompelukoneita ja saumureita.

Reppukurssi

Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti
1104222 34,00 € 0 t

Jonna Partanen
Kurssiteksti!

Kudonta Wanha

Ke 17.30–20.00 Lapinlahti, vanha kunnantalo kudonta (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6
Lapinlahti
1104223 K 13.1.–21.4.2027 84,00 € 42 t
Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00
Ranys Tuunainen
Kurssiteksti! Kutominen mahdollisesta myös omalla ajalla ma-pe klo 9-20 ja la klo10-18.

Kudonta Wanha

Ke 17.30–20.00 Lapinlahti, vanha kunnantalo kudonta (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6
Lapinlahti
1104223 S 16.9.–2.12.2026 66,00 € 33 t
Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00
Ranys Tuunainen
Kurssiteksti! Kutominen mahdollisesta myös omalla ajalla ma-pe klo 9-20 ja la klo10-18.

Kuvioneulevillapaita

Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti
1104224 36,00 € 18 t
Maarit Väisänen

Kutistemuoviaskartelu

La 9.00–12.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti
1104225 3.10.2026 20,00 € 4 t
Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2026 22.00
Laura Kouvalainen
Kurssilla opit tekemään kutistemuovista omaperäisiä magneetteja, koruja ja silmukkamerkkejä. Kurssin aikana ehdit tehdä 2-4 tuotetta. Materiaaleja voit ostaa opettajalta.

Koruaskartelu luonnonkivistä

La 9.00–12.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti
1104226 7.11.2026 20,00 € 4 t
Ilmoittautuminen päättyy 22.10.2026 22.00
Laura Kouvalainen
Tehdään luonnonkivihelmistä korvakoruja, kaulakoruja ja rannekoruja. Materiaaleja voit ostaa opettajalta. Kivivalikoimasta löytyy mm. ametisti ja ruusukvartsi. Korumateriaalit ovat allergiavapaita.

Minitekstiilit

La 11.00–13.30, Su 11.00–13.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti
1104227 6.2.–21.3.2027 24,00 € 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2027 22.00

Pia Torvinen

Kurssilla tutustutaan minitekstiiliin, tekstiilimateriaaleista eri tekniikoita hyödyntäen valmistettavaan pienikokoiseen tekstiiliteokseen, joka on tekstiilitaidetta minikoossa. Minitekstiilin määritelmä on laaja, mutta sen koko on rajattu n. 20x20x20cm kokoon. Teos voi olla kaksi- tai kolmiulotteinen ja sen valmistuksessa voi käyttää lähes mitä tahansa pehmeiden materiaalien/tekstiilityön tekniikoita ja materiaaleja. Minitekstiili yhdistää käsillä tekemisen, tekstiilikäsityöt ja taiteellisen luomistyön yhdeksi pieneksi kokonaisuudeksi. Kurssilla voit hyödyntää kierrätysmateriaaleja, ja oikeastaan vain mielikuvitus on rajana, mitä kaikkea minitekstiilin käsitteen sisällä voi toteuttaa. Kurssilla pääset kokeilemaan eri tekniikoita (esim. virkkaus, kirjonta, huovutus, käsin ompelu, kankaan manipulointi ym) ennen varsinaisen työn toteuttamista. Erilaiset kokeilut kuuluvatkin tekstiilitaiteen tekemiseen siinä missä paperille luonnostelukin. Voit ottaa kurssille mukaan erilaisia kankaita, lankoja, kierrätysmateriaaleja, nappeja, nyörejä, pitsejä, vanua täytteeksi ym., lähestulkoon kaikki tekstiilimateriaalit käy. Kansalaisopistolta löydät joitakin ompelukoneita ja saumureita, mutta voit ottaa mukaan myös oman koneesi. Joitain materiaaleja voit ostaa myös opettajalta. Kurssi la 6.2., la 20.2. ja la-su 20.-21.3. klo 11.00-13.30.

TANSSI

Zumba Varpaisjärvi

Ma 17.55–18.55 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi
1105101 K 11.1.–26.4.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Olga Samsonova

Zumba on energinen ja mukaansatempaava tanssitunti, joka tarjoaa iloista liikettä latinorytmien tahtiin. Tämä hauska ja innostava tapa liikkua auttaa sinua ylläpitämään hyvää fyysistä kuntoa ja kohentaa mielialaa. Zumba kehittää koko vartalon lihaksistoa, parantaa tasapainoa, rytmitajua ja koordinaatiokykyä samalla, kun poltat kaloreita. Tunti on suunniteltu kaikille taitotasosta riippumatta, joten aiempaa tanssikokemusta ei tarvita. Liity mukaan ja koe tanssin ilo sekä liikunnan riemu! Tervetuloa mukaan zumbamaan ja nauttimaan liikunnan sekä musiikin yhdistelmän tuomasta energiasta.

Zumba Varpaisjärvi

Ma 17.55–18.55 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi
1105101 S 14.9.–30.11.2026 43,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Olga Samsonova

Zumba on energinen ja mukaansatempaava tanssitunti, joka tarjoaa iloista liikettä latinorytmien tahtiin. Tämä hauska ja innostava tapa liikkua auttaa sinua ylläpitämään hyvää fyysistä kuntoa ja kohentaa mielialaa. Zumba kehittää koko vartalon lihaksistoa, parantaa tasapainoa, rytmitajua ja koordinaatiokykyä samalla, kun poltat kaloreita. Tunti on suunniteltu kaikille taitotasosta riippumatta, joten aiempaa tanssikokemusta ei tarvita. Liity mukaan ja koe tanssin ilo sekä liikunnan riemu! Tervetuloa mukaan zumbamaan ja

nauttimaan liikunnan sekä musiikin yhdistelmän tuomasta energiasta.

Zumba Kids Varpaisjärvi

Ma 17.00–17.45 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi

1105102 K 11.1.–26.4.2027 42,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Olga Samsonova

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

Zumba Kids Varpaisjärvi

Ma 17.00–17.45 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi

1105102 S 14.9.–30.11.2026 33,00 € 11 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Olga Samsonova

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

Kansantanssi Juminen

Pe 18.00–19.30 Jumisen Maamiesseurantalo, Rautavaarantie 1402 Varpaisjärvi

1105103 K 15.1.–30.4.2027 84,00 € 28 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Markku Rynnänen

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

Kansantanssi Juminen

Pe 18.00–19.30 Jumisen Maamiesseurantalo, Rautavaarantie 1402 Varpaisjärvi

1105103 S 18.9.–4.12.2026 66,00 € 22 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Markku Ryyänen

Kurssi aloitetaan kansantanssin alkeista. Helppoja tansseja ja paritanssivariaatioita, rentoa menoa huumoria unohtamatta. Kävellessä pääsemme alkuun eikä omaa paria tarvita.

Aiempaa kokemusta et tarvitse ja konkareillekin tarjolla uusia kujeita.

Itämainen tanssi Varpaisjärvi

Su 10.00–12.30 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi

1105104 K 17.1.–18.4.2027 36,00 € 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Kirsi Siponen

Hyvän alkulämmittelyn jälkeen perehdytään itämaisen tanssin perusliikkeisiin ja niiden yhdistelmiin muodostaen tanssillisia liikesarjoja ja lopuksi venytellään. Tanssi tarjoaa kokonaisvaltaista ja monipuolista liikettä koko keholle. Tervetuloa niin vasta-alkajat kuin jo tanssiin perehtyneetkin. Kurssi kerran kuukaudessa su 17.1., su 14.2., su 14.3. ja su 18.4.2027 klo 10.00-12.30.

Itämainen tanssi Varpaisjärvi

Su 10.00–12.30 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi

1105104 S 20.9.–13.12.2026 36,00 € 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Kirsi Siponen

Hyvän alkulämmittelyn jälkeen perehdytään itämaisen tanssin perusliikkeisiin ja niiden yhdistelmiin muodostaen tanssillisia liikesarjoja ja lopuksi venytellään. Tanssi tarjoaa kokonaisvaltaista ja monipuolista liikettä koko keholle. Tervetuloa niin vasta-alkajat kuin jo tanssiin perehtyneetkin. Kurssi kerran kuukaudessa su 20.9., su 18.10., 15.11. ja su 13.12.2026 klo 10.00-12.30.

Sporttilauantai Varpaisjärvi syksy

La 10.00–13.45 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi

1105105 24.10.2026 22,00 € 3,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.2026 22.00

Tiia Repo

Tervetuloa Sporttilauantaihin Varpaisjärvelle! Kurssimaksu kattaa koko päivän - tai valitse itsellesi sopivimmat osiot! Klo 10.00-10.45 Reisi-vatsa-pakarajumppa Klo 11.00-11.30 HIIT Omat eväät! Klo 12.00-12.45 Kahvakuula Klo 13.00-13.45 Kehonhuolto

Sporttilauantai Varpaisjärvi kevät

La 10.00–13.45 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi

1105106 20.2.2027 22,00 € 3,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.2.2027 22.00

Tiia Repo

Tervetuloa Sporttilauantaihin Varpaisjärvelle! Kurssimaksu kattaa koko päivän - tai valitse itsellesi sopivimmat osiot! Klo 10.00-10.45 Reisi-vatsa-pakarajumppa Klo 11.00-11.30 HIIT Omat eväät! Klo 12.00-12.45 Kahvakuula Klo 13.00-13.45 Kehonhuolto

Zumba 1

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

1105201 K 13.1.–21.4.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Olga Samsonova

ZUMBA on reipas tanssillinen tunti, jonka musiikki pohjautuu pääosin latinolaistansseihin. Se on kiva ja energinen tapa liikkua, joka auttaa sinua pitämään kehosi hyvässä kunnossa ja piristää mieltäsi. ZUMBA treenaa koko vartaloa ja kaloreiden polttamisen lisäksi se kohentaa tasapainoa, rytmiä ja koordinaatiokykyä. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvita. Tervetuloa zumbamaan!

Zumba 1

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

1105201 S 16.9.–2.12.2026 43,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Olga Samsonova

Zumba 1 on energinen ja mukaansatempaava tanssitunti, joka tarjoaa iloista liikettä latinorytmien tahtiin. Tämä hauska ja innostava tapa liikkua auttaa sinua ylläpitämään hyvää fyysistä kuntoa ja kohentaa mielialaa. Zumba kehittää koko vartalon lihaksistoa, parantaa tasapainoa, rytmittajua ja koordinaatiokykyä samalla, kun poltat kaloreita. Tunti on suunniteltu kaikille taitotasosta riippumatta, joten aiempaa tanssikokemusta ei tarvita. Liity mukaan ja koe tanssin ilo sekä liikunnan riemu! Tervetuloa mukaan zumbamaan ja nauttimaan liikunnan sekä musiikin yhdistelmän tuomasta energiasta.

Zumba 2

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

1105202 K 14.1.–22.4.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Olga Samsonova

ZUMBA on reipas tanssillinen tunti, jonka musiikki pohjautuu pääosin latinolaistansseihin. Se on kiva ja energinen tapa liikkua, joka auttaa sinua pitämään kehosi hyvässä kunnossa ja piristää mieltäsi. ZUMBA treenaa koko vartaloa ja kaloreiden polttamisen lisäksi se kohentaa tasapainoa, rytmiä ja koordinaatiokykyä. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvita. Tervetuloa zumbamaan!

Zumba 2

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

1105202 S 17.9.–3.12.2026 47,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Olga Samsonova

ZUMBA on reipas tanssillinen tunti, jonka musiikki pohjautuu pääosin latinolaistansseihin. Se on kiva ja energinen tapa liikkua, joka auttaa sinua pitämään kehosi hyvässä kunnossa ja piristää mieltäsi. ZUMBA treenaa koko vartaloa ja kaloreiden polttamisen lisäksi se kohentaa tasapainoa, rytmiä ja koordinaatiokykyä. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvita. Tervetuloa zumbamaan!

Zumba Kids 2

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

1105203 K 14.1.–22.4.2027 42,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Olga Samsonova

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

Zumba Kids 2

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

1105203 S 17.9.–3.12.2026 33,00 € 11 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Olga Samsonova

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

Zumba Kids 1

Ke 16.45–17.30 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6
Lapinlahti

1105204 K 13.1.–21.4.2027 42,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Olga Samsonova

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

Zumba Kids 1

Ke 16.45–17.30 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6
Lapinlahti

1105204 S 16.9.–2.12.2026 33,00 € 11 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Olga Samsonova

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

Kansantanssi Lapinlahti

Pe 14.00–15.30 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6
Lapinlahti

1105205 K 15.1.–30.4.2027 84,00 € 28 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Markku Rynnänen

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

Kansantanssi Lapinlahti

Pe 14.00–15.30 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6
Lapinlahti

1105205 S 18.9.–4.12.2026 66,00 € 22 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Markku Ryyänen

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

Itämainen tanssi alkeet

Su 17.00–18.00 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Lapinlahti

1105206 K 17.1.–18.4.2027 28,00 € 9,10 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Kirsi Siponen

Kurssilla opetellaan itämaisen tanssin monimuotoista liikekieltä alkeista lähtien. Opitaan niin pehmeitä, kuin napakoita aksentteja, ja näihin liitettyjä askelluksia. Ei vaikeita koreografioita, vaan perusliikkeitä ja liikesarjoja. Ihanaa kehonhuollollista tanssin iloa! Sopii kaikenikäisille ja -kokoisille. Kurssi joka toinen sunnuntai, myös talvilomaviikon 10 sunnuntaina.

Itämainen tanssi alkeet

Su 17.00–18.00 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Lapinlahti

1105206 S 20.9.–13.12.2026 28,00 € 9,10 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Kirsi Siponen

Kurssilla opetellaan itämaisen tanssin monimuotoista liikekieltä alkeista lähtien. Opitaan niin pehmeitä, kuin napakoita aksentteja, ja näihin liitettyjä askelluksia. Ei vaikeita koreografioita, vaan perusliikkeitä ja liikesarjoja. Ihanaa kehonhuollollista tanssin iloa! Sopii kaikenikäisille ja -kokoisille. Kurssi joka toinen sunnuntai, myös syyslomaviikon 42 sunnuntaina.

Itämainen tanssi jatko

Su 18.15–19.45 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Lapinlahti

1105207 K 17.1.–18.4.2027 42,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Kirsi Siponen

Kurssilla kerrataan tanssin perusliikkeitä, tanssitaan liikesarjoja ja koreografiaa tanssinlajin eri tyyleihin. Itämainen tanssi pitää sisällään erittäin moniulotteista liikekieltä ja on tehokasta kehoa hoitavaa liikuntaa. Ihanaa yhdessä tanssimisen iloa! Kurssi joka toinen sunnuntai, myös talvilomaviikon 10 sunnuntaina.

Itämainen tanssi jatko

Su 18.15–19.45 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Lapinlahti

1105207 S 20.9.–13.12.2026 42,00 € 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Kirsi Siponen

Kurssilla kerrataan tanssin perusliikkeitä, tanssitaan liikesarjoja ja koreografiaa tanssinlajin eri tyyleihin. Itämainen tanssi pitää sisällään erittäin moniulotteista liikekieltä ja on tehokasta kehoa hoitavaa liikuntaa. Ihanaa yhdessä tanssimisen iloa! Kurssi joka toinen sunnuntai, myös syyslomaviikon 42 sunnuntaina.

KIELET

Englanti yksilöetäopetus aikuisille

To 16.30–19.00 Etäkurssi

1203201 K 14.1.–22.4.2027 100,00 € 37,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Heidi Niskanen

Neljä vapaata paikkaa tällä hetkellä (a 30min/vko, 14vkoa, 100,00€/kevätlukukausi). Opetus torstaisin kello 16.30-19.00 30min/vko etäopetuksena verkossa Teamsilla. Tarvitsetko englannin kieltä tällä hetkellä jotain tiettyä tarkoitusta varten (esim. alkeiden opiskelu, matkustus, työ, suullisen kielitaidon kehittäminen)? Yksilöopetus mahdollistaa opiskelun juuri sinun tarpeitasi silmällä pitäen. Opetuksen sisältö ja materiaalit suunnitellaan ja valitaan yhdessä opiskelijan kanssa.

Englanti yksilöetäopetus aikuisille

To 16.30–19.00 Etäkurssi

1203201 S 17.9.–3.12.2026 90,00 € 29,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Heidi Niskanen

Neljä vapaata paikkaa tällä hetkellä (a 30min/vko, 11vkoa, 90,00€/syyslukukausi). Opetus torstaisin kello 16.30-19.00 30min/vko etäopetuksena verkossa Teamsilla. Tarvitsetko englannin kieltä tällä hetkellä jotain tiettyä tarkoitusta varten (esim. alkeiden opiskelu, matkustus, työ, suullisen kielitaidon kehittäminen)? Yksilöopetus mahdollistaa opiskelun juuri sinun tarpeitasi silmällä pitäen. Opetuksen sisältö ja materiaalit suunnitellaan ja

valitaan yhdessä opiskelijan kanssa.

Englanti yksilölähiopetus aikuisille

Ma 16.30–20.30 Lukio lk 06 (matematiikka), Juhani Ahontie 7 Lapinlahti

1203202 K 11.1.–26.4.2027 100,00 € 65,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Heidi Niskanen

Seitsemän vapaata paikkaa tällä hetkellä (a 30min/vko, 14vkoa, 100,00€/kevätlukukausi).

Opetus maanantaisin kello 16.30-20.30 30min/vko lähiopetuksena. Tarvitsetko englannin kieltä tällä hetkellä jotain tiettyä tarkoitusta varten (esim. alkeiden opiskelu, matkustus, työ, suullisen kielitaidon kehittäminen)? Yksilöopetus mahdollistaa opiskelun juuri sinun tarpeitasi silmällä pitäen. Opetuksen sisältö ja materiaalit suunnitellaan ja valitaan yhdessä opiskelijan kanssa.

Englanti yksilölähiopetus aikuisille

Ma 16.30–20.00 Lukio lk 06 (matematiikka), Juhani Ahontie 7 Lapinlahti

1203202 S 14.9.–30.11.2026 90,00 € 51,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Heidi Niskanen

Seitsemän vapaata paikkaa tällä hetkellä (a 30min/vko, 11vkoa, 90,00€/syyslukukausi).

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

Englanti matkailu verkossa

To 19.00–20.00 Etäkurssi

1203203 K 14.1.–22.4.2027 37,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Heidi Niskanen

Onko matkakärpänen puraissut sinua, mutta kielitaito ei riitä kaikkeen kommunikointiin reissussa. Tällä verkossa toteutettavalla kurssilla on tarkoitus käydä läpi erilaisia matkailutilanteita ja harjoitella niihin soveltuvaa englannin sanastoa ja fraaseja. Ei oppikirjaa.

Englanti matkailu verkossa

To 19.00–20.00 Etäkurssi

1203203 S 17.9.–3.12.2026 29,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Heidi Niskanen

Onko matkakärpänen puraissut sinua, mutta kielitaito ei riitä kaikkeen kommunikointiin reissussa. Tällä verkossa toteutettavalla kurssilla on tarkoitus käydä läpi erilaisia

matkailutilanteita ja harjoitella niihin soveltuvaa englannin sanastoa ja fraaseja. Ei oppikirjaa.

Venäjä alkeet

Pe 16.30–17.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1206201 K 15.1.–30.4.2027 37,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Margarita Titova

Aloitamme venäjän alkeet aakkosista. Perehdymme rauhalliseen tahtiin venäjän kielen saloihin. Helppoja keskustelufraaseja ja peruskielioppia. Oppikirjana Pora 1.

Venäjä alkeet

Pe 16.30–17.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1206201 S 18.9.–4.12.2026 29,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Margarita Titova

Aloitamme venäjän alkeet aakkosista. Perehdymme rauhalliseen tahtiin venäjän kielen saloihin. Helppoja keskustelufraaseja ja peruskielioppia. Oppikirjana Pora 1.

Venäjä jatko

Pe 17.30–18.45 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1206202 K 15.1.–30.4.2027 48,00 € 23,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Margarita Titova

Venäjän kieltä venäjää n. 2-4 vuotta opiskelleille tai aiempia opintoja kertaaville. Oppikirjana Pora 2.

Venäjä jatko

Pe 17.30–18.45 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1206202 S 18.9.–4.12.2026 38,00 € 18,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Margarita Titova

Venäjän kieltä venäjää n. 2-4 vuotta opiskelleille tai aiempia opintoja kertaaville. Oppikirjana Pora 2.

Venäjä keskustelu

Pe 15.00–16.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1206203 K 15.1.–30.4.2027 48,00 € 23,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Margarita Titova

Venäjän keskustelukurssi venäjää vieraana kielenä useamman vuoden opiskelleille ja äidinkielenään osaaville. Tule keskustelemaan ja kuuntelemaan ajankohtaisista tai muuten

mielenkiintoisista aiheista.

Venäjä keskustelu

Pe 15.00–16.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 1 (opettajainhuone), Mykkäläntie 2
Lapinlahti

1206203 S 18.9.–4.12.2026 38,00 € 18,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Margarita Titova

Venäjän keskustelukurssi venäjää vieraana kielenä useamman vuoden opiskelleille ja äidinkielenään osaaville. Tule keskustelemaan ja kuuntelemaan ajankohtaisista tai muuten mielenkiintoisista aiheista.

Espanja jatko

Ke 18.00–19.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1207201 K 13.1.–21.4.2027 56,00 € 28 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Virginia Nanclares

Kurssilla pääset tutustumaan espanjankielisen maailman tapakulttuuriin, opit matkailijan tärkeimmän sanaston ja rohkaistut myös käyttämään sitä. Kurssi soveltuu entisille ja n. neljä lukuvuotta espanjaa jo opiskelleille. Oppikirjana uudistettu Buenas Migas 2.

Espanja jatko

Ke 18.00–19.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1207201 S 16.9.–2.12.2026 44,00 € 22 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Virginia Nanclares

Kurssilla pääset tutustumaan espanjankielisen maailman tapakulttuuriin, opit matkailijan tärkeimmän sanaston ja rohkaistut myös käyttämään sitä. Kurssi soveltuu entisille ja n. neljä lukuvuotta espanjaa jo opiskelleille. Oppikirjana uudistettu Buenas Migas 2.

Espanja alkeet

Ke 16.15–17.45 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1207202 K 13.1.–21.4.2027 56,00 € 28 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Virginia Nanclares

Kiinnostavatko sinua espanjan kieli, kulttuuri ja ruokaelämykset? Tässä kurssi sinulle, joka haluat oppia uutta tai kerrata jo oppimaasi! Kurssilla pääset tutustumaan espanjankielisen maailman tapakulttuuriin, opit matkailijan tärkeimmän sanaston ja rohkaistut myös käyttämään sitä. Oppikirjana uudistettu Buenas Migas 1.

Espanja alkeet

Ke 16.15–17.45 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1207202 S 16.9.–2.12.2026 44,00 € 22 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Virginia Nanclares

Kiinnostavatko sinua espanjan kieli, kulttuuri ja ruokaelämykset? Tässä kurssi sinulle, joka haluat oppia uutta tai kerrata jo oppimaasi! Kurssilla pääset tutustumaan espanjankielisen maailman tapakulttuuriin, opit matkailijan tärkeimmän sanaston ja rohkaistut myös käyttämään sitä. Oppikirjana uudistettu Buenas Migas 1.

Karjalan kieli ja kulttuuri

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

1298201 K 12.1.–20.4.2027 48,00 € 23,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Hannu Turunen

Karjalan kielen opiskelua kirjallisin ja suullisin tehtävin, netissä vapaasti käytössä olevia opetusohjelmia ja opettajan tuottamaa omaa materiaalia hyödyntäen. Karjalainen kulttuuriperinne nivotaan kurssiin laulu- ja runoilloin, ja mahdollisin vierailuin sopiviin näyttelyihin tai konsertteihin. Kansalaisopiston kautta voit hakea karjalan kielen (livvinkarjala) osaamismerkkejä (karjalan kielellä maltomerkkejä) Ilomantsin kansalaisopistosta! Ensimmäiset osaamismerkit suoritettu ja jaettu Lapinlahdella kevätlukukaudella 2026.

Karjalan kieli ja kulttuuri

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

1298201 S 15.9.–1.12.2026 38,00 € 18,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Hannu Turunen

Karjalan kielen opiskelua kirjallisin ja suullisin tehtävin, netissä vapaasti käytössä olevia opetusohjelmia ja opettajan tuottamaa omaa materiaalia hyödyntäen. Karjalainen kulttuuriperinne nivotaan kurssiin laulu- ja runoilloin, ja mahdollisin vierailuin sopiviin näyttelyihin tai konsertteihin. Kansalaisopiston kautta voit hakea karjalan kielen (livvinkarjala) osaamismerkkejä (karjalan kielellä maltomerkkejä) Ilomantsin kansalaisopistosta! Ensimmäiset osaamismerkit suoritettu ja jaettu Lapinlahdella kevätlukukaudella 2026.

Viro keskustelu

Ti 16.00–17.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 1 (opettajainhuone), Mykkäläntie 2

Lapinlahti

1298202 K 12.1.–20.4.2027 48,00 € 23,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Sanna-Kaisa Ruoppa

Tere tulemast eesti keele vestluskursusele! Ei oppikirjaa.

Viro keskustelu

Ti 16.00–17.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 1 (opettajainhuone), Mykkäläntie 2
Lapinlahti

1298202 S 15.9.–1.12.2026 38,00 € 18,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Sanna-Kaisa Ruoppa

Tere tulemast eesti keele vestluskursusele! Ei oppikirjaa.

Viro alkeet

Ti 17.30–18.45 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 1 (opettajainhuone), Mykkäläntie 2
Lapinlahti

1298203 K 12.1.–20.4.2027 48,00 € 23,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Sanna-Kaisa Ruoppa

Tere tulemast eesti keele algkursusele! Oppikirjana Renate Pajusalu (ym.): Meie keelesild:
Viron kielen oppikirja.

Viro alkeet

Ti 17.30–18.45 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 1 (opettajainhuone), Mykkäläntie 2
Lapinlahti

1298203 S 15.9.–1.12.2026 38,00 € 18,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Sanna-Kaisa Ruoppa

Tere tulemast eesti keele algkursusele! Oppikirjana Renate Pajusalu (ym.): Meie keelesild:
Viron kielen oppikirja.

TIETOTEKNIikka

AI vastuullisesti Varpaisjärvi

Ti 18.00–20.00 Varpaisjärven koulu / atk-luokka (alatalo), Koulutie 4 Varpaisjärvi

340104 10.–17.11.2026 22,00 € 5,40 t

Ilmoittautuminen päättyy 29.10.2026 22.00

Ville Kumpulainen

Kurssilla perehdymme tekoälyn käyttömahdollisuuksiin mm. arjessa ja työelämässä sekä tekoälyn riskeihin ja mahdollisuuksiin. Voit ottaa oman älylaitteen mukaan kurssille.

Tietotekniikka Korpijärvellä

Pe 9.00–11.30 Korpijärven entinen posti Kataja, Rautavaarantie 1967 Korpijärvi

3401101 K 8.1.–23.4.2027 36,00 € 42 t

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2027 22.55

Pauli Korhonen

Tietotekniikkapajatyyppinen ryhmä, opettaja ohjaa opiskelijoiden omia töitä.

Tietotekniikka Korpijärvellä

Pe 9.00–11.30 Korpijärven entinen posti Kataja, Rautavaarantie 1967 Korpijärvi

3401101 S 18.9.–4.12.2026 32,00 € 33 t

Ilmoittautuminen päättyy 10.9.2026 22.00

Pauli Korhonen

Tietotekniikkapajatyyppinen ryhmä, opettaja ohjaa opiskelijoiden omia töitä.

Tietotekniikkapaja Varpaisjärvi

Ti 15.30–17.00 Varpaisjärven koulu /atk-luokka (ylätalo), Koulutie 4 Varpaisjärvi

3401102 K 5.1.–13.4.2027 28,00 € 16 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Ville Kumpulainen

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

Tietotekniikkapaja Varpaisjärvi

Ti 15.30–17.00 Varpaisjärven koulu /atk-luokka (ylätalo), Koulutie 4 Varpaisjärvi

3401102 S 22.9.–1.12.2026 24,00 € 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Ville Kumpulainen

Voit tehdä omia töitä opettajan auttaessa tarvittaessa. Varsinaista opetusta ei ole. Saat käyttää omaa konetta tai tablettia. Luokassa avoin wifi-verkko. Opiston tietokoneissa on Microsoft Windows -käyttöjärjestelmää. Opetusta joka toinen tiistai 22.9.2026 alkaen 1.12.2026 asti.

Tietotekniikka yksilöopetus Varpaisjärvi

Ti 13.00–15.00 Varpaisjärvi-talo, Kauppatie 20 Varpaisjärvi

3401103 K 5.1.–13.4.2027 90,00 € 21,60 t

Ilmoittautuminen päättyy 17.12.2026 22.00

Ville Kumpulainen

Kaksi vapaata paikkaa (ti klo 13.00-14.00 ja klo 14.00-15.00) tällä hetkellä. Tietokoneen käytön yksilöopetusta esim. internetin sähköpostin ja muiden nettipalvelujen käytössä. Opetus 60 min kerrallaan, joka toinen viikko, kurssimaksu 90€/kevätlukukausi.

Tietotekniikka yksilöopetus Varpaisjärvi

Ti 13.00–15.00 Varpaisjärvi-talo, Kauppatie 20 Varpaisjärvi

3401103 S 22.9.–1.12.2026 90,00 € 16,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Ville Kumpulainen

Kaksi vapaata paikkaa (ti klo 13.00-14.00 ja klo 14.00-15.00) tällä hetkellä. Tietokoneen käytön yksilöopetusta esim. internetin sähköpostin ja muiden nettipalvelujen käytössä. Opetusta 60 min kerrallaan, joka toinen tiistai 22.9.2026 alkaen 1.12.2026 asti, yhteensä 6 krt. Kurssimaksu 90€/syyslukukausi.

Tietotekniikka yksilöopetus Lapinlahti

Ke 12.00–14.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

3401201 K 20.1.–28.4.2027 90,00 € 21,60 t

Ilmoittautuminen päättyy 10.12.2026 22.00

Ville Kumpulainen

Kaksi vapaata paikkaa (ke klo 12.00-13.00 ja klo 13.00-14.00) tällä hetkellä! Tietokoneen käytön yksilöopetusta esim. internetin sähköpostin ja muiden nettipalvelujen käytössä.

Opetus 60 min kerrallaan, joka toinen viikko, kurssimaksu 90€/kevätlukukausi.

Tietotekniikka yksilöopetus Lapinlahti

Ke 12.00–14.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

3401201 S 23.9.–2.12.2026 90,00 € 16,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Ville Kumpulainen

Kaksi vapaata paikkaa (ke klo 12.00-13.00 ja klo 13.00-14.00) tällä hetkellä! Tietokoneen käytön yksilöopetusta esim. internetin sähköpostin ja muiden nettipalvelujen käytössä.

Opetusta 60 min kerrallaan, joka toinen keskiviikko 23.9.2026 alkaen 2.12.2026 asti, yhteensä 6 krt. Kurssimaksu 90€/syyslukukausi.

Tietotekniikkapaja

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

3401202 K 6.1.–21.4.2027 48,00 € 28 t

Ilmoittautuminen päättyy 10.12.2026 22.00

Ville Kumpulainen

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

Tietotekniikkapaja

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

3401202 S 23.9.–9.12.2026 44,00 € 22 t

Ilmoittautuminen päättyy 10.9.2026 22.00

Ville Kumpulainen

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

AI vastuullisesti

To 15.30–17.30 Lukio lk 14 (äidinkieli), Kivistöntie 2 Lapinlahti

3401203 5.–19.11.2026 22,00 € 5,40 t

Ilmoittautuminen päättyy 22.10.2026 22.00

Ville Kumpulainen

Kurssilla perehdymme tekoälyn käyttömahdollisuuksiin mm. arjessa ja työelämässä sekä tekoälyn riskeihin ja mahdollisuuksiin. Voit ottaa oman älylaitteen mukaan kurssille.

PUUTARHANHOITO

Puutarhan vuosikalenteri - Syksy

Ke 17.15–19.30 Lukio lk 02 (yhteiskunnalliset aineet), Juhani Ahontie 7 Lapinlahti

7103201 2.–30.9.2026 30,00 € 15 t

Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2026 22.00

Anja Eskelinen

Puutarhan vuosikalenteri – Syksy ke 2.9.2026 laadimme puutarhan vuosikalenterin syksyn ja talven ajan puutarhanhoitoon ke 9.9.2026 puutarhan syystöitä/suunnittelua opiskelijan puutarhassa ke 16.9.2026 puutarhan syystöitä/suunnittelua opiskelijan puutarhassa ke 23.9.2026 puutarhan syystöitä/suunnittelua opiskelijan puutarhassa ke 30.9.2026 istutusten suunnittelua luokassa

KOTITALOUS

Gluteeniton leivonta Varpaisjärvi

La 10.00–13.15 Varpaisjärven koulu / kotitalousluokka, Koulutie 4 Varpaisjärvi

8102101 14.11.2026 22,00 € 4 t

Ilmoittautuminen päättyy 29.10.2026 22.00

Mervi Hiltunen

Leivotaan gluteenittomia herkuja niin suolaisena kuin makeana erilaisia gluteenittomia raaka-aineita käyttäen. Mukaan essu, päähine ja sisäkengät. Raaka-aineet maksetaan opettajalle. Kurssimaksu 22€ sisältää opetuksen ja monisteet.

Helppoa arkiruokaa Lapinlahti

Ma 18.00–20.15 Matin ja Liisan koulu, Sirenin kotitalousluokka S11, Koulukuja 14 Lapinlahti

8102201 19.10.–23.11.2026 36,00 € 18 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.2026 22.00

Asta Partanen

Tällä kurssilla tehdään tavallista, hyvää ruokaa – sellaista, jota oikeasti kokataan arkena. Opitaan helppoja ja nopeita reseptejä, säästetään aikaa ja rahaa sekä löydetään uusia ideoita tuttuihin raaka-aineisiin.

Ei stressiä, ei turhaa hienostelua – vaan rentoa tekemistä ja maistuvaa kotiruokaa. Tule mukaan kokeilemaan, oppimaan ja inspiroitumaan!

Mukaan essu, päähine ja sisäkengät. Kurssimaksu elintarvikkeista lasketaan ja maksetaan

kurssin päätyttyä opettajalle. Kurssimaksu 36€ sisältää opetuksen ja monisteet.

Herkkuja kahvipöytään Lapinlahti

Ma 18.00–20.15 Matin ja Liisan koulu, Sirenin kotitalousluokka S11, Koulukuja 14 Lapinlahti
8102202 30.11.–14.12.2026 18,00 € 9 t

Ilmoittautuminen päättyy 19.11.2026 22.00

Asta Partanen

Tervetuloa rennolle leivontakurssille, jolla leivotaan herkullisia ja helposti kotona toistettavia reseptejä – ilman turhaa stressiä tai suorittamista. Huomioimme myös erikoisruokavaliot (gluteeniton, maidoton, vegaaninen jne.), joten jokainen pääsee leipomaan ja maistelemaan turvallisesti. Tule mukaan inspiroitumaan, oppimaan uutta ja nauttimaan hyvästä seurasta sekä ihanista tuoksuista! Mukaan essu, pähkinä ja sisäkengät. Kurssimaksu elintarvikkeista lasketaan ja maksetaan kurssin päätyttyä opettajalle. Kurssimaksu 36€ sisältää opetuksen ja monisteet.

LIIKUNTA

Inttikuntoon heinäkuulle

Ti 18.45–20.00 Monitoimitalo / kuntosali Lapinlahti

8204201 2.2.–11.5.2027 72,00 € 23,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2027 22.00

Hanne Hynynen, Markus Ahonen ja Timo Loimulahti

Intti sujuu paremmin, kun olet inttikunnossa! Tule mukaan rennolle maksuttomalle kurssille kaverin kanssa tai yksin. Kerran viikossa kokoontuvalla Lapinlahden kansalaisopiston kurssilla valmistaudut varusmiespalvelukseesi ja parannat ohjatusti lihaskuntoasi (Markus Ahonen, 5x), kestävyyskuntoasi (Hanne Hynynen, 5x) ja psyykkistä kuntoasi (Timo Loimulahti 2x). Saat vinkkejä myös sopivaan ravitsemukseen. Kurssin tuntimäärä yhteensä 23,8t. Kurssin ohjen suosittelemme Puolustusvoimien maksutonta kunto-ohjelmaa MarsMars. Sovellus on ladattavissa sovelluskaupoista ja Puolustusvoimien marsmars.fi-sivustolta. Kohderyhmä ja kurssimaksu: Varusmiespalvelukseen menevät (maksuton) + Reserviläiset (normi kurssimaksu) Paikka: Monitoimitalo, monitoimitalon kuntosali ja maasto

Inttikuntoon tammikuulle

Ti 18.30–19.45 Monitoimitalo / kuntosali Lapinlahti

8204202 15.9.–8.12.2026 62,00 € 20,40 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Hanne Hynynen, Markus Ahonen ja Timo Loimulahti

Intti sujuu paremmin, kun olet inttikunnossa! Tule mukaan rennolle maksuttomalle kurssille kaverin kanssa tai yksin. Kerran viikossa kokoontuvalla Lapinlahden kansalaisopiston kurssilla valmistaudut varusmiespalvelukseesi ja parannat ohjatusti lihaskuntoasi (Markus Ahonen, 4x), kestävyyskuntoasi (Hanne Hynynen, 4x) ja psyykkistä kuntoasi (Timo Loimulahti 2x). Saat vinkkejä myös sopivaan ravitsemukseen. Kurssin tuntimäärä yhteensä 20,4t. Kurssin oheen suosittelemme Puolustusvoimien maksutonta kunto-ohjelmaa MarsMars. Sovellus on ladattavissa sovelluskaupoista ja Puolustusvoimien marsmars.fi-sivustolta. Kohderyhmä ja kurssimaksu: Varusmiespalvelukseen menevät (maksuton) + Reserviläiset (normi kurssimaksu) Paikka: Monitoimitalo, monitoimitalon kuntosali ja maasto

Kuntosali 1 Varpaisjärvi

Ti 9.00–10.15 Varpaisjärven liikuntahalli / kuntosali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi

8301101 K 12.1.–20.4.2027 72,00 € 23,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.55

Mari Hartikainen

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

Kuntosali 1 Varpaisjärvi

Ti 9.00–10.15 Varpaisjärven liikuntahalli / kuntosali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi

8301101 S 15.9.–1.12.2026 57,00 € 18,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Mari Hartikainen

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

Kuntosali 2 Varpaisjärvi

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

8301102 K 12.1.–20.4.2027 72,00 € 23,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.55

Mari Hartikainen

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

Kuntosali 2 Varpaisjärvi

Ti 9.15–10.30 Varpaisjärven liikuntahalli / kuntosali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi

8301102 S 15.9.–1.12.2026 57,00 € 18,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Mari Hartikainen

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

Kuntosali 3 Varpaisjärvi

Ti 11.30–12.45 Varpaisjärven liikuntahalli / kuntosali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi

8301103 K 12.1.–20.4.2027 72,00 € 23,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Mari Hartikainen

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

Kuntosali 3 Varpaisjärvi

Ti 11.30–12.45 Varpaisjärven liikuntahalli / kuntosali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi

8301103 S 15.9.–1.12.2026 57,00 € 18,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Mari Hartikainen

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

Tuolijumppa 1 Varpaisjärvi

Ti 13.15–14.00 Varpaisjärven liikuntahalli / nuorisotila, Kirjastotie 4 Lapinlahti

8301104 K 12.1.–20.4.2027 42,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Mari Hartikainen

Lempeää, mutta tehokasta liikuntaa tuolia apuna käyttäen. Käytämme tunneilla vaihtelevasti myös keppiä ja muita välineitä. Tule vahvistamaan kehoa, parantamaan liikkuvuutta ja ylläpitämään toimintakykyä. Tunti sopii kaikille.

Tuolijumppa 1 Varpaisjärvi

Ti 13.15–14.00 Varpaisjärven liikuntahalli / nuorisotila, Kirjastotie 4 Lapinlahti

8301104 S 15.9.–1.12.2026 33,00 € 11 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Mari Hartikainen

Lempeää, mutta tehokasta liikuntaa tuolia apuna käyttäen. Käytämme tunneilla vaihtelevasti myös keppiä ja muita välineitä. Tule vahvistamaan kehoa, parantamaan liikkuvuutta ja ylläpitämään toimintakykyä. Tunti sopii kaikille.

Mattopilates Varpaisjärvi

Ma 19.05–20.05 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi

8301105 K 11.1.–26.4.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Olga Samsonova

Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka yhdistää liikkeen, hengityksen ja keskittymisen. Sen tavoitteena on vahvistaa kehon syviä lihaksia sekä parantaa ryhtiä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Harjoitukset tehdään rauhallisesti ja hallitusti, ja ne sopivat kaikentasoisille liikkujille – myös aloittelijoille. Ota mukaan jumppamatto, vesipullo ja pyyhe pään tueksi. Tervetuloa kurssille!

Mattopilates Varpaisjärvi

Ma 19.05–20.05 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi

8301105 S 14.9.–30.11.2026 43,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Olga Samsonova

Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka yhdistää liikkeen, hengityksen ja keskittymisen. Sen tavoitteena on vahvistaa kehon syviä lihaksia sekä parantaa ryhtiä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Harjoitukset tehdään rauhallisesti ja hallitusti, ja ne sopivat kaikentasoisille liikkujille – myös aloittelijoille. Ota mukaan jumppamatto, vesipullo ja pyyhe pään tueksi. Tervetuloa kurssille!

Koko kehon lihaskuntotunti Varpaisjärvi

Ke 17.30–18.30 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4 Varpaisjärvi

8301106 K 13.1.–21.4.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Tiia Repo

Tunti sisältää lämmittelyosuuden ja monipuolisia lihaskuntoliikkeitä sekä sykettä nostavia harjoitteita kehonpainolla tai esimerkiksi kahvakuulia tai step-lautoja apuna käyttäen. Tuntisisältö vaihtelee kauden aikana.

Koko kehon lihaskuntotunti Varpaisjärvi

Ke 17.30–18.30 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4 Varpaisjärvi

8301106 S 16.9.–2.12.2026 43,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Tiia Repo

Tunti sisältää lämmittelyosuuden ja monipuolisia lihaskuntoliikkeitä sekä sykettä nostavia harjoitteita kehonpainolla tai esimerkiksi kahvakuulia tai step-lautoja apuna käyttäen. Tuntisisältö vaihtelee kauden aikana.

Kuntojumppa Paloinen

Ke 18.30–19.30 Paloisten koulu, Paloisentie 413 Paloinen

8301107 K 13.1.–21.4.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.55

Irma Mähönen
Kuntojumppaa miehille ja naisille.

Kuntojumppa Paloinen

Ke 18.30–19.30 Paloisten koulu, Paloisentie 413 Paloinen
8301107 S 16.9.–2.12.2026 43,00 € 14,30 t
Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00
Irma Mähönen
Kuntojumppaa miehille ja naisille.

VOLITAS Varpaisjärvi

Ti 14.15–15.15 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi
8301108 K 12.1.–20.4.2027 55,00 € 18,20 t
Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00
Mari Hartikainen
Tunneilla vahvistetaan tasapainoa, lihasvoimaa, kehonhallintaa ja liikkuvuutta. Harjoitukset tukevat arjessa jaksamista, varmaa liikkumista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tunti sopii kaikille ja liikkeitä tehdään rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen.

VOLITAS Varpaisjärvi

Ti 14.15–15.15 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi
8301108 S 15.9.–1.12.2026 43,00 € 14,30 t
Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00
Mari Hartikainen
Tunneilla vahvistetaan tasapainoa, lihasvoimaa, kehonhallintaa ja liikkuvuutta. Harjoitukset tukevat arjessa jaksamista, varmaa liikkumista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tunti sopii kaikille ja liikkeitä tehdään rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen.

Tuolijumppa 2 Varpaisjärvi

To 10.00–10.45 Varpaisjärven liikuntahalli / nuorisotila, Kirjastotie 4 Lapinlahti
8301109 K 14.1.–22.4.2027 42,00 € 14 t
Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00
Pirjo Heikkinen
Lempeää mutta tehokasta liikuntaa kepin ja vaihtelevasti myös tuolin avulla hyvän musiikin tahdissa! Tällä tunnilla vahvistetaan kehoa, parannetaan liikkuvuutta ja ylläpidetään toimintakykyä. Tunti soveltuu hyvin myös aloittelijoille tai liikuntarajoitteisille.

Tuolijumppa 2 Varpaisjärvi

To 10.00–10.45 Varpaisjärven liikuntahalli / nuorisotila, Kirjastotie 4 Lapinlahti
8301109 S 17.9.–3.12.2026 33,00 € 11 t
Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00
Pirjo Heikkinen

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

Kuntojumppa Varpaisjärvi

Ma 17.30–18.30 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4 Varpaisjärvi

8301110 K 11.1.–26.4.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Merja Partanen

Hyytöntä perusjumppaa naisille ja miehille.

Kuntojumppa Varpaisjärvi

Ma 17.30–18.30 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4 Varpaisjärvi

8301110 S 14.9.–30.11.2026 43,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Merja Partanen

Hyytöntä perusjumppaa naisille ja miehille.

Aamujooga Varpaisjärvi

To 10.00–11.00 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi

8301111 K 14.1.–22.4.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Virpi Hirvonen

Aamujoogassa aloitetaan päivä lempeällä ja rauhallisella hathajoogalla, missä haetaan syvä yhteys omaan hengitykseen, tehdään avaavia ja virkistäviä asanoita ja lopuksi rentoutus.

Oma joogamatto, viltti ja jos löytyy joogatiilet ja joogavyö, nekin mukaan.

Aamujooga Varpaisjärvi

To 10.00–11.00 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4 Varpaisjärvi

8301111 S 17.9.–3.12.2026 43,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Virpi Hirvonen

Aamujoogassa aloitetaan päivä lempeällä ja rauhallisella hathajoogalla, missä haetaan syvä yhteys omaan hengitykseen, tehdään avaavia ja virkistäviä asanoita ja lopuksi rentoutus.

Oma joogamatto, viltti ja jos löytyy joogatiilet ja joogavyö, nekin mukaan.

Kevyt kuntojumppa Varpaisjärvi

Ke 16.00–17.00 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4 Varpaisjärvi

8301112 K 13.1.–21.4.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Pirjo Farin-Tuovinen

Rauhallista jumppaa naisille ja miehille.

Kevyt kuntojumppa Varpaisjärvi

Ke 16.00–17.00 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4 Varpaisjärvi

8301112 S 16.9.–2.12.2026 43,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Pirjo Farin-Tuovinen

Rauhallista jumppaa naisille ja miehille.

Jooga

Ma 16.45–18.00 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Lapinlahti

8301202 K 11.1.–26.4.2027 72,00 € 23,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Jooganopettaja SJL®, muistijoogaohjaaja Tuula Hartikainen

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

Jooga

Ma 16.45–18.00 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Lapinlahti

8301202 S 14.9.–30.11.2026 57,00 € 18,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jooganopettaja SJL®, muistijoogaohjaaja Tuula Hartikainen

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

Seniorijoogalauantai

La 10.00–13.30 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Lapinlahti

8301204 24.4.2027 20,00 € 3,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 15.4.2027 22.00

Jooganopettaja SJL®, muistijoogaohjaaja Tuula Hartikainen
Mukana 1t seniorijoogaa klo 10.00-10.45, 1t tuolijoogaa klo 11.00-11.45, 1t muistijoogaa klo 12.15-13.00 ja 30min syvärentoutusta klo 13.00-13.30. Omat eväät klo 11.45-12.15.

Jooga senioreille

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

8301204 K 14.1.–22.4.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Jooganopettaja SJL®, muistijoogaohjaaja Tuula Hartikainen

Joogaa ikääntymisen tuomia haasteita vastaan. Kurssi aloitetaan seniorijoogalla (5krt).

Tämän jälkeen tutustutaan tuolijoogaan (5krt). Lopuksi opetellaan muistijoogaa (4krt).

Jooga senioreille

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

8301204 S 17.9.–10.12.2026 47,00 € 15,60 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jooganopettaja SJL®, muistijoogaohjaaja Tuula Hartikainen

Joogaa ikääntymisen tuomia haasteita vastaan. Kurssi aloitetaan seniorijoogalla (4krt).

Tämän jälkeen tutustutaan tuolijoogaan (4krt). Lopuksi opetellaan muistijoogaa (4krt).

Ulkokahvakuula Alapitkä

Ma 18.00–19.00 Alapitkän koulu, Koulutie 2 Alapitkä

8301205 24.8.–14.9.2026 20,00 € 5,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 20.8.2026 22.00

Jonna Luttinen

Kahvakuulatreeni ma 24.8., 31.8., 7.9. ja 14.9. klo 18.00-19.00 Alapitkän koulun piha-alueella miehille ja naisille. Mukaan oma kahvakuula.

Jousiammunta

Ke 16.30–18.00 Monitoimitalo / sali, Koulukuja 14 Lapinlahti

8301206 K 13.1.–21.4.2027 102,00 € 28 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Pekka Tuononen ja Markku Pulkkinen, Koillis-Savon Sulka ry.

Jousiammunnan jatkokurssi Ensinolet-kurssin käyneille tai muutoin vaisto- tai

tähtäinjousiammuntaa harrastaneille. Kurssin sisältönä mm. jousen ja nuolien testaamiset,

säätämiset (virittämiset), omien nuolien tekeminen, lajivoiman hankinta ja

ammuntatekniikan hallinta. Kurssilla kaksi ohjaajaa. Omat eväät! Kurssilta saat todistuksen ja

rintamerkin. Kurssi aikuisille.

Jousiammunta

Ke 16.30–18.00 Monitoimitalo / sali, Koulukuja 14 Lapinlahti

8301206 S 16.9.–2.12.2026 88,00 € 22 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Pekka Tuononen ja Markku Pulkkinen, Koillis-Savon Sulka ry.

Osana syyslukukauden jousiammuntakurssia suoritetaan Suomen Jousiampujain Liiton (SJAL) 12t alkeiskurssi Ensinuolet. Kurssilla pääset tutustumaan lajin välineistöön ja säätämiseen, ammutatekniikkaan sekä harjoittelemaan vaisto- ja tähtäinammuntaa kahden ohjaajan opastuksella turvallisesti. Omat eväät! Kurssilta saat todistuksen ja rintamerkin. Kurssi aikuisille.

Tanssillinen tuolijumppa

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

8301207 K 13.1.–21.4.2027 52,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

fysioterapeutti Satu Kuutsa

Tämä tuolijumppa on helppoa ja hauskaa liikuntaa tanssimusiikin tahtiin. Tuolijumppa toteutetaan istuen tai tuolia apuna käyttäen.

Tanssillinen tuolijumppa

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

8301207 S 16.9.–9.12.2026 33,00 € 11 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

fysioterapeutti Satu Kuutsa

Tämä tuolijumppa on helppoa ja hauskaa liikuntaa tanssimusiikin tahtiin. Tuolijumppa toteutetaan istuen tai tuolia apuna käyttäen. Viikon 41 kurssikerta ke 7.10. siirtyy viikolle 50 eli keskiviikolle 9.12.2026.

Mattopilates 2

To 19.10–20.10 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6 Lapinlahti

8301208 K 14.1.–22.4.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Olga Samsonova

Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka yhdistää liikkeen, hengityksen ja keskittymisen. Sen tavoitteena on vahvistaa kehon syviä lihaksia sekä parantaa ryhtiä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Harjoitukset tehdään rauhallisesti ja hallitusti, ja ne sopivat kaikentasoisille liikkujille – myös aloittelijoille. Ota mukaan jumppamatto, vesipullo ja pyyhe pään tueksi. Tervetuloa kurssille!

Mattopilates 2

To 19.10–20.10 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Lapinlahti

8301208 S 17.9.–3.12.2026 43,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Olga Samsonova

Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka yhdistää liikkeen, hengityksen ja keskittymisen. Sen tavoitteena on vahvistaa kehon syviä lihaksia sekä parantaa ryhtiä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Harjoitukset tehdään rauhallisesti ja hallitusti, ja ne sopivat kaikentasoisille liikkujille – myös aloittelijoille. Ota mukaan jumppamatto, vesipullo ja pyyhe pään tueksi. Tervetuloa kurssille!

Mattopilates 1

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

Lapinlahti

8301209 K 13.1.–21.4.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Olga Samsonova

Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka yhdistää liikkeen, hengityksen ja keskittymisen. Sen tavoitteena on vahvistaa kehon syviä lihaksia sekä parantaa ryhtiä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Harjoitukset tehdään rauhallisesti ja hallitusti, ja ne sopivat kaikentasoisille liikkujille – myös aloittelijoille. Ota mukaan jumppamatto, vesipullo ja pyyhe pään tueksi. Tervetuloa kurssille!

Mattopilates 1

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

Lapinlahti

8301209 S 16.9.–2.12.2026 43,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 2.12.2026 22.00

Olga Samsonova

Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka yhdistää liikkeen, hengityksen ja keskittymisen. Sen tavoitteena on vahvistaa kehon syviä lihaksia sekä parantaa ryhtiä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Harjoitukset tehdään rauhallisesti ja hallitusti, ja ne sopivat kaikentasoisille liikkujille – myös aloittelijoille. Ota mukaan jumppamatto, vesipullo ja pyyhe pään tueksi. Tervetuloa kurssille!

Lihaskunto ja venyttely

Ti 17.00–18.15 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Lapinlahti

8301210 K 12.1.–20.4.2027 72,00 € 23,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.55

Hanne Hynynen ja Hanna Pohjola

Kurssi naisille ja miehille koko keho huomioiden. Tunnilla tehdään monipuolisesti kuntopiirejä, lihasvoima- ja liikkuvuusharjoitteita ja sykettä nostattavaa harjoittelua pääasiassa oman kehon painolla. Lisäksi kurssilla tehdään rauhoittavia ja palauttavia

venytyksiä hengityksen tahdissa, omaa kehoa kuunnellen. Tervetuloa huoltamaan sekä mieltä että kehoa lempeästi ja hyväksyvästi. Kurssi sopii kaiken kuntoisille.

Lihaskunto ja venyttely

Ti 17.00–18.15 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Lapinlahti

8301210 S 15.9.–1.12.2026 57,00 € 18,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Hanne Hynynen ja Hanna Pohjola

Kuntoliikuntaa naisille ja miehille koko keho huomioiden. Tunnilla tehdään monipuolisesti kuntopiirejä, lihasvoima- ja liikkuvuusharjoitteita ja sykettä nostattavaa harjoittelua pääasiassa oman kehon painolla. Kurssi sopii kaiken kuntoisille, sillä voit itse säädellä harjoitustehoa.

Porrasjuoksu ja ulkokuntosali

Ma 18.00–19.00 Haminamäen kuntoportaat

8301211 31.8.–28.9.2026 22,00 € 6,50 t

Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2026 22.00

Hanna Pohjola

Kurssiin sisältyy erilaisia lihasvoima-, kestävyys-, nopeus- ja notkeusharjoitteita. Viimeisellä kokoontumiskerralla ma 28.9.2026 kaikille avoimet porrasjuoksukilpailut.

Voima ja tasapaino 1

Ti 10.00–11.00 Lapinlahti, Kuntosali Ripsakka, Asematie 8 Lapinlahti

8301212 K 12.1.–20.4.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.55

Hanne Hynynen

Voima- ja tasapainoharjoitteluun painottuvaa kuntoilua kuntosalilaitteita osaksi hyödyntäen.

Voima ja tasapaino 1

Ti 10.00–11.00 Lapinlahti, Kuntosali Ripsakka, Asematie 8 Lapinlahti

8301212 S 15.9.–1.12.2026 43,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Hanne Hynynen

Voima- ja tasapainoharjoitteluun painottuvaa kuntoilua kuntosalilaitteita osaksi hyödyntäen.

Voima ja tasapaino 2

Ti 11.00–12.00 Lapinlahti, Kuntosali Ripsakka, Asematie 8 Lapinlahti

8301213 K 12.1.–20.4.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.55

Hanne Hynynen?

Voima- ja tasapainoharjoitteluun painottuvaa kuntoilua kuntosalilaitteita osaksi hyödyntäen.

Voima ja tasapaino 2

Ti 11.00–12.00 Lapinlahti, Kuntosali Ripsakka, Asematie 8 Lapinlahti

8301213 S 15.9.–1.12.2026 43,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Hanne Hynynen?

Voima- ja tasapainoharjoitteluun painottuvaa kuntoilua kuntosalilaitteita osaksi hyödyntäen.

Liikuntaleikkikoulu 1

Ti 18.00–18.45 Monitoimitalo / sali, Koulukuja 14 Lapinlahti

8301214 K 12.1.–20.4.2027 42,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Minnamari Nousiainen

Monipuolista, iloista, hauskaa ja leikin varjolla liikkumista ja perusliikuntataitojen opettelua 3-6-vuotiaille lapsille. Noin kerran kuukaudessa mukana pesisliikkaria NeNu-Pesiksen toimesta.

Liikuntaleikkikoulu 1

Ti 18.30–19.15 Monitoimitalo / sali, Koulukuja 14 Lapinlahti

8301214 S 15.9.–1.12.2026 33,00 € 11 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Minnamari Nousiainen

Monipuolista, iloista, hauskaa ja leikin varjolla liikkumista ja perusliikuntataitojen opettelua 3-6-vuotiaille lapsille. Noin kerran kuukaudessa mukana pesisliikkaria NeNu-Pesiksen toimesta.

Liikuntaleikkikoulu 2

Ti 18.45–19.30 Monitoimitalo / sali, Koulukuja 14 Lapinlahti

8301215 K 12.1.–20.4.2027 42,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Minnamari Nousiainen

Monipuolista, iloista, hauskaa ja leikin varjolla liikkumista ja perusliikuntataitojen opettelua 3-6-vuotiaille lapsille. Noin kerran kuukaudessa mukana pesisliikkaria NeNu-Pesiksen toimesta.

Liikuntaleikkikoulu 2

Ti 19.15–20.00 Monitoimitalo / sali, Koulukuja 14 Lapinlahti

8301215 S 15.9.–1.12.2026 33,00 € 11 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Minnamari Nousiainen

Monipuolista, iloista, hauskaa ja leikin varjolla liikkumista ja perusliikuntataitojen opettelua

3-6-vuotiaille lapsille. Noin kerran kuukaudessa mukana pesisliikkaria NeNu-Pesiksen toimesta.

Aamuvirkun FasciaMethod®

Ti 8.00–8.45 Etäkurssi

8301216 15.9.–1.12.2026 33,00 € 11 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Arja Sikkilä

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä liikuntatuote kehonhuoltoon, jonka tavoitteena on edistää tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia. Menetelmänä ovat ketjuliikkuvuusharjoitteet, täsmävenytykset, liikehallintaharjoitteet ja faskiakäsittely pallolla. Teemme harjoitteita, joiden tavoitteena on lisätä kehosi liikkuvuutta kokonaisvaltaisesti laajojen liikeratojen avulla. Harjoitteet sopivat kaikille ikään tai liikunnalliseen aktiivisuustasoon katsomatta. Kurssilla tehdään harjoitteita eri tasoissa (seisten, istuen, polvilla ja makuulla). Säännöllinen viikoittainen harjoittelu auttaa parantamaan ryhtiä sekä tukemaan palautumista. Tällä verkkokurssilla tunnit pidetään reaaliaikaisesti Zoom-alustalla. Ilmoittautuneille lähetetään osallistumislinkki ja infokirje sähköpostitse kaksi päivää ennen kurssin alkamista. Huom! Kurssi sopii myös vuorotyötä tekeväille. Jokaisesta tunnista jää tallenne, joka on katsottavissa viikon ajan. Tunnille tarvitset faskia/tennispallon (halkaisija n. 6 cm) ja pitkän jumppakuminauhan (n. 150-180 cm) sekä tilan, missä voit tehdä harjoituksia turvallisesti.

FasciaMethod® Power

Pe 17.15–18.15 Etäkurssi

8301217 18.9.–27.11.2026 39,00 € 13 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Arja Sikkilä

FasciaMethod Power on toiminnallista voima-, liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoittelua. Harjoittelun tavoitteena on vahvistaa lihaksia, jotka tukevat niveliämme ja koko kehoamme. Harjoitamme kehonhallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta aktiivisilla toiminnallisilla liikkuvuusharjoitteilla. Alkulämmittely sisältää FasciaMethod-konseptista tuttuja liikkuvuus- ja liikehallintaliikkeitä ja tukilihaksistoa aktivoivia liikkeitä. Voimaharjoitteet voit tehdä pelkällä jumppakuminauhalla, tarvittaessa lisätehoa tuo käsipainot/kahvakuula. Lopuksi palauttelemme kehoa liikkuvuusharjoitteilla, pallohieronnalla sekä rentoutumalla. Tunti ei vaadi aikaisempaa kokemusta voimaharjoittelusta. Harjoittelumenetelmä on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä. Tällä verkkokurssilla tunnit pidetään reaaliaikaisesti Zoom-alustalla ja linkki sovellukseen lähetetään sähköpostitse kaksi päivää ennen kurssin alkua. Huom! Kurssi sopii myös vuorotyötä tekeväille. Jokaisesta tunnista jää tallenne, joka on katsottavissa viikon ajan. Tunnille tarvitset faskia/tennispallon (halkaisija n. 6 cm) ja pitkän jumppakuminauhan (n. 150-180 cm) ja tarvittaessa käsipainon sekä tilan, missä voit tehdä harjoituksia turvallisesti.

Kundaliinijooga

Ti 18.30–20.00 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6
Lapinlahti

8301218 15.9.–8.12.2026 66,00 € 22 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

terveystieteiden tohtori, terveydenhuollon opettaja, Lightfulness coach master, jooga- ja
sointukylpyohjaaja Päivi Tikkanen

Kundaliinijoogatunneilla yhdistyvät dynaaminen liike, aktivoivat ja rentouttavat
hengitysharjoitukset sekä äänen värähtelyn avulla hoitavat mantrat ja keskittymistä
parantava meditaatio. Dynaaminen liike on sekä lempeää että ajoittain kevyesti sykettä
nostattavaa. Harjoitusten välillä levätään ja voit milloin tahansa omaa kehoasi kuunnellen
pitää myös oman tauon. Tunnin lopussa on pitkä loppurentoutus. Kurssi sopii aloittelijoille ja
jooganneille. Pukeudu joustaviin vaatteisiin ja ota mukaan joogamatto, villasukat ja viltti.
Kurssi kokoontuu 11krt, ei viikoilla 40 ja 42.

Tuolijumppa 1

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

8301219 K 11.1.–26.4.2027 42,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.55

Opettaja avoinna

Miehille ja naisille sopivaa istuen tai seisten tehtävää kevyttä harjoittelua.

Tuolijumppa 1

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

8301219 S 14.9.–30.11.2026 33,00 € 11 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Opettaja avoinna

Miehille ja naisille sopivaa istuen tai seisten tehtävää kevyttä harjoittelua.

Tuolijumppa 2

Pe 8.00–8.45 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6 Lapinlahti
8301220 K 15.1.–30.4.2027 42,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Mari Hartikainen

Lempeää, mutta tehokasta liikuntaa tuolia apuna käyttäen. Käytämme tunneilla vaihtelevasti
myös keppiä ja muita välineitä. Tule vahvistamaan kehoa, parantamaan liikkuvuutta ja
ylläpitämään toimintakykyä. Tunti sopii kaikille.

Tuolijumppa 2

Pe 8.00–8.45 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6 Lapinlahti

8301220 S 18.9.–4.12.2026 39,00 € 13 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Mari Hartikainen

Lempeää, mutta tehokasta liikuntaa tuolia apuna käyttäen. Käytämme tunneilla vaihtelevasti myös keppiä ja muita välineitä. Tule vahvistamaan kehoa, parantamaan liikkuvuutta ja ylläpitämään toimintakykyä. Tunti sopii kaikille.

VOLITAS

Pe 9.00–10.00 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Lapinlahti

8301221 K 15.1.–30.4.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Mari Hartikainen

Tunneilla vahvistetaan tasapainoa, lihasvoimaa, kehonhallintaa ja liikkuvuutta. Harjoitukset tukevat arjessa jaksamista, varmaa liikkumista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tunti sopii kaikille ja liikkeitä tehdään rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen.

VOLITAS

Pe 9.00–10.00 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Lapinlahti

8301221 S 18.9.–4.12.2026 43,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Mari Hartikainen

Tunneilla vahvistetaan tasapainoa, lihasvoimaa, kehonhallintaa ja liikkuvuutta. Harjoitukset tukevat arjessa jaksamista, varmaa liikkumista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tunti sopii kaikille ja liikkeitä tehdään rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen.

Kuntojumppa ja kehonhuolto

Pe 10.15–11.15 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Lapinlahti

8301222 K 15.1.–30.4.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Mari Hartikainen

Tunneilla kohotetaan kuntoa, vahvistetaan lihaskuntoa sekä ylläpidetään liikkuvuutta. Tunti sisältää kuntojumppaa sekä rauhallista kehonhuoltoa. Harjoitukset tukevat hyvää oloa, jaksamista ja toimintakykyä arjessa. Tunti sopii kaikenkuntoisille ja harjoitukset tehdään oman kunnon mukaan.

Kuntojumppa ja kehonhuolto

Pe 10.15–11.15 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Lapinlahti

8301222 S 18.9.–4.12.2026 43,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Mari Hartikainen

Tunneilla kohotetaan kuntoa, vahvistetaan lihaskuntaa sekä ylläpidetään liikkuvuutta. Tunti sisältää kuntojumppaa sekä rauhallista kehonhuoltoa. Harjoitukset tukevat hyvää oloa, jaksamista ja toimintakykyä arjessa. Tunti sopii kaikenkuntoisille ja harjoitukset tehdään oman kunnan mukaan.

Kuntojumppa Alapitkä

Ma 18.00–19.00 Alapitkän koulu, Koulutie 2 Alapitkä

8301223 K 11.1.–26.4.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Jonna Luttinen

Kuntojumppaa naisille ja miehille.

Kuntojumppa Alapitkä

Ma 18.00–19.00 Alapitkän koulu, Koulutie 2 Alapitkä

8301223 S 14.9.–30.11.2026 43,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jonna Luttinen

Kuntojumppaa naisille ja miehille.

Kehonhuolto Alapitkä

Ma 19.05–19.50 Alapitkän koulu, Koulutie 2 Alapitkä

8301224 K 11.1.–26.4.2027 42,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Jonna Luttinen

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

Kehonhuolto Alapitkä

Ma 19.05–19.50 Alapitkän koulu, Koulutie 2 Alapitkä

8301224 S 14.9.–7.12.2026 33,00 € 11 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jonna Luttinen

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

Luontoretkeily lapsille (7-13-v.)

La 12.00–15.00 Haminamäen kota Lapinlahti

8301225 24.4.2027 25,00 € 4 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.4.2027 22.00

Jonna Luttinen ja Elina Korhonen

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

Luontoretkeily aikuisille

La 9.00–12.00, Su 9.00–12.00 Haminamäen kota Lapinlahti

8301226 19.9.–4.10.2026 48,00 € 24 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Jonna Luttinen ja Elina Korhonen

Oletko kiinnostunut retkeilystä? Haluaisitko harjoitella retkeilyn perustaitoja? Tällä kurssilla pääset harjoittelemaan retkikeittimen käyttöä, nuotion tekoa, teltan pystyttämistä, kompassin ja kartan käyttöä sekä ensiaputaitoja pieniin kolhuihin. Ota mukaan omat retkieväätsä sekä säänmukainen varustus. Kurssin ensimmäinen osa la 10.4. klo 9.00-12.00 Haminamäen kodalla (varapaikkana Viisu). Yöpymään Tiilikan kansallispuistoon la-su 3.-4.10. voit lähteä mukaan kaikki retkeilykokemuksesta riippumatta, mutta vähän retkeilyä harrastaneille la 19.9. kodalla harjoittelu on suositeltavaa. Retkelle kimpakyydein, mukaan omat retkivarusteet ja eväät, joihin vinkkiä saa harjoitteluviikonloppuna.

Kuntosalicircuit 1

Su 17.45–18.45 Lapinlahti, Kuntosali Ripsakka, Asematie 8 Lapinlahti

8301227 K 17.1.–2.5.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Sari Kuutsa-Kettunen

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

Kuntosalicircuit 1

Su 17.45–18.45 Lapinlahti, Kuntosali Ripsakka, Asematie 8 Lapinlahti

8301227 S 20.9.–13.12.2026 43,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Sari Kuutsa-Kettunen

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

Kuntosalicircuit 2

Su 18.50–19.50 Lapinlahti, Kuntosali Ripsakka, Asematie 8 Lapinlahti

8301228 K 17.1.–2.5.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Sari Kuutsa-Kettunen

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

Kuntosalicircuit 2

Su 18.50–19.50 Lapinlahti, Kuntosali Ripsakka, Asematie 8 Lapinlahti

8301228 S 20.9.–13.12.2026 43,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Sari Kuutsa-Kettunen

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

Tehotimmi

Ke 18.00–19.30 Nerkoon koulu, Iisalmentie 770 Nerkoo

8301229 K 13.1.–21.4.2027 84,00 € 28 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Sari Kuutsa-Kettunen

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

Tehotimmi

Ke 18.00–19.30 Nerkoon koulu, Iisalmentie 770 Nerkoo

8301229 S 16.9.–2.12.2026 66,00 € 22 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Sari Kuutsa-Kettunen

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

Jooga Alapitkä

To 18.00–19.15 Alapitkän koulu, Koulutie 2 Alapitkä

8301230 K 14.1.–22.4.2027 72,00 € 23,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Virpi Hirvonen

Perinteinen hatha jooga vahvistaa ja notkistaa kehoa lempeästi sekä rauhoittaa mieltä tehokkaasti. Tunnit koostuvat lempeiden ja dynaamisten elementtien yhdistelmästä. Asanat

tehdään omaa kehoa ja hengitystä kuunnellen, tunnin lopussa pitkä loppurentoutus. Kurssin taso sopii aloittelijalle ja jooganneille. Oma joogamatto ja viltti mukaan.

Jooga Alapitkä

To 18.00–19.15 Alapitkän koulu, Koulutie 2 Alapitkä

8301230 S 17.9.–3.12.2026 57,00 € 18,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Virpi Hirvonen

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

Aamujooga

Pe 10.00–11.00 Lapinlahti, Kuntosali Ripsakka / tatami, Asematie 8 Lapinlahti

8301231 K 15.1.–30.4.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Virpi Hirvonen

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

Aamujooga

Pe 10.00–11.00 Lapinlahti, Kuntosali Ripsakka / tatami, Asematie 8 Lapinlahti

8301231 S 18.9.–4.12.2026 43,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Virpi Hirvonen

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

Aamupäiväjooga

Ma 10.30–11.30 Lapinlahti, Kuntosali Ripsakka / tatami, Asematie 8 Lapinlahti

8301232 14.9.–30.11.2026 43,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Virpi Hirvonen

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

Metsäjooga syksy

Ke 18.00–19.00 Väärninsaari, Juhani Ahontie 84 Lapinlahti

8301233 9.–30.9.2026 20,00 € 5,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Virpi Hirvonen

Metsäjooga auttaa rauhoittumaan, kokemaan luontoyhteyttä ja havainnoimaan itseäsi ja ympäristöä erilaisin liike- ja läsnäoloharjoituksin. Sopii kaikille normaalikuntoisille naisille ja miehille, et tarvitse aiempaa kokemusta joogasta etkä edes joogamattoa. Pukeudu säänmukaisesti, kevyeen liikkumiseen soveltuviin varusteisiin, ota mukaan istuinalusta ja vesipullo.

Metsäjooga kevät

Ke 19.00–20.00 Väärninsaari, Juhani Ahontie 84 Lapinlahti

8301234 5.–26.5.2027 20,00 € 5,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 22.4.2027 22.00

Virpi Hirvonen

Metsäjooga auttaa rauhoittumaan, kokemaan luontoyhteyttä ja havainnoimaan itseäsi ja ympäristöä erilaisin liike- ja läsnäoloharjoituksin. Sopii kaikille normaalikuntoisille naisille ja miehille, et tarvitse aiempaa kokemusta joogasta etkä edes joogamattoa. Pukeudu säänmukaisesti, kevyeen liikkumiseen soveltuviin varusteisiin, ota mukaan istuinalusta ja vesipullo.

Kehonhuoltoviikonloppu syksy

La 10.00–12.00, Su 10.00–12.00 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6 Lapinlahti

8301236 3.–4.10.2026 22,00 € 5,40 t

Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2026 22.00

Hanna Pohjola

Kokonaisvaltaista kehomielen ja myofaskiaalisten kudosten huoltamista, lempeää nivelten tanssia, keskivartalon ydintuen työstämistä ja rentoutumista. Sopii kaikille, jotka nauttivat liikkumisesta ja kehon hyvinolon tunteesta. Ota mukaasi jumppamatto, tennispallo, hengittävät vaatteet ja lämmin vaatetus loppurentoutukseen.

Kehonhuoltoviikonloppu kevät

La 10.00–12.00, Su 10.00–12.00 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6 Lapinlahti

8301237 3.–4.4.2027 22,00 € 5,40 t

Ilmoittautuminen päättyy 18.3.2027 22.00

Hanna Pohjola

Kokonaisvaltaista kehomielen ja myofaskiaalisten kudosten huoltamista, lempeää nivelten tanssia, keskivartalon ydintuen työstämistä ja rentoutumista. Sopii kaikille, jotka nauttivat liikkumisesta ja kehon hyvinolon tunteesta. Ota mukaasi jumppamatto, tennispallo, hengittävät vaatteet ja lämmin vaatetus loppurentoutukseen.

Restoratiivisen joogan viikonloppu syksy

La 12.15–14.15, Su 12.15–14.15 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6 Lapinlahti

8301238 3.–4.10.2026 22,00 € 5,40 t

Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2026 22.00

Hanna Pohjola

Elvyttävää lepoa, hetkeen pysähtymistä ja apuvälinein tuettua rentoutumista joogan asennoissa viiptyen. Ota mukaasi jumppamatto, putkityyny (bolsteri), hengittävät vaatteet, peitto / viltti ja lämmin vaatetus loppurentoutukseen.

Restoratiivisen joogan viikonloppu kevät

La 12.15–14.15, Su 12.15–14.15 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6 Lapinlahti

8301239 3.–4.4.2027 22,00 € 5,40 t

Ilmoittautuminen päättyy 18.3.2027 22.00

Hanna Pohjola

Elvyttävää lepoa, hetkeen pysähtymistä ja apuvälinein tuettua rentoutumista joogan asennoissa viiptyen. Ota mukaasi jumppamatto, putkityyny (bolsteri), hengittävät vaatteet, peitto / viltti ja lämmin vaatetus loppurentoutukseen.

Juoksukoulu

Ti 18.00–19.15

8301240 K 26.1.–4.5.2027 72,00 € 23,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 14.1.2027 22.00

Anne Jääskeläinen

Juoksukoulu sopii kaikille juoksua jo jonkin aikaa harrastaneille, juoksijoille, jotka tähtäävät elämänsä ensimmäiselle puolimaratonille, maratonille tai ovat juosseet jo useamman maratonin. Tervetuloa mukaan hikoilemaan hyvässä seurassa!

Juoksukoulu

Ti 18.00–19.15

8301240 S 8.9.–24.11.2026 57,00 € 18,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Anne Jääskeläinen

Juoksukoulu sopii kaikille juoksua jo jonkin aikaa harrastaneille sekä juoksijoille, jotka tähtäävät elämänsä ensimmäiselle puolimaratonille, maratonille tai ovat juosseet jo useamman maratonin. Tervetuloa mukaan hikoilemaan hyvässä seurassa! HUOM! Kurssi alkaa jo viikolla 37 tiistaina 9.9.!

Puistojumppa

Ti 18.00–19.00 Väärninsaari, Juhani Ahontie 84 Lapinlahti

8301241 4.5.–8.6.2027 24,00 € 7,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 22.4.2027 22.00

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

Ukkojooga

Ma 18.10–19.10 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Lapinlahti

8301242 K 11.1.–26.4.2027 55,00 € 18,20 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Sanna Lahti

Miesten oma joogaryhmä. Tule vetreytymään ja rauhoittumaan joogatunnille. Kurssi sopii kaikenlaisille miehille istuma- tai fyysistä työtä tekeville tai esim. aktiiviliikkuville viikoittaiseksi keuhonhuoltotunniksi. Tunti lisää liikkuvuutta, hoitaa hermostoa, auttaa stressinhallintaan, vapauttaa kehon kireyksiä ja jännityksiä sekä auttaa palautumisessa. Tunti päättyy rentoutukseen. Et tarvitse aiempaa joogakokemusta, etkä valmiiksi notkeaa kehoa! Ota oma joogamatto mukaan, päälle rennot ja mukavat vaatteet.

Ukkojooga

Ma 18.10–19.10 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Lapinlahti

8301242 S 14.9.–30.11.2026 43,00 € 14,30 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Sanna Lahti

Miesten oma joogaryhmä. Tule vetreytymään ja rauhoittumaan joogatunnille. Kurssi sopii kaikenlaisille miehille istuma- tai fyysistä työtä tekeville tai esim. aktiiviliikkuville viikoittaiseksi keuhonhuoltotunniksi. Tunti lisää liikkuvuutta, hoitaa hermostoa, auttaa stressinhallintaan, vapauttaa kehon kireyksiä ja jännityksiä sekä auttaa palautumisessa. Tunti päättyy rentoutukseen. Et tarvitse aiempaa joogakokemusta, etkä valmiiksi notkeaa kehoa! Ota oma joogamatto mukaan, päälle rennot ja mukavat vaatteet.

Naisen hyvinvointihetki

Ma 19.20–20.35 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Lapinlahti

8301243 K 11.1.–26.4.2027 72,00 € 23,80 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Sanna Lahti

Tämä kurssi on suunnattu erityisesti esivaihevuosia ja vaihevuosia eläville naisille, jotka kaipaavat kehoa hellivää liikettä, palautumista ja pysähtymistä arjen keskellä. Harjoitukset on suunniteltu tukemaan tätä elämänvaihetta ja huomioimaan kehossa tapahtuvat hormonaaliset muutokset. Kurssi sisältää joogasta tuttuja liikkeitä, hengitysharjoituksia, rentoutuksia sekä lempeää kehon liikuttelua. Harjoitukset tukevat kehon ja mielen tasapainoa, auttavat rauhoittamaan hermostoa ja tuovat kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Lisäksi tutustutaan yksinkertaisiin, kehon toimintoja tukeviin akupisteisiin ja mindfulness-tyyppisiin harjoituksiin, joita voi hyödyntää myös kotona. Kurssikerta päättyy aina rauhoittavaan rentoutukseen. Kurssilla ei suoriteta, jokainen tekee harjoitusta omaa kehoaan kuunnellen.

Naisen hyvinvointihetki

Ma 19.20–20.35 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

Lapinlahti

8301243 S 14.9.–30.11.2026 57,00 € 18,70 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Sanna Lahti

Tämä kurssi on suunnattu erityisesti esivaihevuosia ja vaihevuosia eläville naisille, jotka kaipaavat kehoa hellivää liikettä, palautumista ja pysähtymistä arjen keskellä. Harjoitukset on suunniteltu tukemaan tätä elämänvaihetta ja huomioimaan kehossa tapahtuvat hormonaaliset muutokset. Kurssi sisältää joogasta tuttuja liikkeitä, hengitysharjoituksia, rentoutuksia sekä lempeää kehon liikuttelua. Harjoitukset tukevat kehon ja mielen tasapainoa, auttavat rauhoittamaan hermostoa ja tuovat kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lisäksi tutustutaan yksinkertaisiin, kehon toimintoja tukeviin akupisteisiin ja mindfulness-tyyppisiin harjoituksiin, joita voi hyödyntää myös kotona. Kurssikerta päättyy aina rauhoittavaan rentoutukseen. Kurssilla ei suoriteta, jokainen tekee harjoitusta omaa kehoaan kuunnellen.

Vesijumppa 1

To 12.30–13.15 Lapinlahden Terveyskeskus / fysioterapia, allasosasto, Kansantie 10

Lapinlahti

8301244 K 14.1.–22.4.2027 72,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.55

Mari Hartikainen

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

Vesijumppa 1

To 12.30–13.15 Lapinlahden Terveyskeskus / fysioterapia, allasosasto, Kansantie 10

Lapinlahti

8301244 S 17.9.–3.12.2026 63,00 € 11 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Mari Hartikainen

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

Vesijumppa 2

To 13.15–14.00 Lapinlahden Terveyskeskus / fysioterapia, allasosasto, Kansantie 10 Lapinlahti

8301245 K 14.1.–22.4.2027 72,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.55

Mari Hartikainen

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

Vesijumppa 2

To 13.15–14.00 Lapinlahden Terveyskeskus / fysioterapia, allasosasto, Kansantie 10 Lapinlahti

8301245 S 17.9.–3.12.2026 63,00 € 11 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Mari Hartikainen

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

Vesijumppa 3 työikäiset

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

8301246 K 12.1.–20.4.2027 72,00 € 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026 22.00

Mari Hartikainen

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

Vesijumppa 3 työikäiset

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

8301246 S 15.9.–1.12.2026 63,00 € 11 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 22.00

Mari Hartikainen

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

TERVEYS

SPR Ensiapukurssi EA 1 syksy

La 9.00–15.30, Su 9.00–15.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

8302201 3.–4.10.2026 60,00 € 16 t

Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2026 22.00

Maija-Liisa Puustinen

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

SPR Hätäensiapu

La 9.00–15.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

8302202 3.10.2026 40,00 € 8 t

Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2026 22.00

Maija-Liisa Puustinen

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