



SAVITAIPALEEN KANSALAI SOPISTO

TOIMINTASUUNNITELMA TYÖKAUDELLE 2026-2027

Sivistys- ja hyvinvointilautakunta 16.6.2026

Asiakirjan suojaustaso: Julkinen

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Opiston työkausi .....	1
3	Henkilöstö.....	2
4	Ilmoittautuminen .....	2
5	Opiskelijat.....	2
6	Kurssit .....	3
7	Kurssimaksut ja alennukset .....	4
8	Opetustilat .....	5
9	LIITTEET .....	6
9.1	Liite 1. Kurssimaksut, ryhmäkoko ja opetusmuoto lukuvuodelle 2026-2027 .....	6
9.2	Liite 2. Opinto-ohjelma.....	7

## 1 Johdanto

Savitaipaleen kansalaisopisto on aloittanut toimintansa syksyllä 1975. Opistoon kohdistuu toimintakaudella 2026-2027 oleellisia sopeuttamistavoitteita talouden tasapainottamiseksi. Kurssien osallistujamaksuja korotettiin sekä kausimaksun käyttöä rajattiin. Osallistujanimi ja opetusmuoto kursseilla yhdenmukaistettiin.

Suosittu kurssit ovat edelleen mukana kurssitarjottimella. Uusina kursseina kokeilemme tekoälyn tutustumiskurssia sekä kuvataiteen kursseja. Tämän lisäksi useiden ennestään tuttujen kurssien sisältöjä on päivitetty.

## 2 Opiston työkausi

### Syyslukukausi 14.9. - 29.11.2026

- Syysloma viikko 43
- Muut lomapäivät: 31.10.2026

### Kevätlukukausi 7.1. - 11.4.2027

- Talviloma viikko 9

Aattopäivinä ei yleensä ole opetusta klo 17.00 jälkeen ellei ryhmässä toisin sovita. Suurin osa kursseista käynnistyy 14.9. Taiteen perusopetuksen ryhmät aloittavat aikaisemmin.

### 3 Henkilöstö

Palvelusihteerit:

- Sirpa Hyrkkänen, p.040 822 5357, kansalaisopisto@savitaipale.fi
- Minna Tynkkynen, p. 040 7131879 (laskutus), kansalaisopisto@savitaipale.fi

Lemin yhteyshenkilö: Heli Sairanen p. 040 0526245

Rehtori Ville Pulkkinen, ville.pulkkinen@savitaipale.fi, p. 040 5198228

Toimintakaudella opetuksesta huolehtii 35 tuntiopettajaa. Opetushenkilöstön määrä saattaa vuoden mittaan vaihdella sen mukaan peruuntuuko kursseja tai perustetaanko uusia. Opiston henkilövahvuuteen kuuluu lisäksi Lemin yhteyshenkilö Heli Sairanen. Hän pitää yhteyttä Lemin opintoryhmiin ja opettajiin, avustaa näyttelyjärjestelyissä sekä vastaa omalta osaltaan opiston tiedonkulusta ja käytännön järjestelyistä Lemin kunnassa. Lisäksi työkauden mittaan opetusryhmien työtilojen siisteydestä huolehtii 2 siivoojaa kudontatiloissa ja keramiikkapajassa.

### 4 Ilmoittautuminen

Kursseille ilmoittautuminen avautuu 24.8.2026 klo 9.00. Taiteen perusopetuksen yli 7.-vuotiaiden ryhmiin ilmoittautuminen avautuu aikaisemmin. Kurssikohtaiset ilmoittautumisajat on julkaistu opinto-ohjelmassa.

Opiston verkkokaupan uudet sivut ovat toimivat osoitteessa <https://uusi.opistopalvelut.fi/savitaipale/fi>. Verkkokauppaan pääsee myös Savitaipaleen kunnan kotisivujen kautta <https://www.savitaipale.fi/kansalaisopisto>. Ilmoittautua voi myös soittamalla opiston toimistoon tai lähettämällä sähköpostia.

Opetusohjelma löytyy julkaisun jälkeen sähköisenä Savitaipaleen kunnan kotisivuilta. Painetun opinto-ohjelmia toimitetaan noudettavaksi Savitaipaleen, Lemin sekä Taipalsaaren asiakaspalvelupisteisiin, kirjastoihin sekä mahdollisuuksien mukaan keskustan kaappoihin.

### 5 Opiskelijat

Vapaata sivistystyötä koskevan lain (29.12.2009/1765) mukaan koulutuksen tavoitteena on edistää ihmisen monipuolista kehittymistä, hyvinvointia sekä kansanvaltaisuuden, moniarvoisuuden, kestävän kehityksen, monikulttuurisuuden ja kansainvälisyyden toteutumista. Savitaipaleen kansalaisopiston opetustarjonta pyrkii vastaamaan lain edellyttämiin

tavoitteisiin monipuolisella, eri ikäryhmät ja erilaiset tarpeet huomioon ottavalla koulutus-tarjonnalla. Opiskelu kansalaisopistossa on kaikille avointa, omaehtoista itsensä kehittämistä. Monelle opiskelijalle kansalaisopiston kurssit ovat muodostuneet elämäntavaksi.

Vaikka suurin osa opiston kurssitarjonnasta on suunnattu aikuisväestölle, ei opintoryhmiin ole yleisiä ikärajoituksia. Opiskelija voi osallistua niihin ryhmiin, joissa haluaa opiskella ja joi-den opetusta pystyy seuraamaan. Poikkeuksen muodostavat taiteen perusopetuksen ryhmät ja opiston muut lasten ja nuorten ryhmät, joissa ikärajoja on asetettu opetuksen sujuvuuden takaamiseksi. Toimintakauden ohjelmassa on myös kursseja, joihin lapsi ja aikuinen voivat osallistua yhdessä.

Kansalaisopiston kurssitarjonta pyrkii vastaamaan eri asiakasryhmien tarpeisiin. Työttömien ja ikääntyvien opiskelijoiden tarpeet on huomioitu muun muassa järjestämällä opetusta päi-vällä tai heti alkuillasta.

## 6 Kurssit

Toimintakaudelle asetetut sopeutustoimet ovat vaikuttaneet opetustuntien sekä kurssien määrään verrattuna edelliselle kaudelle (kuva 1. ja kuva 2). Opetus- ja kulttuuriministeriö on myöntänyt kansalaisopistolle vuodelle 2026 valtionosuutta 3092 opetustunnille (v. 2025 3109 tuntia). Opetussuunnitelman lopulliseen toteutumiseen sisältyy aikaisempia vuosia suurempia epävarmuustekijöitä johtuen kurssimaksujen ja opetusryhmien minimikoon muu-toksista.

Tuntimäärältään suurimman aineryhmän muodostavat edelleen erilaiset kädentaitojen kurs-sit. Seuraavaksi suurin aineryhmä muodostuu liikunnan kursseista. Opiston viisi suurinta ai-neryhmää toimintakaudella ovat seuraavat (suluissa edellisen toimintakauden toteuma):

- |                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| - Muotoilu ja kädentaidot | 1656 tuntia (1904) |
| - Liikunta                | 963 tuntia (932)   |
| - Kielet                  | 354 tuntia (421)   |
| - Musiikki                | 162 tuntia (560)   |
| - Kuvataiteet             | 642 tuntia (423)   |

	Opetusohjelma 2026-2027	Toteuma 2025-2026
Opetuksen volyymi (h)	3898	4491
Kurssien lukumäärä (lkm.)	93	102

Kuva 1. Opetuksen kokonaismäärä ja vertailu edelliseen toimintakauteen

Paikkakunnittain	Savitaipale	Lemi	Taipalsaari	yhteensä
Opetuksen volyymi (h) (vertailu 2025-2026)	2528 (2724)	969 (1102)	401 (665)	<b>3898</b> <b>(4491)</b>
Kurssien lukumäärä (lkm.) (vertailu 2025-2026)	60 (63)	23 (25)	10 (14)	<b>93</b> <b>(102)</b>

Kuva 2. Opetus paikkakunnittain ja vertailu edelliseen toimintakauteen

Toimintakauden aikana voidaan rehtorin päätöksellä toteuttaa kokeellisia lyhytkursseja talousarvion määrärahojen puitteissa.

## 7 Kurssimaksut ja alennukset

Kansalaisopiston kurssien maksaminen tapahtuu kurssikohtaisesti tai 11-50 tunnin kursseilla kausimaksun avulla. Vähintään 138 euron kurssimaksun voi opiskelija halutessaan maksaa kahdessa erässä.

Samalla kurssilla opiskeleva alle 16-vuotias sisar saa 20 %:n alennuksen kurssimaksuista. Työttömät työnhakijat, 63 vuotta täyttäneet ja kaikki eläkkeellä olevat saavat 20 % alennuksen 69 euroa ja siitä suuremmista kurssimaksuista.

Jos opiskelija osallistuu koko työkauden mittaiselle kurssille vain syys- tai kevätkaudella, laskutetaan puolet kurssimaksusta tai kausimaksusta. Silloin ei enää ole oikeutettu muihin alennuksiin. Opiskelussa tarvittavat kirjat, raaka-aineet ja muut tarvikkeet opiskelija kustantaa itse, ellei asiasta erikseen mainita. Joillakin kursseilla peritään erillinen materiaalmaksu. Asia on kuvattu kurssikohtaisesti opinto-ohjelmassa (Liite 2).

Sivistys- ja hyvinvointilautakunta on maaliskuussa 2026 vahvistanut toimintakauden kurssimaksut, ryhmäminimin sekä opetusmuodon (Liite 1).

## **8 Opetustilat**

Kansalaisopiston kursseja järjestetään kolmen kunnan alueella yhteensä 42 eri opetustilassa. Opetustiloina käytetään mahdollisimman paljon koulujen luokka- ja liikuntatiloja. Koulutilat ovat yleensä keskeisellä paikalla, helposti saavutettavia ja opetusteknologian kannalta hyvin varustettuja. Lemin, Savitaipaleen ja Taipalsaaren taajamissa opetusta pyritäänkin keskittämään mahdollisimman paljon koulutiloihin erityisesti ilta- ja viikonloppukurssien osalta. Väestön ikääntyessä paine myös iltapäivisin alkavien kurssien järjestämiseen koulutiloissa kasvaa.

## 9 LIITTEET

### 9.1 Liite 1. Kurssimaksut, ryhmäkoko ja opetusmuoto lukuvuodelle 2026-2027

Kurssimaksun alennus -20% (työttömät, yli 63-vuotiaat ja samalle kurssille osallistuva sisar) pysyvät voimassa nykyisellään.

Kurssin pituus (h)	Kurssimaksu
Enintään 10 h	23 €
Enintään 20 h	46 €
Enintään 30 h	69 €
Enintään 40 h	92 €
Enintään 50 h	115 €
Enintään 60 h	138 €
Enintään 70 h	161 €
Yli 70 h	163 €
Vähintään 100 h	230 €
Taiteen perusopetus 7-9 v. vuosimaksu	100 €
Taiteen perusopetus 10-12 v. vuosimaksu	170 €
Taiteen perusopetus 13-16v. vuosimaksu	190 €

Materiaalimaksuja korotetaan +10% johtuen kasvaneista materiaalikuluista.

Kausimaksun hinta lukuvuonna 2026-2027 on 200 euroa. Kausimaksulla voi osallistua rajoittomasti kursseille, joiden kesto on 11-50 tuntia (lyhytkurssit sekä laajat kurssit on rajattu pois).

Kurssien osallistujaminimi kaikilla kursseilla lukuvuonna 2026-2027 on 7 henkilöä. Kurssi voi alkaa vajaalla osallistujamäärällä. Toisen kokoontumiskerran jälkeen, mikäli minimi ei ole täyttynyt, kurssi perutaan ja mahdolliset kurssimaksut palautetaan. Viikonloppukurssilla tulee olla ennakkoilmoittautuneita minimin mukainen 7 henkilöä.

Kansalaisopistossa toteutetaan lukuvuodesta 2026-2027 alkaen vain ryhmämuotoista opetusta.

## 9.2 Liite 2. Opinto-ohjelma

Taiteen perusopetus

Kuvataiteet

110312 Kuvataiteen alkuopetus 4 - 6-vuotiaille

Kirkonkulma, kuvataidekoulu

Ti 16.00–17.00

15.9.2026–13.4.2027

Tunteja 30

100,00 €

Lipponen Reetta, kuvataiteilija AMK

Alkuopetus tarjoaa hyvän lähtökohdan kuvataideopintoihin. Leikinomaiset lähestymistavat rikastuttavat mielikuvitusta ja kehittävät monipuolista kuvallista ilmaisua. Opinnoissa tutustutaan kuvataiteen eri tekniikoihin ja välineisiin. Kurssille voi tulla tutustumaan ennen loppullista päätöstä. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Erillinen kurssimaksu, ei voi sisällyttää kausimaksuun. Ilmoittaudu 8.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110313 Taiteen perusopetus A 7 - 9-vuotiaille

Kirkonkulma, kuvataidekoulu

Ke 14.30–16.00

19.8.2026–21.4.2027

Tunteja 56

100,00 €

Lipponen Reetta, Kuvataiteilija AMK

Kuvataiteen perusopetuksessa 1-3-luokkalaisille tutustutaan monipuolisesti eri tekniikoihin ja materiaaleihin, kehitetään omaa kuvallista ilmaisua sekä opitaan välineiden huoltoa. Tavoitteena on tukea luovuutta, ilmaisutaitoa ja harjoitella pitkäjänteisempää työskentelyä taiteen keinoin. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Erillinen kurssimaksu, ei voi sisällyttää kausimaksuun. Lisätietoja ja ilmoittautuminen 13.8. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110314 Taiteen perusopetus B 10 - 12-vuotiaille

Kirkonkulma, kuvataidekoulu

Ke 16.30–18.00

19.8.2026–21.4.2027

Tunteja 56

170,00 €

Lipponen Reetta, Kuvataiteilija AMK

Kuvataiteen perusopetuksessa 4.-6.-luokkalaisille tutustutaan monipuolisesti eri tekniikoihin ja materiaaleihin, kehitetään omaa kuvallista ilmaisua sekä opitaan välineiden huoltoa ja vastuullista käyttöä. Tavoitteena on tukea luovuutta, ilmaisutaitoja ja pitkäjänteistä työskentelyä taiteen keinoin. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Erillinen kurssimaksu, ei voi sisällyttää kausimaksuun. Lisätietoja ja ilmoittautuminen 12.8. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110315 Syventävät opinnot 13 - 18-vuotiaille

Kirkonkulma, kuvataidekoulu

Ti 17.15–19.30

18.8.2026–20.4.2027

Tunteja 84

190,00 €

Lipponen Reetta, Kuvataiteilija AMK

Opetus pohjautuu jo aikaisemmin hankittuun osaamiseen ja työskentelystä muodostuu tavoitteellisempaa. Ryhmässä syvennyttään erilaisiin työskentelytapoihin, työvälineisiin ja välinehuoltoon sekä etsitään keinoja oman ilmaisun löytämiseen. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Erillinen kurssimaksu, ei voi sisällyttää kausimaksuun. Ilmoittaudu 11.8. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110316 Taaperokuvis

Kirkonkulma, kuvataidekoulu

La 10.00–10.45

23.1.–24.4.2027

Tunteja 4

23,00 €

Lipponen Reetta, kuvataiteilija AMK

Taaperoiden kuvataide on pienille lapsille suunnattu kurssi, jossa tutustutaan kuvataiteen maailmaan oman aikuisen kanssa. Yhdessä koetut hetket tukevat lapsen luovuutta ja itseilmaisua sekä vahvistavat vuorovaikutusta. Aisteja herättelevä toiminta rohkaisee tutkimaan värejä, muotoja ja materiaaleja turvallisessa ilmapiirissä. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Kokoontumiset lauantaisin 23.1., 20.2., 20.3. ja 24.4. klo 10-10.45. Ilmoittaudu 15.1. mennessä netissä tai p. 0408225357.

## Käden taidot

Muotoilu, käden taidot

110346 Lasityökurssi

Koulukeskus, tekniset tilat 138, Koulutie 7

La 10.00–15.00

19.9.2026–20.3.2027

Tunteja 60

138,00 €, 110,40 €

Karhu Hillevi, tuntiopettaja

Lasityö kursseilla voit opiskella Tiffany- ja mosaiikkitekniikoita sekä lasin sulatusta. Voit suunnitella työsi itse tai käyttää valmiita malleja. Syksyn kokoontumispäivät: 19.9., 3.10., 17.10., 7.11., ja 21.11. Keväällä: 9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 6.3. ja 20.3. Ilmoittaudu 15.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110355 Posliinilyhty keramiikkakurssi

Kirkonkulma, keramiikkapaja

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

10.–11.10.2026

Tunteja 21

46,00 €, 0,00 €

Kouki Sari, keraamikko

Posliini on korkealle poltettua läpikuultavaa hienokeramiikkaa ja hyvin läpikuultavaa. Sopii esim. lyhtyjien valmistamiseen. Kurssipäivät: 10.–11.10.2026 klo 10–15.15. Lyhtyjien koristelu ja lasitus la 31.10. klo 10–15.15. Tarvikkeita saa opettajalta. Materiaalimaksu laskutetaan käytön mukaan. Ilmoittaudu 2.10. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110356 Koivukodin keramiikka

Koivukoti, Maitolantie 7 A

Pe 10.00–11.30

18.9.2026–12.2.2027

Tunteja 22

69,00 €, 55,20 €

Kouki Sari, keraamikko

Kokeilemme erilaisia taiteen tekemisen tekniikoita, innostumme ja iloitsemme uusista asioista. Kurssi kokoontuu perjantaisin syksyllä: 18.9. - 16.10.2026. Keväällä: 8.1. - 12.2.2027.

#### 110357 Keskiviikkoillan keramiikka

Kirkonkulma, keramiikkapaja

Ke 17.00–20.45

16.9.2026–7.4.2027

Tunteja 110

230,00 €, 184,00 €

Kouki Sari, keraamikko

Kurssilla valmistamme käsin rakentamalla ja valutekniikalla keramiikkaa opiskelijan innostuksen mukaan. Myös koristelu- ja lasitustekniikoita sekä mahdollisuus myös dreijata. Materiaalit hankitaan yhteistilauksena toisella kokoontumiskerralla. Materiaalimaksu laskutetaan käytön mukaan. Kurssi sopii kaikille savitöistä kiinnostuneille. Ilmoittaudu 9.9.menessä netissä tai p. 0408225357.

#### 110358 Keramiikan päiväryhmä 1

Kirkonkulma, keramiikkapaja

Ma 13.00–16.00

14.9.2026–5.4.2027

Tunteja 84

163,00 €, 130,40 €

Kouki Sari, keraamikko

Kurssilla valmistamme käsin rakentamalla ja valutekniikalla keramiikkaa opiskelijan innostuksen mukaan. Myös koristelu- ja lasitustekniikoita sekä mahdollisuus myös dreijata. Materiaalit hankitaan yhteistilauksena toisella kokoontumiskerralla. Materiaalimaksu laskutetaan käytön mukaan. Kurssi sopii kaikille savitöistä kiinnostuneille. Ilmoittaudu 8.9.menessä netissä tai p. 0408225357.

#### 110359 Keramiikka Lemi

Lemin koulukeskus, kuvaamataidon luokka, Punaportinkatu 7

Ma 17.00–20.00

14.9.2026–5.4.2027

Tunteja 84

163,00 €, 130,40 €

Kouki Sari, keraamikko

Kurssilla valmistamme käsin rakentamalla ja valutekniikalla keramiikkaa opiskelijan innostuksen mukaan. Myös koristelu- ja lasitustekniikoita sekä mahdollisuus dreijata. Yhteinen tarviketilauks tehdään toisella kokoontumiskerralla. Materiaalimaksu laskutetaan käytön mukaan. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Ilmoittaudu 8.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110360 Keramiikan päiväryhmä 2

Kirkonkulma, keramiikkapaja

Ti 14.00–17.00

15.9.2026–6.4.2027

Tunteja 88

163,00 €, 130,40 €

Kouki Sari, keraamikko

Kurssilla valmistamme käsin rakentamalla ja valutekniikalla keramiikkaa opiskelijan kiinnostuksen mukaan. Myös koristelu- ja lasitustekniikoita sekä mahdollisuus myös dreijata. Materiaalit hankitaan yhteistilauksena toisella kokoontumiskerralla. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan. Kurssi sopii kaikille savitöistä kiinnostuneille. Ilmoittaudu 9.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110361 Raku-keramiikan kurssi

Kirkonkulma, keramiikkapaja

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

27.–28.2.2027

Tunteja 18

46,00 €, 0,00 €

Kouki Sari, keraamikko

Raku on perinteinen japanilainen keramiikan polttotekniikka, jossa hehkuvan kuumat esineet otetaan uunista, savustetaan ja jäädytetään nopeasti. Kurssipäivät 27. - 28.2.2027. Poltto sunnuntaina 11.4. opettajan kotona Viirun kylässä. Savea ja lasitteita saa opettajalta. Materiaalimaksu laskutetaan käytön mukaan. Ilmoittaudu 19.2. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110362 Keramiikan iltaryhmä

Kirkonkulma, keramiikkapaja

Ti 17.30–20.30

15.9.2026–6.4.2027

Tunteja 88

163,00 €, 130,40 €

Kouki Sari, keraamikko

Kurssilla valmistamme käsin rakentamalla ja valutekniikalla keramiikkaa opiskelijan innostuksen mukaan. Myös koristelu- ja lasitustekniikoita sekä mahdollisuus myös dreijata. Yhteinen tarvike tilaus toisella kokoontumiskerralla. Materiaalimaksu laskutetaan käytön mukaan. Kurssi sopii kaikille savitöistä kiinnostuneille. Ilmoittaudu 9.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110363 Kokeileva keramiikka

Kirkonkulma, keramiikkapaja

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

19.9.2026–14.3.2027

Tunteja 84

163,00 €, 130,40 €

Kouki Sari, keraamikko

Ensimmäisellä kerralla päätämme yhdessä mitä haluamme tehdä ja kokeilla. Syksyllä on mahdollisuus monen muun asian lisäksi kokeilla posliiniesineiden valmistusta. Syksyn kurssipäivät: 19.-20.9., 17.-18.10., 14.-15.11. Keväällä Raku-keramiikkaa. Kevään kurssipäivät: 16.-17.1., 13.-14.2., 13.-14.3. Raku-poltto 10.4. klo 9.00-18.00. Materiaalit saa opettajalta ja niistä laskutetaan käytön mukaan. Ilmoittaudu 11.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110364 Yhteinen keramiikkakurssi lapsille ja vanhemmille

Kirkonkulma, keramiikkapaja

La 10.00–13.00, Su 10.00–13.00

3.10.2026–31.1.2027

Tunteja 16

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Kouki Sari, keraamikko

Yhteinen kurssi yli 4-vuotiaille lapsille ja vanhemmille, kummille tai isovanhemmille. Tulkaa yhdessä keramiikkaa harrastamaan! Syksyllä valmistamme lyhtyjä ja lehtiastioita. Keväällä valmistamme ruukkuja ja pikku veistoksia. Tarvikkeita saa opettajalta. Materiaalimaksu laskutetaan käytön mukaan. Kokoontumiset syksyllä: 3.-4.10. klo 10.00-13.00. Töiden lasitus su 1.11. klo 10.00 - 14.30. Kevään kokoontumispäivät: 30.-31.1. klo 10.00 - 13.00. Lasitus

la 20.2. klo 10.00-14.30. Ilmoittaudu 25.9. mennessä p. 0408225357. Huom! Ilmoittautuminen vain puhelimitse. Myös lapset on ilmoitettava kurssille ja heiltä peritään kurssimaksu. Kurssille ei ole mahdollista ilmoittautua vain syys- tai kevätkaudeksi.

110367 Uudet ruukut puutarhaan

Kirkonkulma, keramiikkapaja

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

6.–27.3.2027

Tunteja 21

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Kouki Sari, keraamikko

Teemme eri tekniikoilla saviruukkuja sisälle ja puutarhaan. Kokoontuminen la ja su 6.-7.3.2027 klo 10.00 - 15.15. Lasitus ja koristelu la 27.3. Materiaaleja saa opettajalta ja niistä laskutetaan käytön mukaan.. Ilmoittaudu 26.2. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110368 Keramiikkakurssi, Taipalsaari

Yritystalo Taipolis, B-siipi, 3 krs, Kirjamoinkaari 50

To 17.00–20.00

17.9.2026–8.4.2027

Tunteja 92

163,00 €, 130,40 €

Kouki Sari, keraamikko

Kurssin sisältö suunnitellaan opiskelijoiden toiveiden mukaan ja ensimmäisellä kokoontumiskerralla tehdään tarvike tilaus. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan. Sekä aloittelijat että aikaisemmin harrastaneet ovat tervetulleita. Ilmoittaudu 10.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110400 Ompelun iloa

Vehkataipaleen koulu, Kanavakuja 7

Ke 18.00–20.15

16.9.2026–7.4.2027

Tunteja 66

161,00 €, 128,80 €

Miikki Pirjo, vaatetusalan arthenomi

Ompellemme ja ideoimme vaatteita kierrättämällä ja korjausompelemalla sekä valmistamalla kokonaan uutta. Valmistamme vaatteita mittojen mukaan opettelemme mm. saumurin käyttöä ja helppoja ompelutekniikoita. Kurssi soveltuu hyvin myös vasta-alkajille. Omat ompelutarvikkeet ja materiaalit mukaan. Ilmoittaudu 9.9. mennessä netissä tai p.0408225357.

110401 Käsityöpaja Välijoki

Välijoen kauppa, Ruipontie 170

Ke 12.00–14.30

16.9.2026–7.4.2027

Tunteja 66

161,00 €, 128,80 €

Pylväläinen Merja, KteO

Kurssilla kudotaan erilaisia sisustus- ja käyttötekstiilejä. Ryhmän toiveiden mukaan ommellaan vaatteita ja neulotaan käsin ja neulekoneella. Lisäksi erityistyötapoja kurssilaisten toiveiden mukaan. Turkistuotteiden ompelu turkiskoneella esim. hatut, tossut, rukkaset jne. Ilmoittaudu 9.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110404 Kankaankudonta, Lemi,Tapiola

Tapiolan Ns-talo, Tapiolankatu 5

Ke 17.00–19.30

16.9.2026–7.4.2027

Tunteja 73

163,00 €, 130,40 €

Sairanen Heli, tuntiopettaja

Perinteistä tai luovaa kudontaa kunkin kutojan kiinnostuksen mukaan. Tarvikkeita tilataan yhdessä tarpeen mukaan. Ilmoittaudu 9.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110409 Käsityöpaja Käsityöasema

Käsityöasema, Kievarintie 1

Ma 11.00–13.30

14.9.2026–5.4.2027

Tunteja 63

161,00 €, 128,80 €

Pylväläinen Merja, KteO

Kurssilla kudotaan erilaisia sisustus- ja käyttötekstiilejä. Ryhmän toiveiden mukaan voidaan myös ommella vaatteita, neulotaan käsin ja koneella. Lisäksi erityistyötapoja kurssilaisten toiveiden mukaan. Ilmoittaudu 7.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110415 Käsityöpaja Lennus

Lennuksen metsästysmaja, Paukkulantie 131

To 11.30–14.00

1.10.2026–8.4.2027

Tunteja 63

161,00 €, 128,80 €

Pylväläinen Merja, KteO

Kurssilla kudotaan erilaisia sisustus- ja käyttötekstiilejä. Ryhmän toiveiden mukaan voidaan myös ommella vaatteita ja neuloa neuleita neulekoneella ja käsin. Lisäksi erityistyötapoja kurssilaisten toiveiden mukaan. Ilmoittaudu 24.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110421 Käsityökurssi Lemi, Meerin mökki

Meerin mökki, Muukantie 68

Ke 12.00–14.30

16.9.2026–7.4.2027

Tunteja 66

163,00 €, 128,80 €

Pekkanen Paula, tuntiopettaja

Kurssilla valmistetaan monenlaisia käsitöitä vaihtelevilla tekniikoilla opiskelijoiden toivomusten mukaan. Mahdollisuus mm. punoa eri materiaaleja, neuloa, virkata, solmia fransuja, ommella, tuunata ym.

110423 Uutta ommellen ja vanhaa korjaten

Koulukeskus, 2.krs. 234, Koulutie 7

Pe 16.30–20.30, La 10.00–15.00

25.9.2026–13.3.2027

Tunteja 44

115,00 €, 92,00 €, 0,00 €

Kotirinta Larisa, tuntiopettaja

Valmistetaan vaatteita perheelle tai sisustetaan kotia ommellen, punoen, virkaten tai muilla tekniikoilla. Pengotaan vintit ja kirpputorit ja muutetaan vanha uudeksi. Opetellaan koneompeluniksejä ja saumurin käyttöä sekä tutustutaan virkkauksen ja muiden lankatekniikoiden moniin mahdollisuuksiin. Oman saumurin voi ottaa mukaan. Kurssi kokoontuminen syksyllä: 25.- 26.9., 16.- 17.10. ja 20.- 21.11. Kevään kurssipäivät: 22.- 23.1., 19.- 20.2. sekä 12.- 13.3. Ilmoittaudu 18.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

#### 110470 Pitsinnypläys Lemi

Lemin koulukeskus, tekstiililuokka, Punaportinkatu 7

La 11.00–14.30

19.9.2026–10.4.2027

Tunteja 28

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Pekkanen Paula, tuntiopettaja

Nyplätään pitsejä erilaisiin käyttötarkoituksiin. Kerrataan nypläyksen alkeita. Myös aloittelijat tervetulleita. Kokoontumiskerrat voidaan sopia ryhmässä tarkemmin. Ilmoittaudu 11.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

#### 110471 Pitsinnypläys Savitaipale

Käsityöasema, Kievarintie 1

Su 12.00–15.00

20.9.2026–11.4.2027

Tunteja 28

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Pekkanen Paula, tuntiopettaja

Nyplätään pitsejä eri käyttötarkoituksiin. Myös aloittelijat tervetulleita. Kurssipäivät voidaan sopia ryhmässä tarkemmin. Ilmoittaudu 15.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

#### 110481 Vanhojen huonekalujen entisöinti

Kirkonkulma, puupaja

La 9.00–14.00, Su 9.00–14.00

26.9.2026–11.4.2027

Tunteja 60

138,00 €, 110,40 €

Heikkinen Saara, muotoilija AMK, Amo

Kokoontuu lauantaisin ja sunnuntaisin kerran kuussa. Kurssilla opitaan oikeita entisöintitapoja ja kunnostetaan omia vanhoja huonekaluja. Kurssille otetaan 10 opiskelijaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Syksyn kokoontumiskerrat: 26.- 27.9., 24.- 25.10. ja 21.-22.11. Kevään kokoontumiskerrat: 9.-10.1., 6.- 7.2., 20.-21.3. ja 10.-11.4. Ilmoittaudu 18.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110482 Huonekalujen verhoilu- ja sisustustekstiilikurssi

Koulukeskus, 2.krs. 234, Koulutie 7

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

19.9.2026–4.4.2027

Tunteja 84

163,00 €, 130,40 €

Hölttä Päivi, verhoilija

Kurssilla verhoillaan erilaisia tuoleja eri vuosikymmeniltä, sekä perinteisin- että nykyaikaisin menetelmin ja materiaalein. Kurssilla annetaan uusi elämä vanhalle huonekalulle. Pyrimme kierrättämään vanhoja materiaaleja, mikäli se on vain mahdollista. Samalla kurssilla voi ommella erilaisia sisustustekstiilejä esim. verhoja, koristetyynypäällisiä ja rottinkituolien pehmusteita. Ota opettajaan yhteyttä ennen kurssin alkua, niin saat hankittua tarvittavat materiaalit ajoissa verhoiltavaa tuolia varten tai sisustusmateriaalit ompelua varten Päivi Hölttä p. 0407249989. Kurssi kokoontuu lauantaisin ja sunnuntaisin kerran kuussa. Kurssille otetaan 10 opiskelijaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Syksyn kokoontumiskerrat: 19.- 20.9., 10.- 11.10., ja 28.-29.11. Kevään kokoontumiskerrat: 16.-17.1., 13.- 14.2., 13.-14.3. ja 3.-4.4. Ilmoittaudu 4.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110483 Verhoilukurssi Lemi

Ajoneuvoverhoomo K. Laurikainen, Toukkalantie 1

La 9.00–17.00, Su 9.00–17.00

31.10.–1.11.2026

Tunteja 18

46,00 €, 0,00 €

Laurikainen Kirsi, verhoilija

Kurssilla verhoillaan keittiötuolit tai vastaavia pikkutuoleja/jakkaroita. Omat tuolit mukaan. Kankaita verhoilutyöhön voi käydä etukäteen katsomassa verhoomolla, suurin osa on tilauskankaita, hyllystäkin löytyy jonkin verran erilaisia kankaita ja keinonahkoja. Varsinkin tilauskankaiden kohdalla on hyvä käydä etukäteen valitsemassa kankaat. Erilaiset vaahtomuovit ja pehmusteet saa ostettua verhoomolta. Ilmoittaudu 16.10. mennessä netissä tai p. 0408225357.

#### 110484 Rautalankaviikonloppu A

Kirkonkulma, puupaja

Pe 18.00–20.15, La 9.00–14.00, Su 9.00–14.00

27.–29.11.2026

Tunteja 16

46,00 €, 0,00 €

Heikkinen Saara, muotoilija AMK, Amo

Tutustutaan erilaisiin rautalankoihin ja niiden taivutustapoihin. Valmistetaan yksinkertaisia käyttöesineitä, joulukransseja sekä pienempiä koristeita esim. joulukortin väliin laitettavaksi. Opettajalta voi ostaa rautalankoja. Ilmoittaudu 20.11. mennessä p. 0408225357.

#### 110485 Rautalankaviikonloppu B

Kirkonkulma, puupaja

Pe 18.00–20.15, La 9.00–14.00, Su 9.00–14.00

22.–24.1.2027

Tunteja 16

46,00 €, 0,00 €

Heikkinen Saara, muotoilija AMK, Amo

Syvennetään syksyllä opittuja taitoja. Punotaan rautalangasta erilaisia koreja, kulhoja, nau-lakoita, kanoja, kukkia ym. Opettajalta voi ostaa rautalankoja. Ilmoittaudu 15.1. mennessä p. 0408225357.

#### 110486 Puutyöt

Koulukeskus, tekniset tilat 138, Koulutie 7

To 17.30–21.00

17.9.2026–8.4.2027

Tunteja 107

230,00 €, 184,00 €

Nisonen Petri, KM

Alkajille: Mahdollisuus tehdä erilaisia puutöitä, aiempaa kokemusta ei tarvita. Kurssilla opitaan puutyön perustyömenetelmiä ja työturvallisuusasioita. Kurssilla voi valmistaa uusia esineitä puuntyöstökoneita käyttäen tai korjata vanhoja esineitä ja huonekaluja samalla uusien taitojen oppien. Jatkajille: Valmistetaan osallistujien omien suunnitelmien pohjalta

erilaisia puutöitä kotiin, mökille jne. Mahdollisuus myös metallitöiden tekemiseen. Ilmoittaudu 10.9.mennessä netissä tai p. 0408225357.

110489 Puu- ja metallityöt

Lemin koulukeskus, tekniset tilat, Punaportinkatu 7

To 18.00–21.00

17.9.2026–8.4.2027

Tunteja 92

163,00 €, 130,40 €

Väkevä Jouni, insinööri

Kurssilla tehdään erilaisia puu- ja metallitöitä ryhmän kiinnostuksen mukaan. Mahdollisuus valmistaa myös puukkoja. Ilmoittaudu 10.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

Terveystieteiden  
Terveystieteiden

Terveystieteiden

320204 Rentoutuskurssi

Toimipaikka avoin

To 16.30–18.00

17.9.-1.10.2026

Tunteja 6

23,00 €

Venäläinen Maarit, Fysioterapeutti AMK

Rentoutuminen on taito, jonka voi oppia ja sitä voi harjoitella. Tämä lyhytkurssi tarjoaa sinulle käytännönläheisiä ja helppoja rentoutumisen keinoja, jotka auttavat sinua tukemaan palautumista ja vähentämään kehon jännitystiloja. Opit rentouttamaan jännittyneitä lihaksia, tunnistamaan jännityksen ja rentouden sekä lisäämään kehotietouttasi. Kurssi toteutetaan etäkurssina Teams-yhteyden kautta. Kurssi kokoontuu torstaisin 17.9 klo 16.30.-18.00, 24.9. klo 16.30 - 17.15 ja 1.10. klo 16.30 - 17.15. Ilmoittaudu 10.9. mennessä netissä tai p. 0408225357. Muista ilmoittaa myös sähköpostiosoitteesi Teams-linkin lähetystä varten.

Musiikki

Musiikki

110115 Kitaransoitto

Koulukeskus, musiikkiluokka, Koulutie 7

To 17.00–18.30

17.9.2026–8.4.2027

Tunteja 50

115,00 €, 92,00 €, 0,00 €

Tamper Miika, musiikkipedagogi AMK

Kitaran soittoa oppimaan! Aikaisempaa soittokokemusta ei tarvita eikä nuottejakaan tarvitse aluksi osata. Rohkeasti mukaan vain. Opetellaan sointuotteita ja säestystä sointumerkeistä ja melodioita käyttäen apuna tabulatuurimerkintöjä, joissa nuottikuvat kulkevat mukana ja hahmottuvat vähitellen nuotinlukuun. Mahdollisuus opetella soittamaan myös klassiseen tyyliin moniäänitekniikalla, jossa mukana melodia, bassolinja sekä väliäännet soitetaan yhdellä kitaralla. Tarvittaessa tehdään ryhmäjako vasta-alkajille ja aikaisemmin soittaneille. Ilmoittaudu 7.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110134 Perhemuskari

Koulukeskus, musiikkiluokka, Koulutie 7

Ke 17.15–18.00

16.9.2026–7.4.2027

Tunteja 22

69,00 €, 0,00 €

Taalikainen Sisko, MuM

Ryhmään voi tulla vaikka useamman eri-ikäisen lapsen kanssa. Ilmoittaudu 10.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110148 Mieskuoro

Koulukeskus, auditorio, Koulutie 7

Ke 18.00–19.30

16.9.2026–7.4.2027

Tunteja 44

115,00 €, 92,00 €, 0,00 €

Taalikainen Sisko, MuM

Neliäänistä mieskuorolaulua. Kaikenikäiset laulajat tervetulleita! Ilmoittaudu 10.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110149 Lemin Laulumiehet

Lemin koulukeskus, auditorio, Punaportinkatu 7

To 16.30–18.00

17.9.2026–8.4.2027

Tunteja 46

115,00 €, 92,00 €, 0,00 €

Taalikainen Sisko, MuM

Kaikenikäiset laulajat tervetulleita! Ilmoittaudu 11.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

Esittävä taide ja kirjallisuus

Sanataide, muu ilmaisutaito

110630 Lausuntakurssi Lemi

Lemin koulukeskus, auditorio, Punaportinkatu 7

Ti 15.45–18.00

15.9.2026–11.4.2027

Tunteja 80

163,00 €, 130,40 €

Juslin Johanna, teatteri-ilmaisun ohjaaja

Tule mukaan lausuntaryhmään!

Etsitkö paikkaa, jossa voit ilmaista itseäsi, kehittää esiintymistaitojasi ja kokea yhteisöllisyyttä? Lausuntaryhmässä pääset tutkimaan tekstejä, tulkitsemaan niitä omalla tavallasi ja kokeilemaan erilaisia ilmaisun keinoja rennossa ilmapiirissä. Lausuntaryhmä tarjoaa tilaa oppia uutta, saada kannustavaa palautetta ja kasvaa esiintyjänä omaan tahtiin. Ryhmässä kohtaavat luovia ihmisiä, joilta saat inspiraatiota – ja joiden kanssa voit jakaa omia oivalluksiasi. Meille jokainen on tervetullut juuri sellaisena kuin on. Tule rohkeasti mukaan, löydä oma äänesi ja koe yhdessä tekemisen voima. Ilmoittaudu 8.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

Kuvataiteet ja muotoilu

Kuvataiteet

110301 Kuvista aikuisille

Koulukeskus, kuvaamataito 229, Koulutie 7

Ke 16.00–19.00

16.9.2026–7.4.2027

Tunteja 88

163,00 €, 130,40 €

Levikari Erja, kuvataiteilija AMK

Jos muistosi takavuosien koulukuviksesta ovat pelkkiä väriliidunpätkiä ja takakireää tekemisen lyttäämistä, on nyt hyvä mahdollisuus tulla päivittämään käsitystä kuviksen mahdollisuuksista ja oppia uutta taiteesta matalalla kynnyksellä. Kurssilla tutustumme kuvataiteen eri tekniikoihin ja kehityimme mm. piirtämisessä, varjostamisessa, syvyysvaikutelman luomisessa ja värin käytössä. Kurssille ei vaadita lähtötasoa, utelias asenne riittää. Välineitä voi tuoda kotoa tai ostaa opettajalta pientä tarvikemaksua vastaan. Kurssilla käydään joka kerralla eri tekniikoita ja aiheita läpi, joita osallistujat voivat myös toivoa. Ilmoittaudu 11.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110302 Monipuolisesti maalaten

Koulukeskus, kuvaamataito 229, Koulutie 7

To 17.00–20.00

17.9.2026–8.4.2027

Tunteja 92

163,00 €, 130,40 €

Halttunen Petri, TAM

Kurssi kaikille maalaamisesta kiinnostuneille. Kurssilla voit maalata akryyli- /vesiohenteisilla öljyväreillä. Kurssi tarjoaa vinkkejä niin kokeneille kuin vasta-alkajillekin. Tutustutaan erilaisiin maalaustekniikoihin ja materiaaleihin. Yhteisten aiheiden lisäksi voit tuoda myös omia aiheita omien kiinnostuksiesi mukaan. Kurssin alussa opastusta materiaalien hankintaan. Ilmoittaudu 11.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110306A Syksyn vesiväriviikonloppu

Koulukeskus, kuvaamataito 229, Koulutie 7

La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00

3.–4.10.2026

Tunteja 16

46,00 €, 0,00 €

Levikari Erja, kuvataiteilija AMK

Tule oppimaan uutta tai teroittamaan taitojasi vesivärimaalauksen parissa. Kurssille voit osallistua aloittelevana maalarina tai karttuneella kokemuksella. Kurssilla on mahdollisuus toteuttaa omia tai ohjattuja aiheita. Tuo mukanasasi omia välineitä tai osta opettajalta. Päivän aikana on ruokatauko eli omat eväät mukaan. Ilmoittaudu 26.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110306B Kevään vesiväriviikonloppu

Koulukeskus, kuvaamataito 229, Koulutie 7

La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00

6.–7.3.2027

Tunteja 16

46,00 €, 0,00 €

Levikari Erja, kuvataiteilija AMK

Tule oppimaan uutta tai teroittamaan taitojasi vesivärimaalauksen parissa. Kurssille voit osallistua aloittelevana maalarina tai karttuneella kokemuksella. Kurssilla on mahdollisuus toteuttaa omia tai ohjattuja aiheita. Tuo mukanasasi omia välineitä tai osta opettajalta. Päivän aikana on ruokatauko eli omat eväät mukaan. Ilmoittaudu 26.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110307 Viivaa, väriä ja pintaa piirtäen

Koulukeskus, kuvaamataito 229, Koulutie 7

Ti 16.00–19.00

15.9.–20.10.2026

Tunteja 20

46,00 €, 0,00 €

Levikari Erja, kuvataiteilija AMK

Kuuden kerran kurssilla tutustutaan erilaisiin piirtimiin, jälkiin ja tapoihin tehdä taidetta piirtämisen keinoin. Kurssilla opit luomaan erilaisia pintoja kiiltävästä pörröiseen ja varjostamaan ihmisen kasvoja lyijykynillä. Käymme läpi myös rentoa viivaa, valoja ja varjoja, tekstuuriin luomista, positiivista ja negatiivista tilaa sekä piste- ja viivavarjostusta. Kurssi koostuu rennoista harjoitteista, pienestä teoriaosuudesta ja piirtoharjoituksista. Kaiken tasoiset tekijät ovat kurssille lämpimästi tervetulleita. Voit tuoda kurssille omat välineet tai lainata/ostaa opettajalta. Kokeilemme tusseja, mustetta, lyijykyniä, kuulakärkikyniä, hiiltä ja grafiittia, kuivapastelleja, öljypastelleja ja muita piirtämisen välineitä. Ilmoittaudu 8.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110321 Posliininmaalauk Heituinlahti

Heituinlahden koulu, Tuohikotintie 1141

To 18.00–21.00

17.9.2026–8.4.2027

Tunteja 92

163,00 €, 130,40 €

Kohonen Satu, tuntiopettaja

Maalataan käyttö- ja koriste-esineitä ym. oppilaiden toiveiden mukaan. Ryhmä sopii myös vasta-alkajille sekä aikaisemmin posliininmaalausta harrastaneille. Rohkeasti mukaan! Ilmoittaudu 12.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

110325 Posliininmaalaus Lemi

Lemin koulukeskus, kuvaamataidon luokka, Punaportinkatu 7

Ti 17.30–20.30

15.9.2026–6.4.2027

Tunteja 88

163,00 €, 130,40 €

Sairanen Heli, tuntiopettaja

Kerrataan perustekniikoita, sommittelua ja värien käyttöä. Maalataan käyttö- ja koriste-esineitä, tauluja ym. Aiheet voi jokainen valita omien mieltymysten mukaan. Ryhmä sopii sekä vasta-alkajille että aikaisemmin harrastaneille. Ilmoittaudu 9.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

Tietotekniikka

Tietotekniikan hyväksikäyttö

340156 Tekoälyyn tutustuminen.

Lemin koulukeskus, luokka 106, Punaportinkatu 7

To 17.00–18.30

1.–15.10.2026

Tunteja 6

23,00 €

Jarmo Vanhanen

Kurssi on tarkoitettu johdannoksi niille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta tekoälystä. Keskustelemme siitä, mitä tekoäly on. Erityisesti kurssilla tutustutaan ChatGPT:hen, jolla tehdään pieniä harjoituksia. Opiskeluvälineenä oltava oma älylaite: tietokone ja tietysti älypuhelin käy. Kokoontumiset to 1.10., 8.10. ja 15.10. klo 17-18.30. Ilmoittaudu kurssille viimeistään 24.9.2026 netissä tai p. 0408225357.

Kielet

Englanti

120303 Englanti 5

Koulukeskus, 2.krs mediateekki, Koulutie 7

Pe 18.00–19.30

18.9.2026–9.4.2027

Tunteja 44

115,00 €, 92,00 €, 0,00 €

Bertus Michael, tuntiopettaja

Tähän ryhmään pääsee helposti mukaan, jos olet lukenut aiemmin englantia, mutta sittemmin ”unohtanut siitä paljon”. Kertaamme aina tarvittaessa. Kurssilla harjoitteleme myös paljon helppoja englanninkielisiä keskusteluja. Opetus tapahtuu kokonaan tunneilla, ja koti-tehtävien tekoa ei edellytetä. Pidämme opetustilanteet rentoina ja vältämme pänttäämistä. Tunnin alussa keskustelemme englanniksi ajankohtaisista asioista sekä oppilaiden mielenkiinnon kohteista. Opettaja valmistaa materiaalit. Tunnin loppupuolella kertaamme englannin kielioppia. Ryhmä sopii esim. peruskoulun englannin hallitseville tai jos on opiskellut English for you too, -kirjat 1-5. Ryhmään voit osallistua videopuhelun (Teams) välityksellä. Sovi asiasta opettajan kanssa p. 050 3293492. Ilmoittaudu 18.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

120321 Englanti, Taipalsaari

Saimaanharjun koulu, Ankeriaantie 10

Ke 17.00–18.30

16.9.2026–7.4.2027

Tunteja 44

115,00 €, 92,00 €, 0,00 €

Bertus Michael, tuntiopettaja

Tähän ryhmään voivat osallistua kaiken tasoiset opiskelijat, myös vasta-alkajat. Opetus järjestetään ”hybridiopiskeluna”, eli opiskelemme osan ajasta kaikki yhdessä ja osa ajasta omassa tasoryhmässä. Jos et pääse ensimmäisellä kerralla mukaan tai sinulla on kysyttävää, soita Mikolle p. 050 3293492. Ilmoittaudu 9.9. mennessä netissä tai p. 040 8225357.

120331 Englanti 3 Lemi, eläkeläisryhmä

Kuukanniemen koulu, Juvolantie 404

Ma 16.30–18.00

14.9.2026–5.4.2027

Tunteja 44

115,00 €, 92,00 €, 0,00 €

Bertus Michael, tuntiopettaja

Alussa kertaamme English for you, too 1 - 3 kirjat. Opettaja käyttää itse valmistamiaan materiaaleja, eikä omia oppikirjoja tarvita. Kiinnitämme erityistä huomiota ääntämiseen ja sanaston vahvistamiseen kielioppia unohtamatta. Harjoitteleme helppoja keskusteluja englanniksi. Opiskelu kurssilla etenee hitaasti mutta varmasti. Tervetulleita ovat tietysti muutkin kuin eläkeläiset. Asioissa edetään vasta kun kaikki osaavat käsiteltävät asiat riittävän hyvin. Opetustilanteet pyritään pitämään rentoina ja vältämme pänttäämistä aina kun vain mahdollista. Ryhmä soveltuu hyvin myös niille, jotka ovat joskus opiskelleet englantia ja haluavat nyt kerrata oppimaansa. Jos et pääse ensimmäisellä kerralla mukaan, soita Mikolle p. 050 3293492. Ilmoittaudu 7.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

120334 Englanti 5 päiväryhmä

Koulukeskus, 2.krs mediateekki, Koulutie 7

Ti 16.30–18.00

15.9.2026–6.4.2027

Tunteja 44

115,00 €, 92,00 €, 0,00 €

Bertus Michael, tuntiopettaja

Kurssin aikana kerrataan perusrakenteita ja -sanastoa. Tähän ryhmään pääsee siis helposti mukaan, jos olet lukenut aiemmin englantia, mutta olet sen jälkeen ”unohtanut siitä paljon”. Kurssilla harjoitellaan myös paljon helppoja englanninkielisiä keskusteluita sekä kasvatetaan sanavarastoa. Opettaja valmistaa materiaalit. Tunnin loppupuolella kertaamme englannin kielioppia kokonaisuudessaan. Kurssille voi osallistua myös videopuhelun (Teams) välityksellä. Sovi siinä tapauksessa asiasta opettajan kanssa p. 050 329 3492. Ilmoittaudu 8.9. mennessä netissä tai p. 0407131870.

120370 The English Club

Koulukeskus, 2.krs mediateekki, Koulutie 7

To 16.30–19.30

17.9.2026–8.4.2027

Tunteja 44

115,00 €, 92,00 €, 0,00 €

Bertus Michael, tuntiopettaja

Englannin intensiiviopiskelua. Tähän ryhmään pääset helposti mukaan, vaikka lukion englannin kielen taito olisi pääsyt ruostumaan. Kurssilla kehitetään kielitaitoa ajankohtaisista aiheista keskustelemalla, tutustutaan englanninkieliseen kulttuuriin ja harjoitellaan kirjoittamista. Ryhmä kokoontuu osanottajien toiveiden mukaisesti torstaisin, pääsääntöisesti joka toinen viikko. Ryhmään voit osallistua videopuhelun (Teams) kautta. Sovi siinä tapauksessa

asiasta opettajan kanssa p. 050 3293492. Ilmoittaudu 10.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

120409 Saksa 4

Pettilän kyläkeskus, Kuivasensaarentie 1196

Ti 18.00–19.30

15.9.2026–6.4.2027

Tunteja 44

115,00 €, 92,00 €, 0,00 €

FM Cornelia Erdmann

Kurssilla kerrataan ja vahvistetaan aiemmin opittua sekä opitaan uutta. Laajennetaan sanavarastoa ja kehitetään kielitaitoa kaikilla osa-alueilla. Kurssilla tutustutaan myös saksankielisten maiden kulttuureihin. Angenehm - saksaa jatkosolulle. Sabine Grasz, Paul Kudel. Finn Lectura. Ilmoittaudu 8.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

120450 Saksan keskustelu

Koulukeskus, 2.krs mediateekki, Koulutie 7

Ti 18.00–19.30

15.9.2026–6.4.2027

Tunteja 44

115,00 €, 92,00 €, 0,00 €

Bertus Michael, tuntiopettaja

Aktivoimme sanastoa ja vahvistamme puhetaitoja saksaksi helppojen keskustelujen merkeissä. Opettajan omat materiaalit. Jos sinulla on ongelmia saapua tunnille tai asut kauempana, voit sopia Teamsin välityksellä toteutettavasta etäopetuksesta opettaja kanssa p. 050 3293492. Ilmoittaudu 9.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

120704 Matkailuespanjaa 2

Koulukeskus, 2.krs mediateekki, Koulutie 7

Ke 17.15–18.45

16.9.2026–7.4.2027

Tunteja 46

115,00 €, 92,00 €, 0,00 €

Näränen Tuija, tuntiopettaja

Kurssi on matkailupainotteinen espanjan alkeiskurssi. Kurssilla opettelemme toimimaan eri käytännön matkailutilanteissa: esim. liikumme kaupungilla, tiedustelemme erilaisten palvelujen sijaintia, käymme kahvilassa ja jäätelökojulla, teemme pöytävarauksia ravintolaan ja tilaamme lounasta, illallista ja erilaisia juomia kuten oluita ja viinejä. Kerromme myös mieltymyksistä ja erikoisruokavalioidista. Kurssi sopii hyvin myös sinulle, joka haluat kerrata espanjan kieltä. Estamos de viaje! Oppikirja: De viaje, matkailuespanjaa (FINN LECTURA 2020). Ilmoittaudu 10.9. mennessä netissä tai p. 040 8225357.

Tanssi ja liikunta

Liikunta

830100 Kuntosaliryhmä miehille

Liikuntatalo, Jonni Myyräntie 1

Ma 18.30–19.30

14.9.2026–5.4.2027

Tunteja 27

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Kivistö Hannu, kuntovalmentaja

Ohjattua, monipuolista kuntosaliharjoittelua miehille. Kuntosaliharjoittelu kasvattaa lihasvoimaa, muokkaa vartaloa, parantaa ryhtiä ja antaa tukea myös painonhallintaan. Ryhmä sopii erityisesti kuntosaliharjoittelua aloitteleville. Ilmoittaudu 7.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830102 Paritanssikurssi, Saimaanharju

Saimaanharjun koulu, Ankeriaantie 10

La 10.30–12.00

19.9.2026–3.4.2027

Tunteja 24

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Turkia Minna, tanssinopettaja

Perinteisiä ja vähän uudempiakin lava- ja seuratanseja. Ei tarvitse aiempaa kokemusta tai omaa paria. Kokoontumiskerrat syksyllä 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11. ja 28.11. Kevään kokoontumiset: 9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 6.3., 20.3. ja 3.4. Ilmoittaudu 14.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830103 Paritanssikurssi Savitaipale

Liikuntatalo, Jonni Myyräntie 1

La 13.00–15.15

19.9.2026–3.4.2027

Tunteja 36

92,00 €, 73,60 €, 0,00 €

Turkia Minna, tanssinopettaja

Perinteisiä ja vähän uudempiakin lava- ja seuratanseja. Ei tarvitse aiempaa kokemusta tai omaa paria. Kokoon-tumiskerrat syksyllä 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11. (HUOM! 19.9. kokoon-tuminen Savikunnossa) ja 28.11. Kevään kokoon-tumiset: 9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 6.3., 20.3. ja 3.4. Ilmoittaudu 14.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830104 LAVIS-lavatanssijumppa, Savikunto

Savikunto, Sun-sali, Peltoinlahdentie 11

Ke 18.45–19.30

16.9.2026–7.4.2027

Tunteja 22

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Turkia Minna, tanssinopettaja

LAVIS-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lava-tanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla opit jopa tanssiaskeleiden perusteita kun-toilun ohella. Kurssille mahtuu 15 henkilöä. Ilmoittaudu 4.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830111 LAVIS-lavatanssijumppa Heituinlahti

Heituinlahden Nuorisoseurantalo, Tuohikotintie 1266

Ma 16.00–16.45

14.9.2026–5.4.2027

Tunteja 21

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Turkia Minna, tanssinopettaja

LAVIS-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lava-tanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla opit jopa eri tanssiaskeleiden perusteita kun-toilun ohella. Ilmoittaudu 7.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830114 Paritanssin perusteet

Heituinlahden Nuorisoseurantalo, Tuohikotintie 1266

Ke 20.00–21.00

16.9.2026–7.4.2027

Tunteja 29

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Turkia Minna, tanssinopettaja

Perinteisiä ja vähän uudempiakin lava- ja seuratanseja. Ei tarvitse aiempaa kokemusta tai omaa paria. Ilmoittaudu 9.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830117 LAVIS- lavatanssijumppa®, Tapiola

Tapiolan Ns-talo, Tapiolankatu 5

To 14.30–15.45

17.9.2026–8.4.2027

Tunteja 39

92,00 €, 73,60 €, 0,00 €

Koponen Anne-Marie

LAVIS-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. LAVISsta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. Lopuksi venyttelyt. Ilmoittaudu 10.9. mennessä netissä tai p. 040 8225357.

830118 Baila!, Tapiola

Tapiolan Ns-talo, Tapiolankatu 5

To 15.45–16.45

17.9.2026–8.4.2027

Tunteja 30

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Koponen Anne-Marie

Tällä kurssilla pääset tutustumaan latinotanssien maailmaan. Tanssimme mm. viehkeää salsaa ja menevää merenguea. Välillä taas heittäydymme romanttisen bachatan pariin ja sheikkaamme vartaloa mukaansatempaavan latinomusiikin pyörteissä. Ilmoittaudu 10.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830119 Tuolijumppa

Väljoen Männistö, Männistöntie 14

To 17.00–17.45

17.9.2026–8.4.2027

Tunteja 23

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Vanamo Saila, tuntiopettaja

Hauska ja helppo liikuntamuoto. Liikkeet tehdään istuen tai seisten, joten tunti soveltuu myös heille, jotka eivät pysty tai halua tehdä liikkeitä lattiatasolla. Ilmoittaudu 10.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830120 Kuntopiiri

Väljoen Männistö, Männistöntie 14

To 18.00–19.00

17.9.2026–8.4.2027

Tunteja 30

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Vanamo Saila, tuntiopettaja

Lihaskuntoharjoittelua, jossa kiinnitetään huomiota lihasvoimaan, liikkuvuuteen ja liikehallintaan. Alussa lämmittely. Liikkeitä voi muokata jokaisen kuntotason sopiviksi. Ilmoittaudu 10.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830121 Voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta hyvinvoinnin tueksi

Suvanto, Peltoinlahdentie 15

Ke 9.50–10.50

16.9.2026–7.4.2027

Tunteja 29

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Pylkkö Arja, LiK, fysioterapeutti

Tämän monipuolisen kehonhuoltotunnin liikemateriaali pohjautuu sekä perinteiseen suomalaiseseen että kiinalaiseen voimisteluun, pilatekseen ja joogaan. Tunti soveltuu sekä miehille että naisille ja hyvin myös ikäihmisille, jotka ilman erityisiä vaikeuksia pystyvät siirtymään myös lattialla tehtävään harjoitteluun. Ryhmään mahtuu 12 opiskelijaa. Ilmoittaudu 9.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830122 Naisten liikunta, Pettilä

Pettilän kyläkeskus, Kuivasensaarentie 1196

Ma 14.00–15.30

14.9.2026–5.4.2027

Tunteja 42

115,00 €, 92,00 €, 0,00 €

Kuorttinen Asta, tuntiopettaja

Voimaa ja tasapainoa kehittävää sekä ylläpitävää kuntoliikuntaa jokaisen kuntotason huomioiden. Sopii hyvin myös ikäihmisille. Ilmoittaudu 7.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830124 Tavoitteellisella kuntosaliharjoittelulla voimaa ja tasapainoa 1

Liikuntatalo, Jonni Myyräntie 1

To 10.30–11.30

17.9.2026–8.4.2027

Tunteja 30

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Pylkkö Arja, Lik, fysioterapeutti

Tunti sisältää yhteisen alkulämmittelyn, tasapainoharjoittelua sekä treeniä kuntosalilaitteilla ja vapailla painolilla. Tunnin lopussa lyhyt yhteinen palauttava harjoitus. Jokaisen osallistujan laite- ja painoharjoittelu sekä niissä käytettävät vastukset suunnitellaan yksilöllisesti. Tunnille tarvitetset mukavan vaatetuksen ja sisäliikuntaan sopivat jalkineet. Tunti sopii myös iäkkäille ihmisille. Ilmoittaudu 10.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830125 Tavoitteellisella kuntosaliharjoittelulla voimaa ja tasapainoa 2

Liikuntatalo, Jonni Myyräntie 1

To 11.45–12.45

17.9.2026–8.4.2027

Tunteja 30

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Pylkkö Arja, Lik, fysioterapeutti

Tunti sisältää yhteisen alkulämmittelyn, tasapainoharjoittelua sekä treeniä kuntosalilaitteilla ja vapailla painolilla. Tunnin lopussa on lyhyt yhteinen palauttava harjoitus. Jokaisen

osallistujan painoharjoittelu sekä käytettävät vastukset suunnitellaan yksilöllisesti. Tunnille tarvitset mukavan vaatetuksen ja sisäliikuntaan sopivat jalkineet. Tunti sopii 70-79 vuotiaille. Ilmoittaudu 10.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

#### 830128 Kehonhuollon etäkurssi

Toimipaikka avoin

Ma 16.30–17.15

14.9.2026–5.4.2027

Tunteja 21

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Venäläinen Maarit, fysioterapeutti

Kehonhuoltotunti, jossa tehdään dynaamisia liikkuvuusharjoitteita, kehonhallintaa ja tasapainoa tukevia liikkeitä sekä täsmävenytyksiä. Tunnilla vahvistetaan myös syviä tukilihaksia. Tunti sopii kaikille, jotka haluavat ylläpitää liikkuvuutta, kehittää tasapainoa ja kehonhallintaa. Osalla tunneista käytetään vastuskuminauhaa, jonka suosituspituus on n. 150 cm ja vastus medium. Tunti toteutetaan etäohjauksena Teams-ohjelman välityksellä. Ilmoittaudu 8.9. mennessä netissä tai p. 0408225357. Ilmoita sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Näin ohjaaja voi lähettää ennen tuntien alkua Teams-linkin ilmoittautuneille.

#### 830130 Power Pilates, Kuukanniemen koulu

Kuukanniemen koulu, liikuntasali, Juvolantie 404

Ma 16.25–17.25

14.9.2026–5.4.2027

Tunteja 28

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Koponen Anne-Marie, tuntiopettaja

Power Pilates on dynaaminen ja energinen tunti, joka vahvistaa koko kehoa, kehittää kehonhallintaa ja parantaa ryhtiä. Tunti yhdistää perinteisen pilateksen kehonhallinnan voimaharjoittelun elementteihin. Tunti keskittyy keskivartalon syviin lihaksiin, parantaa ryhtiä ja liikkuvuutta reippaammassa tahdissa. Välineistä sovitaan erikseen. Ilmoittaudu 7.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

#### 830131 ZUMBA®, Kirkonkylän koulu, Taipalsaari

Taipalsaaren Kirkonkylän koulu, Muukkolantie 12

Ti 18.15–19.15

15.9.2026–6.4.2027

Tunteja 29

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Koponen Anne-Marie, ZIN Zumba® -ohjaaja

Kaikille tarkoitettu hauska, vauhdikas ja innostava fitness-ohjelma, jonka avulla nautit treenistä ja itsestäsi. Zumba® perustuu pääosin latinorytmien innoittamaan musiikkiin ja tanssiin. Tällä tunnilla pääset sheikkaamaan vartaloa latino- ja maailman musiikin tahdissa. Ilmoittaudu 8.9. mennessä netissä tai 0408225357.

830132 Kuntoliikunta

Vehkissali, Kanavakuja 7

Ti 18.00–19.00

15.9.2026–6.4.2027

Tunteja 29

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Kiljunen Anne, tuntiopettaja

Monipuolista kuntoliikuntaa sisältäen lämmittelyn, lihaskuntoharjoituksia omaa kehonpainoa ja välineitä (jumppakeppi, pallo, kuminauha, pikkupuntit) käyttäen sekä palauttavia venytyksiä. Ilmoittaudu 8.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830134 Kehonhuolto

Vehkissali, Kanavakuja 7

Ti 19.05–20.05

15.9.2026–6.4.2027

Tunteja 29

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Kiljunen Anne, tuntiopettaja

Kehonhuolto sisältää syvien lihasten aktivointia, liikkuvuutta ja tasapainoa kehittäviä harjoitteita, dynaamisia ja staattisia venytyksiä sekä rentoutusharjoituksia. Ilmoittaudu 8.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830135 BodyShape, Kirkonkylän koulu, Taipalsaari

Taipalsaaren Kirkonkylän koulu, Muukkolantie 12

Ti 19.20–20.20

15.9.2026–6.4.2027

Tunteja 29,29

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Koponen Anne-Marie, tuntiopettaja

Koko kehon treeni, jossa yhdistyvät voima, kehonhallinta ja sykettä nostavat liikkeet. Tällä monipuolisella tunnilla liikutaan vaihtelevilla harjoitteilla ja välineillä hyvän musiikin tahdissa. Lopuksi venyttelyt. Välineistä sovitaan erikseen. Ilmoittaudu 8.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830140 LAVIS- lavatanssijumppa® Kuukanniemi

Kuukanniemen koulu, liikuntasali, Juvolantie 404

Ma 15.20–16.20

14.9.2026–5.4.2027

Tunteja 28

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Koponen Anne-Marie

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssi-asiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Tunneilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja salsa. Tunneilla opit eri lavatanssiasteleiden perusteita kuntoilun ohella. Ilmoittaudu 7.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830141 Power Pilates, Saimaanharjun koulu

Saimaanharjun koulu, Ankeriaantie 10

Pe 16.35–17.35

18.9.2026–9.4.2027

Tunteja 29,29

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Koponen Anne-Marie, tuntiopettaja

Power Pilates on dynaaminen ja energinen tunti, joka vahvistaa koko kehoa, kehittää kehonhallintaa ja parantaa ryhtiä. Tunti yhdistää perinteisen pilateksen kehonhallinnan voimaharjoittelun elementteihin. Tunti keskittyy keskivartalon syviin lihaksiin, parantaa ryhtiä ja liikkuvuutta reippaammassa tahdissa. Ilmoittaudu 11.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830142 LAVIS-lavatanssijumppa, Saimaanharjun koulu

Saimaanharjun koulu, Ankeriaantie 10

Pe 15.25–16.25

18.9.2026–9.4.2027

Tunteja 29

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Koponen Anne-Marie, tuntiopettaja

LAVIS-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. LAVIS-tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan tallo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja salsa. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella. Lopuksi venyttelyt. Ilmoittaudu 11.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830147 LAVIS-lavatanssijumppa Välijoki

Väljoen Männistö, Männistöntie 14

To 10.15–11.00

17.9.2026–8.4.2027

Tunteja 23

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Turkia Minna, tanssinopettaja

LAVIS-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Tunnilla opit jopa eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella. Ilmoittaudu 10.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830152 Eläkeläisten kuntosaliryhmä 1

Lemin kuntosali, Kanervatie 15

Ti 8.30–9.30

15.9.2026–6.4.2027

Tunteja 29

69,00 €, 55,20 €

Kiili Mika, kuntosaliohjaaja/urheiluhieroja

Ohjattua kuntopiiriharjoittelua kuntosalilaitteilla. Kurssille mahtuu 15 opiskelijaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittaudu 8.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830156 Eläkeläisten kuntosaliryhmä 2

Lemin kuntosali, Kanervatie 15

Ti 9.45–10.45

15.9.2026–6.4.2027

Tunteja 29

69,00 €, 55,20 €

Kiili Mika, kuntosaliohjaaja/urheiluhieroja

Ohjattua kuntopiiriharjoittelua kuntosalilaitteilla. Kurssille mahtuu 15 opiskelijaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittaudu 8.9. mennessä p. 0408225357.

830158 Eläkeläisten kuntosaliryhmä 3

Lemin kuntosali, Kanervatie 15

Ke 8.30–9.30

16.9.2026–7.4.2027

Tunteja 30

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Kiili Mika, kuntosaliohjaaja/urheiluhieroja

Ohjattua kuntopiiriharjoittelua kuntosalilaitteilla. Kurssille mahtuu 15 opiskelijaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittaudu 9.9. mennessä p. 0408225357.

830159 Eläkeläisten kuntosaliryhmä 4

Lemin kuntosali, Kanervatie 15

Ke 9.45–10.45

16.9.2026–7.4.2027

Tunteja 30

69,00 €, 55,20 €

Kiili Mika, kuntosaliohjaaja/urheiluhieroja

Ohjattua kuntopiiriharjoittelua kuntosalilaitteilla. Kurssille mahtuu 15 opiskelijaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittaudu 9.9. mennessä netissä tai p.0408225357.

830160 Naisten kuntosali 2

Lemin kuntosali, Kanervatie 15

Ti 19.00–20.00

15.9.2026–6.4.2027

Tunteja 29

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Luukkonen Taru, tuntiopettaja

Ohjattua kuntosaliharjoittelua naisille. Ilmoittaudu 10.9. mennessä netissä tai p. 0407131870.

830160A Naisten kuntosali 1

Lemin kuntosali, Kanervatie 15

Ti 18.00–19.00

15.9.2026–6.4.2027

Tunteja 29

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Luukkonen Taru, tuntiopettaja

Ohjattua kuntosaliharjoittelua naisille. Ilmoittaudu 8.9. mennessä netissä tai p.0408225357.

830161 Miesten kuntosali

Lemin kuntosali, Kanervatie 15

Pe 17.00–18.00

18.9.2026–9.4.2027

Tunteja 29

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Luukkonen Taru

Ohjattua kuntosaliharjoittelua miehille. Ilmoittaudu 11.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830162 HIIT-treeni

Kuukanniemen koulu, liikuntasali, Juvolantie 404

Ma 17.45–18.15

14.9.2026–5.4.2027

Tunteja 14

46,00 €, 0,00 €

Kunttu Kristiina, tuntiopettaja

HIIT-treeni on tehokas tapa treenata ja kohottaa kuntoa. HIIT perustuu lyhyisiin, mutta kovatehoisiin sarjoihin joiden välillä pidetään lepotauko tai tehdään liikkeitä hyvin alhaisella intensiteetillä. HIIT sopii etenkin rasvanpolttoon ja heille, jotka haluavat tehokasta treeniä lyhyessä ajassa. Ilmoittaudu 9.9. mennessä netissä tai p.0408225357.

830179 SEASONAL YOGA/vuodenaikajooga 1

Suvanto, Peltoinlahdentie 15

Ke 11.00–12.00

16.9.2026–7.4.2027

Tunteja 29

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Pylkkö Arja, LiK, fysioterapeutti, joogaopettaja

Vuodenaikajooga on hathajoogaa, johon yhdistyy perinteisestä kiinalaisesta lääketieteestä ja kiinalaisesta voimistelusta peräisin oleva vuodenaika-ajattelu. Tämän mukaan terveyttä edistävän harjoittelun painopistealueet mukautuvat vuodenaikojen sykliin. Eri vuodenaikoina tarvitaan erilaista harjoittelua. Tunneilla kehittyy liikkuvuus, kehonhallinta ja -tunteisuus sekä verenkiertoelimistön suorituskyky. Myös stressinhallinta ja unen laatu voivat kohentuvat. Tunti sopii niin miehille kuin naisille. Ryhmä 1 sopii ehkä paremmin niille, joilla ei ole kovin paljon kokemusta joogaharjoittelusta. Tästä huolimatta voit ilmoittautua kumpaan ryhmään tahansa, koska harjoittelu suoritetaan aina oman kehon ehdoilla. Ilmoittaudu 9.9. mennessä netissä tai p. 0408225357.

830180 SEASONAL YOGA/vuodenaikajooga 2

Suvanto, Peltoinlahdentie 15

Ke 18.45–19.45

16.9.2026–7.4.2027

Tunteja 29

69,00 €, 55,20 €, 0,00 €

Pylkkö Arja, LiK, fysioterapeutti, joogaopettaja

Sisältö sama kuin kurssissa 830179. Ryhmä 2 sopii henkilöille, joilla on jo joogaharjoittelukokemusta. Voit silti ilmoittautua kumpaan ryhmään tahansa, sillä harjoittelu tapahtuu aina oman kehon ehdoilla. Ilmoittaudu 9.9. mennessä netissä tai p.0408225357.

Muu koulutus

Puutarhatalous

719001 Kotipihan syysvinkit

Toimipaikka avoin

Pe 17.30–19.45

9.10.2026

Tunteja 3

23,00 €

Marko Ahola, puutarhuri

Kurssilla opit hoitamaan ja parantelemaan kotipihasi viihtyisyyttä ja toimivuutta. Puutarhakurssilla käydään läpi tyypillisimmät ongelmat sekä riskit ja miten erilaiset pihat tarvitsevat erilaisia hoitotoimenpiteitä. Opetus tapahtuu Zoom alustalla, jonka linkin opettaja lähettää osallistuville. Ilmoittaudu 1.10. mennessä netissä tai p. 0408225357.

719005 Hyötyviljely parvekkeella ja terassilla

Toimipaikka avoin

Su 17.30–19.45

21.3.2027

Tunteja 3

23,00 €

Marko Ahola, puutarhuri

Tule opettelemaan parvekkeella/terassilla kasvatuksen salat ja helpot vinkit. Kurssilla käydään läpi mitä voin kasvattaa ja viljellä parvekkeella/terassilla, hoito, lannoitus, kasvien valinta, kylvö, koulinta, mistä materiaalista alustat, ruukut, laatikot, siemenet. Opetus tapahtuu Zoom alustalla, jonka linkin opettaja lähettää osallistuville. Ilmoittaudu 15.3. mennessä netissä tai p. 0408225357.