

OPINTO-OPAS 2025-2026



Ota talteen
– tämä opas
on voimassa
koko
lukuvuoden



Sisä-Savon
KANSALAI SOPISTO

Sisällysluettelo

Vuoden kurssilainen	3
Ilmoittautuminen, kurssien peruminen ja maksutavat.....	4
Verkko-opetus	6
Luennot, konsertit ja tapahtumat	8
Musiikki	10
Kielet	17
Kuvataiteet ja muotoilu	19
Kädentaidot.....	23
Liikunta.....	28
Tanssi	36
Sanataide ja kirjallisuus	40
Teatteri	42
Tietotekniikka ja muu koulutus	44
Koti ja puutarha	45
Yhteystiedot	48

OPINTO-OPAS 2025-2026



Löydät eri opistokuntien tarjonnat ainealueiden alta:

Suonenjoki • Rautalampi • Vesanto • Tervo • Leppävirta

www.suonenjoki.fi/vapaa-aika/sisa-savon-kansalaisopisto/

 sisä-savon kansalaisopisto
 sisasavonkansalaisopisto

Kannen kuva Elisa Saastamoinen

Taitto PunaMusta Oy / Sisältö- ja suunnittelupalvelut

Paino PunaMusta Oy



Kansalaisopisto tuo iloa arkeen!

"Ihanat ohjaajat! On tosi hyvä, että näitä kursseja on. Nämä ovat 'henkireikäni' talven pimeyteen. Opettajat ovat mukavia ja kannustavia."

"Kansalaisopiston toiminta on erittäin tärkeää kuntien elinvoimaisuudelle ja kuntalaisten mielenterveydelle ja hyvinvoinnille."

Yllä olevat palautteet ovat kurssitoivekyselystä, joka tehdään vuosittain opistoalueella. Lukuvuonna 2025–26 opisto palvelee yli 100 tuntiopettajan voimin alueemme kuntalaisia. Kaikkiaan opisto tarjoaa noin 430 kurssia alkava lukuvuonna.

Kurssien lisäksi olemme mukana kuntalaisten arjessa erilaisten tapahtumien, konserttien, teatteriesitysten ja luentojen kautta.

Painettu kurssioppaamme on hiukan muuttunut. Ainealueiden alla on kaikki opistokunnat eriteltyinä. Edellisissä oppaissa kunnat olivat eriteltyinä ja kaikki ainealueet olivat ko. opistokunnan alla. Lisäksi opas sisältää pieniä juttuja ja poimintoja opistotoiminnastamme. Mukavia lukuhetkiä.

Lähde mukaan uuden harrastuksen pariin, tapaamaan uusia ihmisiä ja voimaan hyvin!

Sweaty with Salsaton, Herkuttelevat Herrat, Arjen supervoimat – Nepsy-valmennusta aikuisille vai jotain ihan muuta...

Markus Hyytinen, rehtori



Vuoden 2025 kurssilainen Minna Väänänen Tervosta

Sisä-Savon kansalaisopisto valitsi keväällä 2025 toisen kerran peräkkäin vuoden kurssilaisen. Kansalaisopisto haluaa *Vuoden kurssilainen* -tittelillä muistuttaa harrastusten, hyvinvoinnin ja yhdessäolon merkityksestä. Vuoden aikana opiston kursseilla käy noin 3000 yksittäistä osallistujaa koko opistoalueella Leppävirta, Suonenjoki, Rautalampi, Tervo ja Vesanto. Jokainen kurssilainen on opiston voimavara. Vuoden kurssilaisesta tekee esityksiä opiston tuntiopettajat. Viime vuonna tittelin sai **Anne Neuvonen** Leppävirralta.

Minna Väänänen on maatalousyrittäjä Tervossa ja lisäksi heillä on Sisä-Savon löytöeläinsuoja. Minna kertoo, että heidän tilallaan on paljon lemmikkieläimiä kuten hevosia, aaseja, lampaita, vuhia, kanoja, kissoja ja koiria. Koko perhe touhuu eläinten parissa.

– Vesijumpissa käynti on minulle tosi tärkeää kiireisen arjen vuoksi. Liikkumisen iloa hyvän musiikin, hyvän opettajan ja tosi mukavien ihmisten kanssa. Kursseilla saa sitä tärkeää omaa aikaa, kertoo Minna.

Minna Väänänen on käynyt vuosien varrella monilla opiston kursseilla. Minna on kokeillut matonkudontaa, latinobiciä, espanjaa, jumpkaa. Katsotaan mitä uutta jatkossa vielä löytyykään.

OPISTO NÄKYVÄ ELO-SYYSKUUN 2025

- Suonenjoen Hyvinvointi- ja harrastemessut 9.8.2025 Lintharju Liikuntakeskus.
 - Valoa ja Virtaa -tapahtuma Leppävirta 9.8.2025.
 - Senioreiden hyvinvointipäivä 3.9.2025 klo 10–14 Leppävirran Vesileppis.
- Opistokuntien kirjastoista löytyy painettu opinto-opas.

OPINTOSETELI-ETUUS

Opintoseteli tarkoittaa oikeutta osallistua yhdelle kurssille lukuvuodessa enintään 25 euron alennuksella. Verkkokoilmoittautumisen yhteydessä täytävä lomakkeen kohta *etuseteli*. Puhelimitse ilmoittautuessasi kerro, että kuulut etuuden piiriin. **Ks. tarkemmin s. 5.**

LIIKUNTA/KULTTUURI-ETUUKSET

Maksuvälineenä meillä käy ePassi, Smartum ja Edenred. ePassilla ja Smartumilla voit maksaa suoraan kurssimaksusi ilmoittautumisen yhteydessä mikäli se on merkitty kurssille maksuvaihtoehdoksi. **Ks. tarkemmin s. 5.**

OPINTO-OPAS 2025–2026

YLEISTÄ

Kansalaisopiston toimistot sijaitsevat Suonenjoen kaupungintalolla 2. krs, osoitteessa Keskuskatu 3. Toimistosihteerit tavoittaa puhelimitse numerosta 017 513 3256.

Opinto-oppaassa kurssien sisältötiedot on esitetty tiiviisti – nettisivulla laajemmin, [ilmoittautuminen kursseille](#).

Oppitunnin pituus on 45 minuuttia, ellei toisin mainita. Musiikin yksilöopetuksessa opetuskerta on n. 20 tai 30 minuuttia. Kolmen oppitunnin ja sitä pidempiin kokoontumiskertoihin on laskettu mukaan myös taukoja oppituntien lisäksi.

Opistosta johtuvista syistä kurssin yksi opetuskerta voidaan perua lukukauden aikana korvaamatta sitä opiskelijoille, koskee myös yksilöopetusta.

Ilmoittautuessasi kurssille, hyväksyt sen, että sinua tai töitäsi voidaan kuvata ja kuvia julkaista opiston sähköisissä kanavissa. Mikäli et halua omaa kuvaasi julkaistavaksi, pidä itse huoli, että et päädy kuviin.

OPPAASSA KÄYTETYT LYHENTEET JA MERKIT

t	oppitunti
ilm.	ilmoittautuminen
jtv	joka toinen viikko
SL	syyslukukausi
KL	kevätlukukausi

OPISTO PIDÄTTÄÄ OIKEUDEN OHJELMAN MUUTOKSIIN. OPISTO EI VASTAA OPISTOSTA RIIPPUMATTOMISTA SYISTÄ JOHTUVISTA PERUUNTUMISISTA.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen on sitova ja velvoittaa kurssimaksun maksamiseen. Kaikille kursseille ilmoittaudutaan ennakoon. Suositellaan ilmoittautumista internetin kautta.

Netti ilmoittautuminen alkaa osoitteessa www.opistopalvelut.fi/sisasavo/fi/	Sunnuntaina 10.8.2025 klo 14:00
Puhelinilmoittautuminen alkaa puh. 017 513 3256 Ei teksti- tai vastaajaviestejä!	Maanantaina 11.8.2025 klo 9:00

Ilmoittautumisaika päättyy yleensä noin viikko ennen kurssin alkua.

Ilmoittautuessa valmistaudu antamaan kurssin numero ja nimi sekä henkilö- ja yhteystiedot. Alle 18-vuotiaan ilmoittautumisen yhteydessä huoltaja antaa omat laskutus- ja yhteystietonsa.

Kurssipaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Varasijan saaneelle ilmoitetaan, jos paikka kurssille vapautuu. Ilmoittautu netissä tai puhelimitse toimistolle.

Kurssi toteutuu, mikäli minimiopiskelijämäärä on täytynyt viikkoa ennen kurssin alkua.

Alkaneelle kurssille voi ilmoittautua myös kesken lukuvuoden, mikäli kurssilla on tilaa. Ilmoittaudu tällöin toimitukseen 017 513 3256. Kurssimaksu määritellään tällöin erikseen jäljellä olevien oppituntien mukaan. Vaikka kurssi olisi täynnä, kannattaa ilmoittautua varalle. Myös peruutuspaikkoja voi kysellä.

Mikäli olet epävarma kurssin soveltuvuudesta, kysy neuvoa ainealueen suunnittelevalta opettajalta. **Kurssin keskeyttäminen ei oikeuta maksuttomaan perumiseen.**

Jos kurssille ei ilmoittaudu riittävästi opiskelijoita, tiedotamme siitä kurssipaikan varanneille opiskelijoille henkilökohtaisesti. Tiedotamme peruutuksesta ensisijaisesti matkapuhelimeen ryhmätekstiviestillä. **Varmista, että opistolla on matkapuhelinnumero, josta sinut tavoittaa.**

Peruminen ja keskeyttäminen

Peruutusajankohta	Kurssimaksuvelvoite
Peruutus ilmoittautumisajan aikana	Ei maksua!
Peruutus ilmoittautumisajan päätyttyä ennen kurssin alkua	Puolikas kurssimaksu (50 %)
Peruutus ja keskeytys kurssin jo alettua	Täysi kurssimaksu (100 %)

Kurssipaikan peruminen terveydellisistä syistä edellyttää lääkärintodistuksen toimittamista opiston toimistoon.

Jos joudut perumaan kurssipaikkasi, tee se Internetin kautta ilmoittautumis- tai kurssinumerolla tai puhelimitse opiston toimistolle, puh. 017 513 3256. Opettajat eivät ota perumisia/kurssi-ilmoittautumisia vastaan.

[Perumisehdoista lisää](#) (opiston nettisivut)

Kurssimaksut

Kurssimaksu määräytyy kurssin keston ja muiden kustannusten mukaisessa suhteessa. Opetuksen lisäksi kurssimaksuihin sisältyy ainekohtaisia kuluja mm. monisteista, väline- tai tilavuokrista, tarvikkeista tai sulatus- ja polttomaksuista.

Huom! Älä maksa verkossa, mikäli olet oikeutettu opintotietietuuteen. Mikäli ohitat netti-ilmoittautumisen yhteydessä verkkomaksun, lähetämme sinulle laskun syksyn aikana.

Yhden lukukauden kurssit ja ne lukuvuoden kestävät kurssit, jotka maksavat vähemmän kuin 76 € laskutetaan yhdessä erässä. **77 € tai yli maksavat kurssit laskutetaan kahdessa erässä.**

Mikäli haluat keskeyttää kevätlukukaudelle jatkuvan kahdessa osassa laskutettavan kurssin, **keskeytä se ennen vuoden vaihdetta puhelimitse, puh. 017 513 3256. Muutoin saat laskun myös kevätlukukaudesta.** Laskutusasioissa (kurssilaskun eräpäivään mennessä) voit ottaa yhteyttä opiston toimistoon, puh. 017 513 3256.

KAUSIKORTTI

Kurssikohtaisten maksujen sijaan opiskelija voi lunastaa itselleen henkilökohtaisen kausikortin, jonka hinta on 200 € / lukuvuosi. Kausikortti tilataan asiakaspalvelusta puhelimitse tai sähköpostilla kansalaisopisto@suonenjoki.fi syyskuun loppuun mennessä. Voit ilmoittautua kursseille internetin kautta normaalisti, mutta muista ottaa yhteyttä opiston toimistoon, puh. 017 513 3256, niin merkitsemme maksutavaksi kausikortin. Kausikortti oikeuttaa osallistumaan opiston kursseille lukuun ottamatta yksilöopetusta, retkiä ja kursseja, joissa on maininta 'Ei kausikortilla!'. Kausikortilla voi osallistua korkeintaan neljälle liikuntakurssille lukuvuodessa. Kausikortilla ei voi maksaa kurssin lisämaksuja (tarvike- ja välinemaksut).

Kausikortti ei oikeuta ilmaisiin tutustumiskäynteihin kursseilla.

HUOM! Mikäli et pääse osallistumaan kurssille, jolle olet ilmoittautunut, muista perua kurssipaikkasi ohjeiden mukaisesti tai saat laskun kurssista peruutusehtojen mukaisesti. Tämä koskee myös kausikorttilaisia. Tarkempia tietoja peruutus- ja maksuehdoista nettisivustoltamme.

Maksaminen

Maksutapavaihtoehdot:

Lasku
Verkkopankki
Yleisimmät pankki- ja luottokortit
MobilePay
ePassi
Edenred
Smartum

HUOM! Osalla kursseista maksuvaihtoehtona on suoraan ePassi tai Smartum. Mikäli maksat ilmoittautumisen yhteydessä kurssin näillä (ePassi tai Smartum), kurssin peruuntuessa kurssimaksua ei palauteta. Muuten kulttuuri- ja liikuntaseteleillä maksavien on suoritettava kurssimaksu viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Ota siis yhteys opiston toimistoon maksaessasi etusetelillä. Liikunta- ja kulttuuriseteleillä tulee maksaa koko kurssimaksu. Setelillä ei voi maksaa kielikursseja.

OPINTOSETELI (Opetushallituksen myöntämä rahoitus)

Opintaseteli tarkoittaa oikeutta osallistua yhdelle kurssille lukuvuodessa enintään 25 euron alennuksella. **Kurssille ilmoittautuessa verkossa muista täyttää ilmoittautumislomakkeen kohta etuseteli ja valitse alavetovalikosta mihin ryhmään kuulut (työtön, eläkeläinen jne).** Puhelimitse ilmoittautuessasi kerro, että kuulut etuuden piiriin. Opintaseteliä käyttävien on ilmoitettava kurssille syyskuun loppuun mennessä, ja kurssin tulee alkaa syyslukukaudella. (Kesken lukuvuotta alkavien kurssien osalta kysy etuutta opiston toimistosta.)

Opintasetelikurssietuuteen oikeutettuja erityisryhmiä ovat maahanmuuttajat (joilla ei oikeutta kotoutumissuunnitelmaan), työttömät, oppimisvaikeuksista kärsivät, henkilöt, joilla ei ole peruskoulun jälkeistä koulutusta tai ja jotka eivät kuulu oppivelvollisuuden piiriin, eläkettä saavat henkilöt, jotka eivät ole ansiotyössä. Etuutta hakevan täytyy osoittaa kuuluvansa johonkin edellä määritellyistä kohde-ryhmistä.

Opintasetelirahaa on rajoitettu määrä ja se jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

KAUKUKORTTI

Sisä-Savon kansalaisopisto ja opiston kaikki opistokunnat ovat mukana Kaikukortti -kokeiluissa. [Katso tarkemmin ohjeet opiston nettisivuilta.](#) Opisto ei jaa Kaikukortteja. Kaikukortilla voi osallistua yhteen opiston kurssin lukuvuoden aikana. Kortti ei käy kursseihin, jotka ovat yksilö-/pienryhmäopetusta (esim. musiikin instrumenttiopetus tms) tai kurssin hinta on yli 100 euroa.

Maksamattomat kurssimaksut ovat perintäkelpoisia. Eräpäivän jälkeen perintä siirtyy kaupungin käytänteiden mukaisesti perintätoimistolle.

OPINTOPISTEKURSSIT ja KAPOS-merkit

Kansalaisopistot voivat järjestää osaamisperusteisesti (opintopistekurssit) toteutettuja kursseja. Näiden kurssien suoritukset voidaan viedä osaksi kansallista Koski-tietovarantoa. Suoritusmerkinnän avulla voi opiston kurssilainen osoittaa osaamisensa jatko-opinnoissa. Kurssi on merkitty oheisella tunnuskella oppaassa.



Vapaassa sivistystyössä on myös otettu vuonna 2024 käyttöön kansalliset perustaitojen osaamismerkit, joiden avulla henkilö voi osoittaa osaamistaan. Keskeisenä tavoitteena on osoittaa arkielämässä/työelämässä tarvittavien perustaitojen osaamista. Kapos-merkit auttavat osaamisen virallisen todentamisessa.





Verkko-opetus

830401 Kevyttä kotijumppaa verkossa, live

Ma 13.00–13.45 • 8.9.–24.11.2025, 12.1.–6.4.2026

Kirsi Falin, 23 t, 51 €

Tule mukaan leppoisaan ja monipuoliseen jumppaan, jonka voit tehdä ohjatusti kotona. Ohjelmassa lihaskuntoharjoituksia, kehonhuoltoa ja venyttelyä sekä tasapainoliikkeitä. Kaikki liikkeet tehdään joko tuolin avulla tai seisten, ei lattialle laskeutumisia. Käytämme jumpassa kotoa löytyviä välineitä, kuten villasukkia, vesipulloja, sohvatyynyjä ym. Tunnit pidetään Google Meet -ohjelman kautta. Saat aamulla sähköpostiisi linkin, jolla pääset päivän jumppaan.

830402 FasciaMethod verkkokurssi, live

Ti 9.00–9.45 • 9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Tiina Vihavainen, 23 t, 51 €

Kehonhuoltotunti, jossa yhdistyvät liikkuvuusharjoittelu, dynaamiset täsmä venyttelyt ja liikehallintaharjoittelut. Soveltuu kaikille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan ja parantaa suorituskykyään tehokkaasti. Tarvitset tunnille alustan ja tilaa ympärillesi. Myöhemmin syksyllä hankitaan hierontapallo ja kuminauha. Tunnilla edetään pystyasennosta kohti lattiatasoa. Live-treeni tiistaisin klo 9.00–9.45. Tunnit pidetään Google Meet -ohjelman kautta. Aamulla saat sähköpostiisi linkin, jolla pääset päivän jumppaan.

830403 Italia I, italian alkeet verkossa

Ke 17.30–19.00 • 10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Antti Tapaninaho, 46 t, 68 €

Oletko suunnittelemassa matkaa Italiaan tai muuten kiinnostunut italian kielestä ja kulttuurista? Tämän kurssin suorittuasi selviät yksinkertaisista kommunikaatiotilanteista esim. kahvilassa ja ravintolassa. Lisäksi opit muodostamaan yksinkertaisia kysymyksiä, tunnet italian kielen yleisimmän perussanas-

ton ja osaat joitakin peruskieliopin rakenteita. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin kertausta kaipaaville. Kurssilla käytetään videokonferenssisovellus Zoomia ja Pedanet -alustaa. Kurssia varten tarvitset tietokoneen / puhelimen, Internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Opettaja lähettää Zoom-linkin ja ohjeet viimeistään edellisenä päivänä. Oppimateriaali: Italiano con gusto 1 (FinnLectura).

830404 Espanjan alkeet, hybridikurssi

Pe 17.00–18.30 • 12.9.–28.11.2025 • 9.1.–10.4.2026

Juha Perez Kallaskari, 46 t, 68 €

Tällä espanjan alkeiskurssilla voit opiskella joko paikan päällä luokassa, tai etäosallistujana kotoa käsin osana ryhmää. Opettajana puoliiksi syntyperäinen Juha Perez Kallaskari, joka osaa opastaa syvällisesti myös espanjalaiseen kulttuuriin. Oppimateriaali: Buenas Migas 1, uusi v. 2023 painos (FinnLectura). Verkko-osallistujat tarvitsevat myös oman tietokoneen ja internet-yhteyden.

830405 Sukututkimus ja DNA

Ke 17.30–19.00 • 24.9.–1.10.2025

FM Jere Markkanen ja sukututkimusopettaja Ritva Sampo, 4 t, 45 €

Kurssilla käymme ensin läpi asiakirjalähteitä, joiden avulla voi selvittää esim. tuntemattomaksi jäänyttä sukulaista. Asiakirjatutkimuksen jälkeen tarvitaan usein DNA-testejä sukulaisten löytämiseen tai asiakirjalähteissä löytyvien sukulaisuusien varmentamiseen. Niiden valintaan ja tulkintaan perehdymme kurssin ensimmäisellä kerralla. Silloin käymme läpi yleisellä tasolla autosomalitestit sekä äitilinjaiset mtDNA ja isälinjaiset Y-DNA-testit. Toisena kurssi-iltana perehdymme tarkemmin isälinjaisiin testeihin, haploryhmiin ja isälinjaisten testien käyttöön sukututkimuksessa. Koulutus järjestetään yhteistyössä SnellmanEDU:n kanssa. Ei kausikortilla.

830406 Ranskan kielen yksityistunnit verkossa, syksy

Laura Gaudillat-Jakoila, 8 t, 209 €

Haluaisitko opiskella ranskaa, mutta et viihdy ryhmäopetuksessa? Tällä kurssilla saat kahdeksan oppitunnin pakettin ranskan yksityistunteja, eli pääset opiskelemaan intensiivisesti opettajan kanssa kahden. Opetuksessa edetään opiskelijan taitojen mukaisesti, ja sisältö voi vaihdella perustason asioista pitkälle edistyneiden keskustelutunteihin. Verkko-opetus Teams:n kautta mahdollistaa osallistumisen mistä tahansa. Oppitunnit erikseen sovittavina ajankohtina syyslukukauden aikana. Ei kausikortilla.

830407 Hautakivitetokannat ja sanomalehdet sukututkimuksen apuna

Ke 17.30–19.00 • 22.–29.10.2025

Sukututkimusopettaja Ritva Sampio, 4 t, 40 €

Suomessa on jo paljon erilaisia hautakivitetokantoja ja niistä voi saada päivämääriä aloitukseen tai esim. kuolinpäivän perukirjan tilaamista varten. Tällä kurssilla tutustumme niiden käyttöön sukututkimuksen apuna. Kurssilla saat myös vinkkejä, miten löydät sukusi mielenkiintoisia vaiheita sanomalehtien avulla erilaisilla hakutoiminnoilla. Tutustumme myös tekijänoikeuksiin ja tietosujoaan eli mitä pitää ottaa huomioon, jos julkaisit näitä tietoja. Kurssilla on käytännön esimerkkejä siitä, miten voit rakentaa ja täydentää sukupuuta näillä aineistoilla. Koulutus järjestetään yhteistyössä SnellmanEDU:n kanssa. Ei kausikortilla.

830408 ChatGPT:n käyttö arjessa, työssä ja luovuudessa

To 18.45–21.00, To 18.45–20.15 • 6.–20.11.2025

Jarkko Soini, 8 t, 35 €

ChatGPT on työkalu, joka voi auttaa sinua lähes missä tahansa asiassa! Opiskelemme ChatGPT:n peruskäyttöä, joka antaa ymmärryksen, miten hyödyntää sitä arjessa ja työelämässä. Keskitymme peruskäyttöön, mutta teemme lisäksi harjoituksia, kotitehtäviä, sekä projektitöitä. Nämä antavat mahdollisuuden syventää opittua tiettyyn yksilölliseen aiheeseen. Kurssille osallistuminen edellyttää osallistujalta vain uteliaisuutta uuden oppimiseen, mutta kokeneemmatkin ChatGPT:n käyttäjät voivat koulutuksessa oivaltaa jotain uutta. Verkkokurssi toteutetaan luentojen, keskustelujen ja käytännön harjoitusten kautta. Osallistujille tarjotaan myös resursseja ja tukea, jotta he voivat jatkaa ChatGPT:n käyttöä ja soveltamista omiin projekteihinsa. Osallistuminen edellyttää omaa tietokonetta, tablettia tai älypuhelinia. Suositeltavaa on tehdä harjoituksia isommalla näytöllä, älypuhelinia ei siksi suositella. Tunnit torstaisin klo 18.45–21.00, paitsi to 20.11. klo 18.45–20.15. Kurssin voi suorittaa tavallisena kurssina tai opintopistekurssina. Jos haluat suorittaa kurssin opintopistekurssina, ilmoita siitä opettajalle ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

830409 Sukututkimus ja Y-DNA jatkokurssi

Ke 17.30–19.00 • 19.–26.11.2025

FM Ari Kolehmainen, 4 t, 45 €

Y-DNA-tutkimus on sukututkimuksen muoto, joka keskittyy nimenomaan miespuolisten esi-isien genetiikkaan tutkimalla Y-kromosomia, joka periytyy isältä pojalle. Tämä tekee Y-DNA:sta erinomaisen työkalun seuraamaan suoraan isälinjaa kauas menneisyyteen. Kurssilla esitellään, millaisia Y-DNA testejä on tarjolla, millaista hyötyä mistäkin testistä saa ja miten yksityishenkilö tai sukuseura voivat hyödyntää Y-DNA:ta perinteisen sukututkimuksen tukena. Koulutus järjestetään yhteistyössä SnellmanEDU:n kanssa. Ei kausikortilla.

830410 Italia IV, italian jatkokurssi verkossa

La 10.00–12.15 • 17.1.–4.4.2026

Antti Tapaninaho, 24 t, 51 €

Tervetuloa jatkamaan italian opiskelua! Aihepiireinä esim. lomanviettotavat, kulttuurierot ja terveys, kieliopissa mm. passato prossimo ja imperfekti. Kurssi sopii vähintään kaksi vuotta italiaa opiskelleille. Kurssi toteutetaan kokonaan etäopetuksena Zoomissa. Materiaaleihin on käytössä Pedanet, johon luodaan tunnukset (toimii parhaiten Gmail-osoitteella). Kurssia varten tarvitet tietokoneen/puhelimen, Internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Tarkemmat ohjeet käytettävistä ohjelmista ja oppimisympäristöistä lähetetään sähköpostitse ennen kurssin alkua. 1. kokoontuminen la 17.1., muut kokoontumiset sovitaan yhdessä. Oppimateriaali: Bella Vista 2 (Sanoma Pro).

830411 Excelin perusteet verkossa, hybridikurssi!

Ke 17.00–18.30 • 21.1.–25.2.2026

Nina Härkönen, 12 t, 35 €

Tutustumme Excelin ihmeelliseen maailmaan ja sen tärkeimpiin ominaisuuksiin! Opimme tekemään taulukoita ja kaavioita, jotka osaavat laskea halutut laskutoimenpiteet kaavoja ja funktioita hyödyntämällä. Tämä on hybridikurssi, eli voit osallistua kurssille joko luokahuoneopetuksena tai verkkovälitteisesti kotoa käsin. Tarvitset koneellesi joko Microsoft Excelin tai jonkun maksuttoman taulukkolaskentaohjelman. Opettajalla on käytössään tekoälysovellus, minkä kautta opiskelijat saavat luentomuistiinpanot jokaisen kerran päätteeksi.

830412 Ranskan kielen yksityistunnit verkossa, kevät

Laura Gaudillat-Jakoila, 8 t, 209 €

Haluaisitko opiskella ranskaa, mutta et viihdy ryhmäopetuksessa? Tällä kurssilla saat kahdeksan oppitunnin pakettin ranskan yksityistunteja, eli pääset opiskelemaan intensiivisesti opettajan kanssa kahden. Opetuksessa edetään opiskelijan taitojen mukaisesti, ja sisältö voi vaihdella perustason asioista pitkälle edistyneiden keskustelutunteihin. Verkko-opetus Teams:n kautta mahdollistaa osallistumisen mistä tahansa. Oppitunnit erikseen sovittavina ajankohtina kevatlukukauden aikana. Ei kausikortilla.

830413 Tekoälysovellukset ammattimaiseen käyttöön

Ma 16.30–20.30 • 9.–30.3.2026

Jarkko Soini, 21 t, 51 €

Kurssin jälkeen osaat käyttää ja hyödyntää monipuolisesti ChatGPT Plus-versiota sekä luoda oman kustomoidun GPT-version. ChatGPT:n käyttömahdollisuudet ammattimaisessa käytössä ovat laajat ja monipuoliset, ulottuen yksinkertaisista tehtävistä, kuten tiedonhausta ja tekstintuotannosta, aina monimutkaisiin prosesseihin, kuten koodin virheenjäljitykseen, PowerPoint-kalvojen tuottamiseen, Excelin hyödyntämiseen, graafiseen tuotantoon, opetuksen tukemiseen sekä luovaan kirjoittamiseen. Pohjatietoina kurssille vaaditaan ChatGPT:n peruskäytön osaaminen. Luomme kurssilla oman kustomoidun GPT-version, joka laajentaa mahdollisuuksia entisestään. Kurssin voi suorittaa tavallisena kurssina tai opintopistekurssina. Jos haluat suorittaa kurssin opintopistekurssina, ilmoita siitä opettajalle ensimmäisellä kokoontumiskerralla.



Luennot, konsertit ja tapahtumat

VERKKOLUENNOT

830501 Tekoälystä apua arkeen, työhön ja harrastuksiin -verkkoluento

Ke 19.00–20.30 • 8.10.2025

Luennoitsijana Jarkko Soini

Luento on johdatus ChatGPT-tekoälyavustajan ja kumppaneiden ihmeelliseen, räätälöitävään potentiaaliin. Tule oppimaan, mitä kaikkea tekoäly on ja kuinka voit hyödyntää tekoälyä arjessa, työssä ja harrastuksissa! ChatGPT on marraskuussa 2022 julkaistu keskustelubotti ja virtuaaliavustaja, joka kohautti heti kättelyssä sangen uskottavilla keskustelutaidoillaan. Vaikuttavan, mutta tyhjämpäiväisen höpöttelyn lisäksi sitä voi kuitenkin käyttää myös työkaluna monenlaisissa tarpeissa, joissa vain mielikuvitus tuntuu olevan rajana. Tämä luento auttaa sinua löytämään oikean polun tekoälyviidakossa. HUOM! Verkkoluennot täytyy ilmoittautua etukäteen. Tarkemmat ohjeet luennon seuraamiseksi lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse. Muistathan siis ilmoittaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä.

SUONENJOKI

219802 Arjen turvallisuus muuttuvassa maailmassa

Futura, auditorio, Jalkalantie 6

Ke 18.00–19.30 • 1.10.2025

Antti Haataja

Pohjois-Savon pelastuslaitoksen valmiuspäällikkö Antti Haataja tulee kertomaan varautumisesta ja väestönsuojelusta. Millaisia velvollisuuksia ja vastuita pelastustoimella on varautumisen näkökulmasta. Vapaa pääsy, ei erillistä ilmoittautumista.

219803 Afrikka luentosarja – maanosan historiaa

Kellarikallia, Olavi Leskisen katu 12

Ti 18.00–20.00 • 17.2.2026

Niilo Kalsi

Afrikan tapahtumat alkaen esihistoriasta, kultaisten keskiajan, orjakaupan ja kolonialismin kautta nykypäivään. Illan aikana kuunnellaan myös musiikkia ja nähdään videoita Afrikasta. Luennoitsija Niilo Kalsi on ollut Afrikan maissa useissa eri tehtävissä ja sen jälkeen harrastanut Afrikka-aiheita, erityisesti historiaa ja kulttuuria. Vapaa pääsy, ei erillistä ilmoittautumista.

219804 Afrikka luentosarja – maanosan kulttuuri

Kellarikallia, Olavi Leskisen katu 12

Ti 18.00–20.00 • 24.2.2026

Niilo Kalsi

Illan aikana kuunnellaan myös musiikkia ja nähdään videoita Afrikasta. Tutustutaan afrikkalaiseen ajatteluun ja sen monipuoliseen kulttuuriin, erityisesti musiikkiin, tanssiin, pukuihin

ja koristeluun Luennoitsija Niilo Kalsi on ollut Afrikan maissa useissa eri tehtävissä ja sen jälkeen harrastanut Afrikka-aiheita, erityisesti historiaa ja kulttuuria. Vapaa pääsy, ei erillistä ilmoittautumista.

219805 Ilouutisia: Aivoterveys on omissa käsissä!

Futura, auditorio, Jalkalantie 6

Ke 17.30–19.00 • 15.4.2026

Eeva-Liisa Pennanen

Aivot ovat yksilön ja koko yhteiskunnan tärkein pääoma. Pääkoppamme korvaamattomalla kovalevyllä sijaitsee muistimme, oppimiskykymme, luovuutemme, liikkeemme, tunteemme eli kaikki se, mikä tekee meistä älyllisiä olentoja. Aivosairaudet ovat kuitenkin kalleimpia kansantauteja Suomessa, ja yksilön kannalta jokainen sairastuminen on myös suuri tragedia. Suurin osa aivoverenkiertohäiriöistä olisi estettävissä ihmisen omilla valinnoilla. Vapaa pääsy, luennot ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

219806 Laulun, soiton, runon ja tanssin juhlaa

– Suonenjoen kevätjuhla

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, sali Koulukatu 21

Ke 18.00–19.30 • 8.4.2026

Kansalaisopiston kevätjuhla Suonenjoella. Ohjelmassa laulua, tanssia, lausuntaa ja musiikkia opiston esittävien taiteiden ryhmiltä. Vapaa pääsy.

219807 Suonenjoen kevätnäyttely

Kellarikallia, Olavi Leskisen katu 12

Kansalaisopiston kurssitöiden näyttely avoinna 7.4.–7.5.2026 Kellarikallia gallerian aukioloaikoina sekä ryhmille tilauksesta. Ota yhteyttä Suonenjoen kaupungin kulttuuri- ja Sara Huhtalaan, puh. 044 758 1473, sara.huhtala@suonenjoki.fi. Kevätnäyttelyn ohjelmalliset avajaiset tiistaina 7.4. klo 18. Tervetuloa!

2198010 Taiteen perusopetuksen kevätnäyttely

Leppävirran kirjasto, yläkerta, Koulutie 4

Ti 16.30–18.00 • 5.–29.5.2026

Taitava Sivellin -kuvataidekoulun ja taideleikkikoulun oppilastöiden kevätnäyttely.

RAUTALAMPI

219841 Runottaret ja menninkäinen esittävät:

Runojen lasimaalaus

Rautalammin kirjasto, Kivijalka

Sisä-Savon kansalaisopiston lausujat eli Runottaret ja menninkäinen esittävät Aila Meriluodon ja Lauri Viidan runoja. Ohjaus: Raili Vesterinen. Kesto noin tunti. Liput 5 €. Yhteistyössä: Rautalammin kunta, Sisä-Savon Sävelet ry. ja Sisä-Savon kansalaisopisto.

219842 Opiston joulukonsertti

Rautalammin kirkko
To 18.00–19.30 • 27.11.2025
Opiston musiikinopiskelijoiden joulukonsertti Rautalammin kirkossa, jossa pääsee virittäytymään joulutunnelmaan ihanien musiikkiesitysten kautta. Vapaa pääsy. Järj. yhteistyössä Rautalammin seurakunnan kanssa.

219842 Rautalammin kevätjuhla

Matti Lohen koulu, liikuntasali, Koulutie 14
Ke 18.00–19.30 • 1.4.2026
Tervetuloa opiston kevätjuhlaan, jossa esiintyjinä eri-ikäisiä soittajia, laulajia, tanssijoita, kuoroja jne. Vapaa pääsy.

219843 Rautalammin kevätnäyttely

Rautalammin kirjasto, Kivijalka, Rautalammentie 4
1.–28.4.2026
Kansalaisopiston kevätinäyttely avoinna 3.–28.4.2025 kirjaston Kivijalassa (kirjaston aukioloaikojen mukaisesti). Vapaa pääsy.

TERVO

219861 Tervon kevätinäyttely

Tervon kirjasto, Kirkkotie 5
7.–24.4.2026
Kansalaisopiston kevätinäyttely auki 7.–24.4.2026 Tervon kirjaston aukioloaikoina. Vapaa pääsy.

VESANTO

219881 Opiston kuorojen yhteinen joulukonsertti

Vesannon kirkko, Koulutie 1
Su 18.00–19.30 • 30.11.2025
Opiston kaikkien kuntien kuorot ja lauluyhtyeet luovat tällä kertaa jouluista tunnelmaa Vesannolla. Vapaa pääsy.

219882 Vesannon kevätinäyttely

Vesannon kirjasto, Keskustie 13
7.–24.4.2026
Tervetuloa kansalaisopiston kevätinäyttelyyn Vesannon kirjastolle 9.–24.4.2026. Vapaa pääsy.

219883 Vesannon kevätjuhla

Vesanto, liikuntahalli
Pe 18.00–19.30 • 10.4.2026
Tervetuloa opiston kevätjuhlaan, jossa on esiintyjinä eri-ikäisiä soittajia, laulajia, tanssijoita, kuoroja. Vapaa pääsy.

LEPPÄVIRTA

2198001 Mustinmäen kyläyhteisön yhteislauluhetket

Mustinmäki-talo, Mustinmäentie 83
To 14.30–15.30 • 11.9.–4.12.2025, 15.1.–2.4.2026
Marjo Matilainen
Tervetuloa mukaan yhteislauluhetkiin. Vapaa pääsy.

2198002 Ilouutisia: Aivoterveys on omissa käsissä!

Kivelän koulu, auditorio, Laivurintie 19
Ke 17.30–19.00 • 1.10.2025
Eeva-Liisa Pennanen
Aivot ovat yksilön ja koko yhteiskunnan tärkein pääoma. Pääköppämme korvaamattomalla kovalevyllä sijaitsee muistimme, oppimiskykymme, luovuutemme, liikkeemme, tunteemme. Aivosairaudet ovat kuitenkin kalleimpia kansantautia Suomessa, ja yksilön kannalta jokainen sairastuminen on myös suuri tragedia. Suurin osa aivoverenkiertohäiriöistä olisi estettävissä ihmisen omilla valinnoilla. Tule kuuntelemaan vinkit omaan aivoterveysteesi kansankielellä, Aivoliiton kokoa-

maan tutkimustietoon perustuen. Vapaa pääsy, luennoille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Vapaa pääsy. Luennoitsija päätoimittaja, näytelmäkirjailija Eeva-Liisa Pennanen.

2198003 Maxim Fedorov Leppävirralla!

Kivelän koulu, auditorio, Laivurintie 19
To 17.00–18.30 • 13.11.2025
Maxim Fedorov
YLEn toimittaja Maxim Fedorov:n raportoinnit Ukrainasta ovat tulleet kaikille suomalaisille tutuiksi. Hän on myös julkaissut useampia Ukraina-aiheisia kirjoja. Tule kuuntelemaan, kun Maxim Fedorov kertoo kokemuksistaan ja tuoreimman kirjan sisällöstä. Vapaa pääsy, luennoille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

2198004 Leppävirran kevätjuhla

Leppäkertun koulu, auditorio, Montanuksentie 9
To 18.00–19.30 • 9.4.2026
Tervetuloa opiston kevätjuhlaan, jossa esiintyjinä eri-ikäisiä soittajia, laulajia ja tanssijoita. Vapaa pääsy.

2198005 Leppävirran kevätinäyttely

Leppävirran kirjasto, näyttelytila, Koulutie 4
9.–28.4.2026
Kansalaisopiston perinteinen kevätinäyttely avoinna 9.4.–28.4.2026, Leppävirran kirjaston näyttelytilassa, kirjaston aukioloaikojen mukaisesti. Vapaa pääsy.

2198010 Taiteen perusopetuksen kevätinäyttely

Leppävirran kirjasto, yläkerta, Koulutie 4
5.–29.5.2026
Taitava Sivellin -kuvataidekoulun ja taideleikkikoulun oppilaiden kevätinäyttely.

Kevätjuhlissa ja kevätinäyttelyissä opiston lukuvuoden satoa

Kurssitoiminnan lisäksi Sisä-Savon kansalaisopisto tarjoaa lukuisia teatteriesityksiä, konsertteja ja muita tapahtumia lukuvuoden aikana. Opiston kevätjuhlissa kuullaan vuosittain muun muassa musiikkiesityksiä, tanssia ja runoja. Kevätinäyttelyissä on esillä kädentaitojen ja kuvataiteen kurssien tuotoksia isoja määriä. Kuorojen joulukonsertti on merkittävä tapahtuma opiston lukuvuoden tarjonnassa.

Luentotarjontaa kuuluu tulevana lukuvuonna 2025–26 muun muassa toimittaja **Maxim Fedorov** vierailu Leppävirralla. **Eeva-Liisa Pennanen** luennoi aivoterveysteestä – miten ihminen voi vaikuttaa omilla valinnoillaan aivojen terveyteen. Arjen turvallisuudesta muuttuvassa maailmassa -luento kuullaan syksyllä 2025 Suonenjoella. Luennoitsijana valmiuspäällikkö **Antti Haataja**.

Opiston teatteriryhmät esiintyvät pitkin lukuvuotta. Seuraa ilmoittelua opiston nettisivuilla <https://suonenjoki.fi/vapaa-aika/sisa-savon-kansalaisopisto/ajankohtaista/> ja sosiaalisessa mediassa.



Maxim Fedorov.

Docendo/Petri Mast



Musiikki

Yksilöopetus ei kausikortilla!
Saattaa olla nettitiedoissa tarkempia tietoja toteutuvista viikoista joka toinen viikko kursseilla
Yksilöopetuksen opetusajat sovitaan opettajan kanssa.

Musiikin opetus on opistossamme erittäin suosittua ja yksilöpaikat täyttyvät nopeasti usein heti ilmoittautumisen alettua. Kannattaa siis olla nopea ja mikäli jää jonoon, sieltäkin voi päästä opiskelijapaikoille lukuvuoden aikana. Kursseille voi ilmoittautua kaikenikäiset ja yli kuntarajojen, eikä pääsykokeita ole yksilöopetukseen. Joillakin kuoroilla, lauluyhtyeillä tai yhtyeillä saattaa olla ääniala- tai tasotesti, jotta opetuksen taso vastaa tavoitteita.

Opetusta ohjaa vapaansivistystyön opetussuunnitelmat, mutta opetus on hyvin opiskelijälähtöistä, sillä tähtäimenä eivät ole kurssisuoritukset, vaan opiskelijan toiveet ja tarpeet sekä hyvinvointi! Opiskelijoilla on mahdollisuuksia päästä esiintymään erilaisissa tapahtumissa ja konserteissa niin halutessaan. Voit esittää toiveitasi opettajallesi, sillä me opettajat olemme Sinua varten!

Sisä-Savon kansalaisopisto järjestää useita konsertteja ja tapahtumia. Niistä löydät tietoa lisää s. 8–9.

SUONENJOKI

110100 Varrella virran -sekakuoro

Suonenjoen lukio, luokka L104, Koulukatu 21
Ke 18.30–20.00

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Sirja-Mari Taskinen, 46 t, 74 €

Sekakuoro kaikenikäisille kuoro- ja stemmalaulusta kiinnostuneille. Ohjelmistossa niin svengaavaa musiikkia kuin balladejakin. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun. Tervetuloa mukaan uudet ja vanhat laulajat!

110101 Karaokeryhmä

Herralankulma, Herralantie 1

Ke 16.30–18.00

10.9.–19.11.2025, 14.1.–25.3.2026

Sirja-Mari Taskinen, 24 t, 66 €

Tule mukaan nauttimaan karaokelaulamisen riemusta ja kehittämään esiintymistaitojasi pienryhmässä. Harjoittelemme yhdessä laulamista, ilmaisua ja lavakarismaa kannustavassa ilmapiirissä. Kokoontumiset ovat parittomilla viikoilla. Kurssimaksu sisältää musiikkitarvikemaksun, joten voit keskittyä täysin laulamisen ja esiintymisen oppimiseen.

110102 Yksinlaulu A

Herralankulma, Herralantie 1

Ti 15.00–18.15, Ke 14.45–17.45

9.9.–3.12.2025, 7.1.–7.4.2026

Sirja-Mari Taskinen, 125 € (SL 62,50 €, KL 62,50 €)

Kurssilla laulamme lauluja oppilaiden toiveiden mukaan sekä harjoittelemme laulamisen tekniikkaa ja tulkintaa oppilaan tarpeet ja aiempi kokemus huomioiden. Alaikäraja 14 vuotta. Yksilöopetus ti–ke (oppitunti 45 min/joka toinen viikko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Laulutuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

110104 Piano A

Herralankulma, Herralantie 1

Ti 12.00–14.15

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Riitta Tanninen, 125 € (SL 62,50 €, KL 62,50 €)

Yksilöopetus ti (oppitunti n. 20 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Yksilöajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110105 Piano B

Herralankulma, Herralantie 1
Ke 15.15–19.15

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Riitta Tanninen, 125 € (SL 62,50 €, KL 62,50 €)

Yksilöopetus ke (oppitunti n. 20 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110106 Entisten nuorten soittotunnit

Herralankulma, Herralantie 1

Ma 13.15–15.15

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Riitta Tanninen, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)

Yksilöopetus ma (oppitunti 30 min/vko). Lempeää musiikin opiskelua yksilöllisesti rauhallisella vauhdilla. Instrumenttivalinnasta voi neuvotella opettajan kanssa (esim. piano, kosketinsoittimet sekä kitaran, basson, 5-kielisen kantelen tai ukulelen alkeet, myös musiikin teoria/säveltäminen). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Aikataulut sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

110107 Kitaran/ukulelen/bassonsoiton alkeita

Herralankulma, Herralantie 1

Ti 14.15–16.30

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Riitta Tanninen, 125 € (SL 62,50 €, KL 62,50 €)

Yksilöopetus ma–to (oppitunti n. 20 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110108 Kitara/sähkökitara/basso/ukulele

Herralankulma, Herralantie 1

Ti 17.00–19.30

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Kalle Haukka, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)

Yksilöopetus tiistaisin (oppitunti 30 min/vko). Opiskelija voi valita soittimeksi akustisen tai sähkökitaran, basson tai ukulelen. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110109 Rummut

Herralankulma, Herralantie 1

To 15.30–19.15

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Erkka Närhi, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)

Yksilöopetus to (oppitunti 30 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110110 Harmonikka

Suonenjoen lukio, luokka L104, Koulukatu 21

To 16.15–17.45

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Aimo Konttinen, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)

Yksilöopetus to (oppitunti 30 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110111 Harmonikkaryhmä

Suonenjoen lukio, luokka L104, Koulukatu 21

To 18.00–19.30

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Aimo Konttinen, 46 t, 74 €

Harmonikansoittoryhmä kaikenikäisille. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

110112 Palaavien bändisoittajien kurssi

Suonenjoen lukio, musiikkiluokka K350, Koulukatu 21

Ke 17.00–18.30

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Jarno Ketola, 46 t, 87 € (SL 43,50 €, KL 43,50 €)

Kaipaatko takaisin bändiharrastuksen pariin? Oletko aiemmin soittanut yhtyeessä ja sinua on alkanut uudelleen kiinnostamaan soittaa mielimusiikkiasi yhtyeen kanssa? Tai haluatko kehittää bändissä soittamisen taitoja? Tämä kurssi on silloin juuri sinulle, joka kaipaat takaisin bänditoiminnan pariin. Kurssilla harjoitellaan yhdessä eri tyyllilajien musiikkia ja samalla harjoitellaan bänditoiminnan kannalta hyödyllisiä taitoja. Myös laulajat ovat tervetulleita!

110113 Kehitysvammaisten musiikkiryhmä A

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, K350 musiikkiluokka, Koulukatu 21

Ma 16.45–17.30

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Riitta Tanninen 23 t, 37 €

Mukavaa yhteislaulua ja musisointia.

110114 Kehitysvammaisten musiikkiryhmä B

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, musiikkiluokka, Koulukatu 21

Ma 17.35–18.20

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Riitta Tanninen 23 t, 37 €

Mukavaa yhteislaulua ja musisointia.

110115 Ikäihmisten yhteislaulutuokio

Suonenjoen kaupungin päiväkeskus, iso sali, Sairaalapolku 3–5

8.9.–28.11.2025, 5.1.–27.3.2026

Riitta Tanninen

Yhteislauluja Suonenjoen päiväkeskuksella ma–ke klo 13, to ja pe klo 10. Yhteislaulutilaisuudet: ma 8.9.2025 ja 13.1.2026 klo 13, ti 30.9. ja 3.2. klo 13, ke 22.10. ja 25.2. klo 13, to 13.11. ja 12.3. klo 10 sekä pe 28.11. ja 27.3. klo 10.

RAUTALAMPI

110141 Mieslaulajat

Rautalammin kirjasto, Kivijalka, Rautalammentie 4

Ti 18.00–20.00

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Kaisa-Liisa Piironen, 61 t, 82 € (SL 41 €, KL 41 €)

Mieskuorolaulua 4-äänisesti, tervetuloa mukaan uudet ja vanhat laulajat. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

110142 Cantilena-laulajat

Rautalammin lukio, luokka D109.2, Alavantie 1

Ma 17.45–19.45

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Anneli Hytönen, 61 t, 82 € (SL 41 €, KL: 41 €)

Tervetuloa mukaan iloiseen laulukuoroon, jossa laulamme monipuolista ohjelmistoa 2–4-äänisesti. Uudet laulajat: ottaa yhteyttä ennen ilmoittautumista kuoronjohtajaan puh. 0400 738 171 ääniala- ja soveltuvuustestiä varten. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

110143 Yksinlaulu

Rautalammin lukio, luokka D109.2, Alavantie 1

Ma 12.00–17.45, To 15.00–20.45

8.9.–4.12.2025, 8.1.–13.4.2026

Anneli Hytönen, 125 € (SL 62,50 €, KL 62,50 €)

Yksilöopetus ma–pe Matti Lohen koululla tai Rautalammin lukiolla (oppitunti n. 22 min/vko tai 45 min/jtv). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Laulutuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

110144 Piano tai kosketinsoittimet

Rautalammin lukio, luokka D109.2, Alavantie 1
Ti 15.15–18.30, Ke 14.30–17.45

9.9.–26.11.2025, 7.1.–7.4.2026

Anneli Hytönen, 125 € (SL 62,50 €, KL 62,50 €)

Yksilöopetus ma–pe Matti Lohen koululla tai Rautalammin lukiolla (oppitunti n. 20 min/vko tai 45 min/jtv). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

110145 Thompsonin terapiatunnit

Rautalammin lukio, Matti Lohen koulu
Ke 18.00–19.30

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Anneli Hytönen, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)

Jäikö lapsuuden soittotunneista ikäviä muistoja? Tuntuuko, että Thompsonin tai Aaronin pianokoulut eivät olleet sinua varten? Pianonsoiton kurssi aikuisille, jotka haluaisivat oppia soittamaan pianoa tai verestää vanhoja soittotaitoja. Yksilöopetus ma–pe Matti Lohen koululla tai Rautalammin lukiolla (oppitunti 30 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

110146 Kitara/sähkökitara/basso/ukulele

Matti Lohen koulu Koulutie 14

Ma 14.30–16.30, Ke 14.30–16.30

8.9.–26.11.2025, 7.1.–13.4.2026

Kalle Haukka, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)

Yksilöopetus ma ja ke (oppitunti 30 min/vko). Opiskelija voi valita soittimeksi akustisen- tai sähkökitaran, basson tai ukulelen. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Soittotuntiajat sovitaan opettajan kanssa suoraan syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

110147 Rummut

Rautalammin lukio, luokka D109.2, Alavantie 1
Ti 14.30–18.45

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Erkka Närhi, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)

Yksilöopetus ti (oppitunti 30 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

110148 Harmonikka

Matti Lohen koulu, alakoulu, Koulutie 14
Ti 16.30–18.30

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Aimo Konttinen, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)

Yksilöopetus ti (oppitunti 30 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

110149 Kantele

Matti Lohen koulu, alakoulu, Koulutie 14
Ma 14.30–16.45

1.9.–10.11.2025, 12.1.–23.3.2026

Jenni Venäläinen, 125 € (SL 62,50 €, KL 62,50 €)

Kanteleensoiton yksilöopetusta ma (oppitunti 45 min/ joka toinen viikko). Kurssille voi tulla kaikenlaisilla kantelemalleilla, ota oma kantele mukaan. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun, ei kausikortilla. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla).

110150 Kantelekurssi

Matti Lohen koulu, alakoulu, Koulutie 14

Ma 17.00–19.00

1.9.–10.11.2025, 12.1.–23.3.2026

Jenni Venäläinen, 32 t, 87 € (SL 43,50 €, KL 43,50 €)

Kanteleensoittoa yhdessä! Voit tuoda eri kokoisia kanteleita mukana. Opettaja ohjeistaa ryhmä- ja yksilösoittoa jokaisen oman tason mukaan. Kurssimaksu sisältää monistemaksun.

110151 Musikaalibändi

Rautalammin lukio, luokka D109.2, Alavantie 1

Su 14.00–15.30

29.3.–3.5.2026

Erkka Närhi, 12 t, 66 €

Nuorten bändi, jossa työstimme biisejä seuraavaa Satula-teatterin produktiota varten (pääasiassa lukioikäisille, mutta soveltuvuustestin kautta myös yläkoululaisillekin mahdollinen). Kurssille osallistuvilta vaaditaan instrumentin hallintaa.

110152 Hymyhuulet-bändi

Matti Lohen koulu, vanha juhlasali, Koulutie 14

To 12.30–14.30

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Riitta Tanninen, 61 t, 82 € (SL: 41,00 €, KL: 41,00 €)

Tervetuloa vanhat ja uudet musisoijat rempseään bändiin! Ke-väällä Villasukkatanssit Matti Lohen koulun Vanhassa juhlasalissa. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

110153 Ikäihmisten yhteislaulutuokio

Rautampi, hoitokodit

To 10.00–10.45

11.9.–27.11.2025, 15.1.–26.2.2026

Riitta Tanninen

Riitta Tannisen yhteislaulutuokiot to klo 10–10.45 Rautalammin eri hoitokodeissa. Laulutilaisuuksiin ovat tervetulleita muutkin kuin hoitokotien asukkaat. Tilaisuuden järjestetään seuraavasti: Pauliina 11.9., 20.11., 15.1. ja 19.3. sekä Kyllikki 27.11. ja 26.2.

TERVO

110161 Laulusakki Tervon Kööri

Tervon kirkko, Kirkkotie 10

Ti 15.30–17.00

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Anu Liukkonen, 46 t, 74 €

Rento ja rempeä lauluporukka, jossa laulamme yhdessä iloisella asenteella monipuolisia lauluja ryhmän toiveiden mukaisesti. Et tarvitse aiempaa laulukokemusta tai nuotinlukutaitoa. Tervetuloa uudet ja vanhat laulajat! Kurssimaksu sisältää moniste-/tarvikemaksun.

110162 Piano

Manttu, Mantuntie 6

Ke 15.30–20.15

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Heidi Hämäläinen, 125 € (SL 62,50 €, KL 62,50 €)

Yksilöopetus ke (oppitunti n. 20 min/vko). Kurssimaksu lascutetaan kahdessa erässä (sisältää moniste-/välinemaksun). Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110163 Kitara/sähkökitara/basso/ukulele/sello

Manttu, Mantuntie 6
Ti 14.30–17.00, Ke 14.00–14.30, Ke 15.30–16.00
9.9.–26.11.2025, 7.1.–7.4.2026
Juha Nuoranne, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)
Yksilöopetus ti ja ke (oppitunti 30 min/vko). Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä (sisältää moniste-/välinemaksun). Opiskelija voi valita soittimeksi akustisen tai sähkökitaran, basson, ukulelen tai sellon. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110164 Rummut

Manttu, sali Mantuntie 6
Ma 13.00–16.10
8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
Erkka Närhi, 150 € (SL 75,00 €, KL 75,00 €)
Yksilöopetus ma (oppitunti 35 min/vko). Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä (sisältää moniste-/välinemaksun). Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110165 Törmäilevät kivet -bändi

Manttu, Mantuntie 6
Ke 14.45–15.30
10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
Juha Nuoranne, 23 t, 66 €
Peruskouluikäisille tarkoitettu bändi. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun. Oppitunti 45 min.

110166 Kehitysvammaisten musiikki, Kanerva

Kanerva, Asontie 2
To 9.45–10.30
11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
Pia Pakarinen 23 t, 37 €
Musiisointia osallistujien edellytysten mukaisesti.

VESANTO

110181 Lauluhytye Naesvokaals

Vesannon yhtenäiskoulu, musiikkiluokka, Koulutie 16
Ma 17.00–18.30
8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
Pia Pakarinen, 46 t, 82 € (SL 41,00 €, KL 41,00 €)
Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

110182 Naiskuoro IloVeela

Vesannon yhtenäiskoulu, musiikkiluokka, Koulutie 16
Ti 18.00–20.15
9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026
Pia Pakarinen, 69 t, 91 € (SL 45,50 €, KL 45,50 €)
Tervetuloa mukaan iloiseen naiskuoroon, jossa laulamme monipuolista ohjelmistoa 2–5-äänisesti. Uusille laulajille äänialatesti, otathan yhteyttä kuoronjohtajaan p. 044 758 1449 ennen kauden alkua. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

110183 Lasten lauluryhmä

Yhtenäiskoulu
Ti 13.35–14.20
23 t, 57 €.
Liity iloiseen lasten lauluryhmään. Ryhmä tarkoitettu 5–8-vuotiaille.

110184 Laulamme iloksi -lauluryhmä

Vesannon yhtenäiskoulu, musiikkiluokka, Koulutie 16
Ke 17.30–18.30
10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
Pia Pakarinen 31 t, 66 €

Lauluryhmä aikuisille tarjoaa mahdollisuuden laulaa ja nauttia musiikista yhteisöllisesti. Laulamme monipuolisesti eri genreja ja kehitämme äänenkäyttöä. Kurssimaksuun sisältyvät tarvittavat monisteet. Tule mukaan lauluniloisiin hetkiin!

110185 Yksinlaulu nuorille ja aikuisille

Vesannon yhtenäiskoulu, luokka 093, Koulutie 16
Ma 12.00–13.00, Ti 12.00–13.00, Ke 12.00–13.00,
To 12.00–13.00
8.9.–27.11.2025, 7.1.–13.4.2026
Pia Pakarinen, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)
Yksilöopetus ma–to nuorille ja aikuisille (oppitunti 30 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun. Laulutuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110186 Viihdemusiikin yksinlaulu

Vesannon musiikinystävät ry:n toimitila, Sonkarintie 2
Ma 15.30–18.45
8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
Mauri Haapamaa, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)
Yksilöopetus ma (oppitunti 30 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun. Laulutuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110187 Piano

Vesannon yhtenäiskoulu, luokka 093, Koulutie 16
8.9.–27.11.2025, 7.1.–13.4.2026
Pia Pakarinen, 125 € (SL 62,50 €, KL 62,50 €)
Yksilöopetus ma–to (oppitunti n. 20 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ma 14.35–16.10, Ti 15.00–16.30, Ke 15.00–15.45, To 14.00–14.20. Ei kausikortilla.

110188 Piano aikuisille

Vesannon yhtenäiskoulu, luokka 093, Koulutie 16
Ma 15.15–16.15
8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
Pia Pakarinen, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)
Yksilöopetus (oppitunti n. 30 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110189 Kitara/sähkökitara/basso/ukulele/sello

Vesannon yhtenäiskoulu, musiikkiluokka 040, Koulutie 16
Ma 15.30–18.00, To 15.30–17.30
8.9.–27.11.2025, 8.1.–13.4.2026
Juha Nuoranne, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)
Yksilöopetus ma ja to (oppitunti 30 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun. Opiskelija voi valita soittimeksi akustisen tai sähkökitaran, basson, ukulelen tai sellon. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110190 Rummut

Nuorisokahvila, Kuusitie 1
Ke 15.00–19.55
10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
Erkka Närhi, 150 € (SL 75,00 €, KL 75,00 €)
Yksilöopetus ke (oppitunti 35 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

110191 Päivätoiminnan musiikki

Päivätoimintakeskus, Valokuja 1
Ti 10.15–11.00
9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026
Pia Pakarinen, 23 t, 37 €
Yhteislaulua ja musisointia ryhmän edellytysten mukaisesti.

110192 Kehitysvammaisten musiikki, Niinikoti

Niinikoti, Koulupolku 6
Pe 15.00–16.00
12.9.–28.11.2025, 9.1.–10.4.2026
Mauri Haapamaa, 31 t, 37 €
Eriyisryhmän musisointia soittaen ja laulaen, ryhmän toiveet ja edellytykset huomioiden.

110193 Laulusta voimaa

Simolan palvelukeskus
Pe 11.45–12.30
12.9.–5.12.2025, 9.1.2025–17.4.2026
Pia Pakarinen
Yhteislaulutuokioita ikäihmisille kerran kuussa perjantaisin. Tarkoitettu vain Päiväkeskustoimintaan osallistuville. Aloitus 12.9.

110194 Musiikinteorian jatkoryhmä

Vesannon yhtenäiskoulu, luokka 093, Koulutie 16
Ti 17.00–17.45
9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026
Pia Pakarinen 23 t, 75 €
Musiikinteorian jatkoryhmä. Oppikirja Kalevi Hampinen: Musiikkia laulaen ja kirjoittaen. Kurssimaksu sisältää monistemaksun.

110195 Musiikinteorian yksilöopetus, alkeet

Vesannon yhtenäiskoulu, luokka 093, Koulutie 16
To 15.30–16.15
11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
Pia Pakarinen, 23 t, 170 € (SL 85,00 €, KL 85,00 €)
Musiikin teorian alkeiskurssi/yksilöopetus. Oppikirja Kalevi Hampinen: Musiikkia laulaen ja kirjoittaen. Ei kausikortilla.

LEPPÄVIRTA

1101001 Soisalo-kuoro

Kivelän koulu, luokka 3, Laivurintie 19
Ma 18.00–19.30
8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
Irina Kinnunen 46 t, 74 €
Sekakuoron ystävällinen ilmapiiri ja rauhallinen harjoitusrytmi sopivat kaikille kuoromusiikin ystäville. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

1101002 Salot soi -kuoro, Soinilansalmi

Salmitalo, Heinävedentie 2700
Ma 18.45–20.15
8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
Sirja-Mari Taskinen 46 t, 74 €
Kuoro on tarkoitettu kaikenikäisille kuorolaulusta kiinnostuneille. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

1101003 Aikuisten lauluryhmä

Leppäkertun koulu, lk 208, Montanuksentie 9
Ti 18.00–19.30
9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026
Tuuli Alahuhtala 46 t, 74 €
Kurssilla laulamme yhdessä erityyisiä lauluja popista kansanlauluihin opiskelijoiden mieltymykset huomioiden. Tunneilla harjoittelemme stemmalaulua ja käymme läpi laulutekniikkaa

mm. ääniharjoituksia tehden. Aiempi kokemus stemmalaulusta ei ole välttämätöntä. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

1101004 Melodia-lauluryhmä naisille

Kivelän koulu, luokka 3, Laivurintie 19
Ke 18.30–20.00
10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
Irina Kinnunen 46 t, 74 €
Energinen naisten lauluryhmä, jossa on reipas ja positiivinen ilmapiiri. Ohjelmisto koostuu aina popista perinteiseen kuorolauluun. Jos sinulla on sävelkorvaa ja halu laulaa yhdessä, ilmoittaudu ja tule mukaan ryhmäämme. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

1101005 Karaokeryhmä

Vesileppis, Castro Bar, Vokkolantie 1
Ma 16.30–18.00
22.9.–1.12.2025, 12.1.–23.3.2026
Sirja-Mari Taskinen, 24 t, 66 €
Tule mukaan nauttimaan karaokelaulamisen riemusta ja kehittämään esiintymistaitojasi pienryhmässä. Harjoittelemme yhdessä laulamista, ilmaisua ja lavakarismaa mukavassa ja kannustavassa ilmapiirissä. Kokoontumiset ovat parittomilla viikoilla ja kurssimaksu sisältää tarvikemaksun. Olitpa sitten aloitteleva laulaja tai kokenut esiintyjä, karaokeryhmämme tarjoaa sinulle ihanteellisen paikan kehittää taitojasi ja nauttia musiikista hyvässä seurassa. Aloitus 22.9.2025.

1101006 Kamukat

Leppäkertun koulu, lk 208, Montanuksentie 9
To 17.30–18.00
11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
Marjo Matilainen, 46 t, 74 €
Kansanlauluryhmä, joka muotoutuu osallistujien mukaan. Leikitellään laulaen tutuilla sävelillä, perehdytään perinteisiin ja löydetään uutta yhdessä. Tule, jos laulu on sinulle ilo! Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

1101007 Yksinlaulu

Leppäkertun koulu, lk 208, Montanuksentie 9
Pe 14.30–17.15
12.9.–28.11.2025, 9.1.–10.4.2026
Päivi Welling, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)
Yksilöopetus pe (30 min/vko). Kurssilla harjoittelemme laulamisen tekniikkaa kuten äänenmuodostus- ja hengitysharjoituksia. Laulamme erityyisiä lauluja: kansanlauluja, iskelmiä, popmusiikkia ja hengellisiä lauluja. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun. Laulutuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

1101008 Yksinlaulu pop/jazz

Leppäkertun koulu, lk 208, Montanuksentie 9
Ti 15.00–17.45
9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026
Tuuli Alahuhtala, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)
Yksilöopetus ti (oppitunti 30 min/viikko). Alaikäraja 14 vuotta. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun. Laulutuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

1101009 Piano

Kivelän koulu, luokka 3, Laivurintie 19
Ma 14.45–15.45, Ma 16.00–17.30, Ke 15.15–17.45
8.9.–26.11.2025, 7.1.–13.4.2026
Irina Kinnunen, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)
Yksilöopetus ma–ke (30 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opetta-

jan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

1101010 Kitara/sähkökitara/basso/ukulele/slide

Leppäkertun koulu, musiikkiluokka, Montanuksentie 9
Ti 14.30–19.15

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Juha Sakari Kauppinen, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)
Yksilöopetus ti (30min/vko). Kurssilla mahdollisuus opiskella säästystä (komppaus- ja näppäilytekniikat), nuoteista soittoa, soolon soittoa/improvisointia, eri tyylilajeja (rock, blues, country, gospel, jazz) alkeista alkaen. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

1101011 Rummut

Kivelän koulu, musiikkiluokka, Laivurintie 19
Ti 15.45–18.30

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Pasi Tenhunen, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)
Yksilöopetus ti (30 min/vko). Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

1101012 Viulu/alttoviulu

Leppäkertun koulu, lk 208, Montanuksentie 9
Ke 15.15–17.15

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Timo Koponen, 145 € (SL 72,50 €, KL 72,50 €)
Yksilöopetus ke (30 min/vko) aloittelijoille sekä pidemmälle eteneille. Tyyliuuntaan katsomatta opetusmetodeihin kuuluvat ilo, luovuus ja ohjelmiston räätälöiminen oppilaan toiveiden mukaisesti. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

1101013 Ukulele-ryhmä

Leppäkertun koulu, ruokasali, Montanuksentie 9
To 18.00–19.30

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Arto Julkunen, 46 t, 74 €
Kurssi sopii parhaiten alkeet jo hallitseville soittajille (esim. osaat muutaman säästystavan ja 10 tavallisinta soittoa). Ryhmässä harjoittelemme laulujen sovittamista ja esittämistä ukuleleorkesterina. Kurssilla pääset osalliseksi ukulelemaailmasta muutenkin. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

1101014 Kamariorkesteri

Kivelän koulu, musiikkiluokka, Laivurintie 19
Ke 17.30–19.00

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Timo Koponen, 46 t, 74 €
Pysytkö kädessäsi jokin jousisoitin? Tervetuloa soittamaan Leppävirran kamariorkesteriin! Kurssimaksu sisältää moniste-/tarvikemaksun.

1101015 Sorsakosken Soittokunta

Koskentupa, Sorsakoskentie 17
Ke 17.30–19.00

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Seppo Heiskanen, 46 t, 74 €
Puhallinorkesteri, uudet soittajat ovat tervetulleita. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

1101016 Leppävirran pelimannit

Leppäkertun koulu, lk 142
To 15.30–17.00

11.9.–27.11.2025, 15.1.–2.4.2026

Markku Vuori, 16 t, 50 €

Leppävirran pelimannit soittavat kansanmusiikkia laidasta laitaan omilla soittimilla hyvässä porukassa. Ohjelmistossa myös kansanlauluja ja vanhempaa tanssimusiikkia. Ota oma soitin mukaan. Kokoonnutumiset kerran kuukaudessa, aloitus 11.9.2025. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

1101017 Folkkarit

Leppäkertun koulu, lk 208, Montanuksentie 9
To 18.15–19.45

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Marjo Matilainen, 46 t, 74 €

Matalan kynnyksen yhteissoitto-ryhmä kansanmusiikin hengessä. Ohjelmisto koostuu pohjoismaisesta kansanmusiikista ja toimintaan voi tulla sekä vasta-alkajat ja kokeneemmat soittajat. Myös laulajat ovat tervetulleita. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun.

1101018 Harmonikkaryhmä, Kotalahti

Kotalahti-talo, Laitilanniementie 10
Pe 16.30–18.30

12.9.–21.11.2025, 16.1.–27.3.2026

Aimo Konttinen, 32 t, 87,00 € (SL 43,50 €, KL 43,50 €)

Harmonikansoittoryhmä kaikenikäisille. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun. Kokoonnutumiset parittomilla viikoilla.

1101019 Harmonikka, Kotalahti

Kotalahti-talo, Laitilanniementie 10
Pe 17.30–19.45

12.9.–21.11.2025, 16.1.–27.3.2026

Aimo Konttinen, 125 € (SL 62,50 €, KL 62,50 €)

Yksilöopetus pe (oppitunti 45 min/joka toinen vko), syksyllä ja keväällä 12 kertaa. Kurssimaksu sisältää moniste-/välinemaksun. Soittotuntiajat sovitaan suoraan opettajan kanssa syksyllä (info aikojen sopimisesta lähetetään opiskelijoille sähköpostilla). Ei kausikortilla.

1101020 Oma ääni tutuksi - äänenhuollon lyhytkurssi

Kivelän koulu, musiikkiluokka, Laivurintie 19
Pe 17.00–20.00

16.–23.1.2026

Marja-Liisa Koponen, 8 t, 35 €

Klassisen laulun, äänenkäytön ja äänenhuollon lyhytkurssi. Hyödyllistä tietoa laulamisesta, äänenkäytöstä, äänenhuollosta, äänihäiriöistä, esiintymisestä. Teemme verryttelyä, puhe/lauluharjoituksia, laulamme yhdessä/yksin. Valmistamme laulun (1–2) ja sen voi halutessaan esittää kurssin päätteeksi Matineassa, jossa mukana myös säästäjä.

1101021 Kehitysvammaisten päivätoiminnan musiikki, Suvanto

Suvanto, Savonkatu 17 A
Ti 12.45–13.30

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Tuuli Alahuhtala, 8 t, 35 €

Yhdessä musisoimista ryhmän edellytysten ja toiveiden mukaan Suvannossa kerran kuukaudessa tiistaisin. Myös ulkopuoliset tervetulleita. Jos ulkopuolinen osallistuja tarvitsee avustusta, oma avustaja tulee olla mukana. Kokoonnutumiskerrat syysy: 9.9., 7.10., 4.11. ja 25.11.2025 ja kevät: 13.1., 10.2., 10.3. ja 7.4.2025.

Kielet

” Kiinnostuin espanjankurssista, koska me matkustamme Espanjaan välillä vuosittain. Aivoille tekee erittäin hyvää oppia uusia asioita, ja kielet ovat yksi niistä. Kurssilla on kiva ilmapiiri ja opettaja antaa hyvin tukea sekä hallitsee eri tasot oikein hyvin. Voin lämpimästi suositella tätä kurssia!”

– Matkailuespanjan intensiivikurssi, Rautalampi –

” Coffee Mornings -aamusta on muodostunut yksi viikon kohokohta. Silloin kokoontumme kahvittelemaan ja juttelemaan leppoisasti aiheesta, jonka opettaja on meille etukäteen antanut. Läksyjä ei ole, mutta halutessaan voi miettiä, mitä aiheesta haluaa sanoa. Toivottavasti monet huomaavat tämän ryhmän mahdollisuuden kielitaitonsa ylläpitämiseen/kehittämiseen!”

– Coffee Mornings, Suonenjoki –

” Olen osallistunut kahtena vuonna italian kielen verkkokurssille ja se sopii minulle oikein hyvin. En tarvitse lähteä kotoa kauaksi opiskelemaan, sillä italian kurssseja ei ole juuri saatavilla täällä haja-asutusalueilla. Onkin erinomaista, että voi verkon kautta opiskella ja hyvin se sujuu.”

– Italian jatkokurssi verkossa –

” Japanin kielen opiskelu on kivaa: Kirjoitetaan ja lausutaan samoin (kuten suomikin) ja aika nopeasti pystyy muodostamaan lauseita. Opettaja on kiva persoona ja osaa kertoa myös japanilaisesta kulttuurista. Ryhmään kuuluu eri-ikäisiä ihmisiä yläkouluikäisestä eläkeläisiin ja tunnelma tunneilla on rento ja mukava. Itse opiskelu on rentoa ja tähtää enemmän puhekielen oppimiseen kielioppia unohtamatta. Kannattaa tulla mukaan!”

– Japanin kielen jatkokurssi, Suonenjoki –

” Olen käynyt tällä kurssilla jo vuosia, koska ilmapiiri on rento ja positiivinen, uusien oppilaiden on helppo tulla ryhmään mukaan. Opetus on monipuolista. Lukemista, kuuntelua, puhumista ja kulttuuriakin. Kaikkea sopivasti. Lisäksi englannin opiskelu mukavassa, keskusteleavassa ryhmässä on hyvää aivojumppaa, ja antaa varmuutta matkusteluun, johon näin eläkeläisenä on paremmin aikaa.”

– Englantia edistyneille, Leppävirta –

SUONENJOKI

120301 Englannin alkeet

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kieliluokka 93, Koulukatu 21
Ma 15.00–16.30
8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
Neringa Kartaviciute, 46 t, 68 €
Englannin kielen opiskelua alusta alkaen rauhalliseen tahtiin. Sopii myös sinulle, jos aikaisemmasta opiskelusta on pitkä aika ja taitosi ovat ehtineet ruostua. Oppikirjasta sovimme yhdessä ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

120302 Englanti IV

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kieliluokka 93, Koulukatu 21
Ma 16.35–18.05
8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
Neringa Kartaviciute, 46 t, 68 €
Edellisestä lukuvuodesta jatkava kurssi. Opiskelemme englantia leppoisaan tahtiin; pääpaino käytännön kielitaidossa. Sopii englantia jonkin verran osaaville. Oppimateriaali: English for You, too! Book 4 (Otava).

120303 Coffee Mornings

Herralankulma, keittiösali, Herralantie 1
Ke 9.30–10.30
10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
Minna Rönkkö, 31 t, 66 €
Nautiskelemme aamukahvia ja käymme keskustelua englanniksi. Samalla opimme uutta sanastoa, puhumme ajankohdaisista asioista ja hahmotamme maailmaa englannin kielellä. Kurssimaksu sisältää kahvin tai teen. Discussions in English as well as morning coffee or tea. Payment of coffee or tea is included in the course fee.

120304 Coffee evenings

Herralankulma, keittiösali, Herralantie 1
Ke 16.30–17.30
10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026
Minna Rönkkö, 13 t, 38 €
If you want to practice or refresh your English speaking skills, join this group! We'll meet every three weeks and discuss various current topics while having a nice cup of coffee or tea. Keskustelemme englanniksi vaihtuvista aiheista kahvikupposen tai teen äärellä. Kokoontumiset joka kolmas viikko keski- viikkoisin. Kahvimaksu sisältyy kurssimaksuun.

120601 Venäjän kielen alkeet

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kieliluokka 90, Koulukatu 21
Ke 16.30–18.00
10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
Neringa Kartaviciute, 46 t, 68 €
Opiskelemme venäjän kieltä aakkosista alkaen rauhalliseen tahtiin. Kurssi sopii myös sinulle, jos aikaisemmasta opiskelusta on pitkä aika ja taitosi ovat ehtineet ruostua. Oppikirjasta sovimme yhdessä ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

120602 Venäjää edistyneille

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kieliluokka 93, Koulukatu 21
To 15.00–16.30
11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
Elizaveta Kharitonova, 46 t, 68 €
Kurssi sopii useita vuosia opistossa opiskelleille ja niille, jotka osaavat venäjää jo melko hyvin ja kaipaavat kertausta. Oppimateriaali: Kafe Piter 2, UUDISTETTU painos (Finn Lectura). Tervetuloa mukaan entiset ja uudet opiskelijat!

120701 Espanja III

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kieliluokka 93, Koulukatu 21
Pe 15.30–17.00
12.9.–28.11.2025, 9.1.–10.4.2026
Juha Perez Kallaskari, 46 t, 68 €
Edellisvuodesta jatkava espanjankurssi. Opettajana puoliksi syntyperäinen Juha Perez Kallaskari, joka osaa opastaa syvällisesti myös espanjalaiseen kulttuuriin. Oppimateriaali: Buenas Migas 1, uusi v. 2023 painos (Finn Lectura), kpl:sta 9 eteenpäin.

120702 Espanjan alkeet, hybridikurssi

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kieliluokka 93, Koulukatu 21 / etäosallistumismahdollisuus
Pe 17.00–18.30
12.9.–28.11.2025, 9.1.–10.4.2026
Juha Perez Kallaskari, 46 t, 68 €
Tällä espanjan alkeiskurssilla voit opiskella joko paikan päällä luokassa, tai etäosallistujana kotoa käsin osana ryhmää. Opettajana puoliksi syntyperäinen Juha Perez Kallaskari, joka osaa opastaa syvällisesti myös espanjalaiseen kulttuuriin. Oppimateriaali: Buenas Migas 1, uusi v. 2023 painos (Finn Lectura). Verkko-osallistujat tarvitsevat myös oman tietokoneen ja internet-yhteyden.

129801 Viron kielen jatkokurssi

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kieliluokka 93, Koulukatu 21
Ti 17.30–19.00
9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026
Sirje Huuskonen, 46 t, 68 €
Jatkamme viron kielen opiskelua rennolla otteella mukavassa seurassa kahdella eri tasolla. Parisen vuotta viroa opiskelleiden oppimateriaalina Meie keelesild (UUSI painos, Finn Lectura) kpl:sta 9 lähtien. Edistyneiden opiskelijoiden (opiskelleet useita vuosia) oppimateriaalista sovitaan yhdessä. Tervetuloa mukaan!

129901 Japanin kielen jatkokurssi

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, alakoulun luokka K373, Koulukatu 21
To 16.15–17.45
11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
Kauko Uusoksa, 46 t, 68 €
Kurssilla jatketaan japanin kielen ja kulttuurin opiskelua keskustelupohjaisesti rennolla ja ihmisläheisellä tavalla. Oppimateriaali: Japanin kielen alkeet 1 (Finn Lectura), kpl:sta 21 lähtien.

129902 Japanin kielen alkeet

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, alakoulun luokka K373, Koulukatu 21
To 18.00–19.30
11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
Kauko Uusoksa, 46 t, 68 €
Kurssilla opitaan japanin kielen alkeita ja kulttuuritietoutta keskustelupohjaisesti rennolla ja ihmisläheisellä tavalla. Oppimateriaali: Japanin kielen alkeet 1 (Finn Lectura).

RAUTALAMPI

120741 Matkailuespanjan intensiivikurssi

Matti Lohen koulu, Y310 kieliluokka, Koulutie 14
Ma 16.30–18.45
8.9.–27.10.2025, 9.2.–30.3.2026
Anne Heikkinen, 42 t, 68 €
Edelliseltä lukuvuodelta jatkava ryhmä. Jatkavilla opiskeijoilla oppimateriaalina Buenas Migas 2 -kirja (UUSI v. 2024 painos, Finn Lectura), kpl:sta 2. Ryhmään voi tulla myös alkeita opiskeleva, jolloin oppikirjana Buenas Migas 1 (UUSI v. 2024 painos, Finn Lectura) kpl:sta 1. Tervetuloa mukavaan ryhmään opiskelemaan!

TERVO

120361 Coffee Afternoons

Yhtenäiskoulu, lk 2, Kirkkotie 5

Ke 14.00–15.30

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Merja Auvinen, 46 t, 74 €

Nautiskelemme iltapäiväkahvia ja käymme helppoa keskustelua englannin kielellä. Samalla opimme uutta sanastoa, puhumme ajankohtaisista arkielämän asioista ja rohkaistumme käyttämään englantia sosiaalisessa kanssakäymisessä. Kurssimaksu sisältää kahvin tai teen. Discussions in English as well as afternoon coffee or tea. Payment for coffee or tea is included in the course fee.

120761 Espanja

Tervon Yhtenäiskoulu, luokka 6, Kirkkotie 5

Ti 17.30–19.00

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Anne Heikkinen, 46 t, 68 €

Edellisen lukuvuoden opiskelijat jatkavat Buenas Migas 2 -oppikirjaa (UUSI v. 2024 painos, Finn Lectura) kpl:sta 5. Buenas Migas 1 (UUSI v. 2024 painos, Finn Lectura) -oppikirjan opiskelijat jatkavat kpl:sta 6. Tervetuloa oppimaan ja kertaamaan jo oppimaasi!

VESANTO

120381 Coffee Mornings

Elokolo, Eläkeliiton Vesannon Yhdistys ry, Keskustie 5

Ke 10.00–11.30

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Merja Auvinen, 46 t, 74 €

Nautiskelemme aamukahvia ja käymme helppoa keskustelua englannin kielellä. Samalla opimme uutta sanastoa, puhumme ajankohtaisista arkielämän asioista ja rohkaistumme käyttämään englantia sosiaalisessa kanssakäymisessä. Kurssimaksu sisältää kahvin tai teen. Discussions in English as well as morning coffee or tea. Payment for coffee or tea is included in the course fee.

120681 Venäjän kielen alkeet, opintopistekurssi

Vesannon yhtenäiskoulu, luokka 042, Koulutie 16

Ma 17.30–19.00, 8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Sirje Huuskonen, 46 t, 68 €

Vasta-alkajille tarkoitettu kurssi venäjän kielestä kiinnostuneille. Alkuvaiheessa käytämme opettajan antamia materiaaleja, myöhemmin oppimateriaalina Kafe Piter 1 (UUDISTETTU painos, Finn Lectura), taitotasolle A1. Kurssin yhteydessä on mahdollisuus tehdä osaamisperusteinen kurssisuoritus 2 op.

**120781 Espanjaa matkailijoille**

Vesannon yhtenäiskoulu, luokka 042, Koulutie 16

Ke 17.30–19.00, 10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Anne Heikkinen, 46 t, 68 €

Edellisen lukuvuoden opiskelijoilla oppimateriaalina Buenas Migas 2 (UUSI v. 2024 painos, Finn Lectura), kpl:sta 5. Ryhmään voi tulla myös opiskelemaan alkeita, jolloin oppimateriaalina Buenas Migas 1 (UUSI v. 2024 painos, Finn Lectura), kpl:sta 1. Tervetuloa mukavaan ryhmään!

LEPPÄVIRTA

1203001 Englantia edistyneille

Leppävirran kirjasto, kerhohuone, Koulutie 4

Ma 9.30–11.00

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Minna Rönkkö, 46 t, 68 €

Tämä kurssi sopii englantia hyvin osaaville. Jatkamme englannin opiskelua leppoisaan tahtiin; pääpaino käytännön kielitaidossa. Oppimateriaali alkusyksystä Stepping Stones 3 (Finn Lectura) Step 8, minkä jälkeen siirrymme yhdessä valittuun uuteen oppikirjaan.

1203002 English for you, too! V, opintopistekurssi

Leppävirran kirjasto, kerhohuone, Koulutie 4

Ma 11.30–13.00

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Minna Rönkkö, 46 t, 68 €

Tämä kurssi sopii sinulle, jos osaat englantia jo melko hyvin. Etenemme ryhmälle sopivaan tahtiin, ja pyrimme kehittämään kaikkia kielitaidon osa-alueita. Pääpaino on käytännön kielitaidossa. Oppimateriaali: English for You, too! 5 (Otava). Tule rohkeasti mukaan! Kurssin yhteydessä on mahdollisuus tehdä osaamisperusteinen kurssisuoritus 2 op.

1203003 English for you, too! II

Leppävirran kirjasto, kerhohuone, Koulutie 4

Ma 14.00–15.30

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Minna Rönkkö, 46 t, 68 €

Tämä kurssi sopii sinulle, jos osaat englannin alkeet, mutta haluat joko vahvistaa kielitaitoasi tai kerrata aiemmin oppimaasi. Etenemme rauhalliseen tahtiin ja harjoittelemme perusasioita; pääpaino käytännön kielitaidossa. Oppimateriaali: English for You, too! 2 (Otava). Tule rohkeasti mukaan!

1207001 Espanjan alkeet

Kivelän koulu, luokka 9, Laivurintie 19

Ke 15.00–16.30

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Irina Harjunheimo, 46 t, 68 €

Espanjan kielen opiskelua vasta-alkajille. Opiskellaan numeroita, opitaan kirjoittamaan ja ymmärtämään yksinkertaisia lauseita ja keskustelemaan tavallisista aiheista. Kurssilla käydään läpi myös peruskielioppia, mutta se ei ole pääosassa. Tavoitteena on, että kurssin jälkeen pärjää reissussa espanjan kielellä! Oppitunnilla käytetään opettajan materiaaleja.

1207002 Espanjan jatkokurssi

Kivelän koulu, luokka 9, Laivurintie 19

Ke 16.30–18.00

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Irina Harjunheimo, 46 t, 68 €

Espanjan kielen opiskelua alkeet osaaville ja niille, jotka osaat jo perustason keskustelua yksinkertaisista aiheista. Aloitamme opiskelun kertaamalla, uudet opiskelijat ovat tervetulleita. Oppimateriaali: Buenas Migas 2 (UUSI v. 2024 painos, Finn Lectura), kpl:sta 3 alkaen. Taitotaso A1–A2.

1207003 Conversación – espanjan keskustelukurssi

Kivelän koulu, luokka 9, Laivurintie 19

Ke 18.00–19.30

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Irina Harjunheimo, 46 t, 68 €

Espanjan kielen opiskelua 4–5 vuotta opiskelleille. Harjoittelemme espanjan puhumista, kertaamme kielioppia ja kuuntelemme espanjan kieltä. Aktivoimme puhumisen, kuullun ymmärtämisen, lukemisen ja kirjoittamisen taitoja. Keskustelun aiheet annetaan edellisellä tunnilla, joten voit valmistautua keskusteluun etukäteen. Oppimateriaali: Buenas Migas 3 (Finn Lectura) kpl:sta 9. Taitotaso C1–C2.

"Kalligrafia on parasta" on Anjan työ, jota ihailtiin kurssiporukalla ja oltiin ajatuksen kanssa samaa mieltä. Kuvassa vas. Tarja, Päivi, Petra, Saima, Anja, Anna-Maria, Elsi ja Sirpa.



Kuvataiteet ja muotoilu

Kalligrafiaa

– kauniisti kirjoittamista Suonenjoella

Suonenjoella ei kirjoiteta mitään "harakanvarpaita", vaan jo kolme talvea on kirjoitettu kauniisti – eli harrastettu kalligrafiaa.

Olemme tutustuneet erilaisiin välineisiin – puuvarsi ja tasaterä sekä mustepullo aloituksesta lasikyniin ja patruunakyniin. Paljon kaunista tekstiä saa aikaan jo vaikkapa kahden millimetrin tasaterällä ja musteella, kun terää pitää samassa kulmassa koko ajan.

On kokeiltu erilaisia musteita ja erilaisia papereita sekä värjätty papereita eri menetelmillä.

Ohjelmassa on käyty läpi muun muassa roomalainen meisselikirjaimisto, italic, Copperplate ja vanhanajan kaunokirjoitus-tyylejä. Viimeisimpänä on ollut ihastuttava Pointura.

- Tässä kalligrafiassa on kivat välineet, sanoo Päivi.
- Keskittymistähän tämä vaatii, toteaa Elsi.
- Kestihän se jonkun aikaa, että käsi alkoi kunnolla totella, tuumii Anja.
- Tekstaaminen pistää ajatuksen raksuttamaan ja luovuus lähtee liikkeelle, sanoo Petra.
- Tekstaaminen rauhoittaa myös kotona, sanoo Sirpa ja jatkaa: – On irti arjesta eikä kuule ikäviä uutisia maailmalta.

Syksyllä on toiveissa jatkaa harrastusta. Kalligrafiapiiriä on pitänyt kalligrafian harrastaja Pirjo Riipinen.

Teksti ja kuva Pirjo Riipinen

SUONENJOKI

110301 TAITAVA SIVELLIN taideleikkikoulu 4–6-vuotiaat, Suonenjoki

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, yläasteen kuvataideluokka 54, Koulukatu 21

Ma 16.30–17.30 • 8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Annukka Nurmi, 31 t, 90 € (SL 45 €, KL 45 €)

Opetuksessa sovelletaan kuvataiteen perusopetuksen opetussuunnitelman yleisiä tavoitteita oppilaan ikäkausi huomioon ottaen. Taideleikkikoulussa tutustutaan kuvataiteeseen leikinomaisen toiminnan ja tarinallisuuden kautta. Opetuksen tavoitteena on tutustuttaa taiteen tekemiseen ja tuntemiseen sekä tukea lasten omaa luovuutta. Harjoitellaan muodon, tilan ja värien tuntemusta moniaististen havainnointi- ja työtapojen avulla. Sisältää materiaalimaksun.

110302 Lasityöt ja posliininmaalaus

Suonenjoen vanha lukio, kuvataideluokka, Pihlajakatu 18

Ti 12.30–15.45 • 9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Ulla-Riitta Immonen, 92 t, 118 € (SL 59 €, KL 59 €)

Valmistamme käyttö- ja koriste-esineitä käyttäen kierrätys- ja sulatuslaseja. Opettelemme myös kuparifolio- ja lyijylasitekniikkaa sekä lasimosaiikkitoita. Opettajalla on paljon erilaisia sulatusmuotteja. Maalaamme posliinia kurssilaisten toivomilla tekniikoilla. Posliininmaalaustekniikat sopivat myös lasin koristeluun. Kurssi sopii vasta-alkajille ja aiemmin tehneille. Kurssimaksu sisältää työväline- ja polttomaksut.

110303 Keramiikka, opintopistekurssi



Suonenjoen vanha lukio, opiston keramiikkaluokka, Pihlajakatu 18

Ti 17.30–20.45 • 16.9.–2.12.2025, 13.1.–7.4.2026

Ulla-Riitta Immonen, 92 t, 128 € (SL 64 €, KL 64 €)

Kursilla syvennytään keramiikan saloihin eri teknikoiden avulla. Tutustutaan käsinrakennukseen, dreijaukseen ja apumuotteihin. Kokeile enkopikoristelua, lasituksen tekniikoita ja vahakoristeluja. Osaamistasosi mukainen opetus vie keramiikkataitosi uudelle tasolle. Kurssi on mahdollista suorittaa osaamisperusteisena 2 op. Kurssimaksu sisältää polttomaksun 25€ ja tarvikemaksun 10€. Lisäksi opiskelijan on maksettava savi- ja lasitemaksut kg-määrän mukaan.

110304 Lasten kuvataide 7–12-v. Suonenjoki

Suonenjoen vanha lukio, kuvataideluokka, Pihlajakatu 18

To 14.30–16.00 • 11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Anne-Mari Tirroniemi, 46 t, 98 € (SL 49 €, KL 49 €)

Tutustutaan monipuolisesti kuvataiteen tekniikoihin ja työtapoihin. Tunneilla opitaan piirtämään, maalaamaan, tekemään taidegrafiikkaa, keramiikkaa, huovuttamaan, rakentelemaan ja muovailemaan. Keskeistä opetuksessa on innostaa ja rohkaista ja tukea oppilaan itseilmaisua ja tekemistä.

110305 Piirustus ja maalaus, opintopistekurssi



Suonenjoen Yhtenäiskoulu, yläasteen kuvataideluokka 54, Koulukatu 21

To 17.30–19.15 • 11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Anne-Mari Tirroniemi, 54 t, 76 €

Tutustutaan kokeellisiin sekä perinteisiin kuvataiteen menetelmiin ateljeetyöskentelyn tyyliin, missä opiskelija työskentelee omien kuva-aiheiden parissa. Ryhmään voi tulla työskentelemään tutulla tekniikalla tai ottamaan haltuun uusia välineitä, piirtimet, pastelli, akvarelli, akryyli ja öljyväri. Voit tulla konkarina tai vasta-alkajana. Opettajalta saa henkilökohtaista ohjausta oman tason mukaan. Opitaan kuvataiteen perusteita, sommittelua ja värioppia. Opettaja antaa ohjeet materiaalihankinnoista ensimmäisellä tunnilla. Kurssi on mahdollista suorittaa osaamisperusteisena 2 op

110306 Hyvinvointitaide LogoArt®

Suonenjoen vanha lukio, kuvataideluokka, Pihlajakatu 18

La 10.00–13.00 • 11.10.–29.11.2025, 10.1.–7.3.2026

Tea Nyström, 22 t, 51 €

Pimenevä syksy ja talvi kutsuvat sinua pysähtymään itsesi ääreen ja kääntymään hetkeksi sisäiseen maailmaasi ja kuulos-telemaan sen tuntoja. Koska LogoArt®-menetelmässä ei pyritä esittävään taiteeseen, voi maalaaminen vapauttaa omaa ilmaisua ja luovuutta. Sinun ei tarvitse osata mitään. Ohjaaja antaa ohjeet työskentelyyn ja opastaa solmukohdissa. Tule kokemaan nestemäisten vesivärien hyvää tekevää vaikutus. Kokeilemme myös savityöskentelyä. Materiaalimaksu 10 € maksetaan opettajalle. Ota mukaan kurssille omat eväät, mikro, kahvin- ja vedenkeitin löytyvät kurssitilasta. Kokoontumiset syksy: 11.10., 8.11., 29.11. ja kevät: 10.1., 7.2., ja 7.3.

110307 Kalligrafiaa – tekstataan kauniita kirjaimia

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, yläasteen kuvataideluokka 54, Koulukatu 21

Ke 17.30–19.45 • 24.9.–3.12.2025, 28.1.–25.3.2026

Pirjo Riipinen, 33 t, 66 €

Kalligrafiaa – se on korutekstausta ja kauniisti kirjoittamista! Vasta-alkajien kanssa tutustumme välineisiin ja harjoittelemme kirjaimistoja muutamalla eri tyyliä. Pidemmälle ehtineiden kanssa teemme mm. erilaisia tekstustöitä, mm. haitari- ym. kortteja, helppoja sidoksia, vihkosa, tekstausta eri väreillä ja koristeellisia alkukirjaimia. Sovimme kurssin alussa tarkemmin kurssin sisällöstä opiskelijoiden toiveiden mukaisesti.

110309 Isänpäiväkeramiikkaa, perhekurssi

Suonenjoen vanha lukio, opiston keramiikkaluokka, Pihlajakatu 18

La 10.00–12.15, La 10.00–12.15 • 27.9.–4.10.2025

Ulla-Riitta Immonen, 6 t, 35 €

Tule tekemään omin käsin isälle ainutkertainen lahja! Helpolla tekniikalla valmistetaan kahvikuppi, joka koristellaan engobe-värein ja lasitetaan konepesun kestäväällä lasitteella. Kurssimaksu sisältää materiaali- ja polttomaksun. Alle 10-vuotiaat lapset aikuisen kanssa ilmaiseksi. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun ja polttomaksun 8 €.

110310 Kollaasitaidepaja

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, yläasteen kuvataideluokka 54, Koulukatu 21

La 10.00–13.30, Su 10.00–13.30 • 15.–16.11.2025

Katja Vikla, 8 t, 55 €

Päästä luovuutesi tuli roihuamaan! Tule taiteilemaan erilaisista kierrätysmateriaaleista, papereista, kankaista, ja koristeista uniikkeja taideteoksia liisterin ja liiman avulla. Voit tuoda mukaasi omia materiaaleja, mutta kaikki tarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun 20 €.

110311 Elävän mallin piirustus

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, yläasteen kuvataideluokka 54, Koulukatu 21

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 • 4.–5.10.2025

Johanna Vinha, 12 t, 50 €

Kurssilla piirretään elävää ihmistä. Harjoitellaan havainnon siirtämistä paperille, mallipiirustusta ja valöörimaalausta hiilellä paperille. Ota kurssille omat eväät, kurssipaikalla on kahvin ja vedenkeitin ja mikro. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun 15 €.

RAUTALAMPI

110341 Keramiikka

Matti Lohen koulu, Y103 kuvataideluokka, Koulutie 14

Ma 17.30–20.45 • 8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Marja-Leena Sinervo, 92 t, 118 € (SL 59 €, KL 59 €)

Keramiikkakurssi tarjoaa mahdollisuuden luoda savesta kauniita astioita ja esineitä erilaisten teknikoiden avulla. Kurssi sopii aloittelijoille ja kokeneille harrastajille. Kurssimaksuun sisältyy polttomaksu. Osallistujat hankkivat omat materiaalinensa, mutta yhteistilaukset ovat mahdollisia, mikä helpottaa tarvittavien materiaalien saatavuutta. Ensimmäisellä kerralla opettaja tuo mukanaan tarvittavat savet ja antaa ohjeet materiaalitilauksista, joten pääset helposti alkuun.

110342 Lasten kuvataide 7–12-v. Rautalampi

Matti Lohen koulu, Y103 kuvataideluokka, Koulutie 14

Ma 14.30–16.00 • 8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Annikka Nurmi, 46 t, 98 € (SL 49€, KL 49€)

Tutustutaan monipuolisesti kuvataiteen tekniikoihin ja työtapoihin. Tunneilla opetellaan oppilaiden mielenkiinnon mukaan piirtämään ja maalaamaan, tekemään taidegrafiikkaa, keramiikkaa, huovuttamaan, rakentelemaan ja muovailemaan. Keskeistä opetuksessa on innostaa ja rohkaista oppilaan itseilmaisua ja tekemistä.

110343 Piirustus ja maalaus

Matti Lohen koulu, Y103 kuvataideluokka, Koulutie 14

Ti 17.30–19.30 • 9.9.–24.11.2025, 12.1.–7.4.2026

Emmi-Riikka Vartiainen, 52 t, 76 € (SL 38 €, KL 38 €)

Tehdään kuvataidetta yhdessä ja perehdytään erilaisiin kuvataiteen menetelmiin ja tekniikoihin. Ryhmään voi tulla työskentelemään tutulla tekniikalla tai ottamaan haltuun uusia välineitä, piirtimet, pastelli, akvarelli, akryyli ja öljyväri. Voit tulla konkarina tai vasta-alkajana. Opettajalta saa henkilökohtaista

ohjausta oman tason ja toiveiden mukaan. Tutustutaan mm. sommitteluun, värioppiin, perspektiiviin sekä abstraktiin että esittävään taiteeseen. Opettaja antaa ohjeet materiaalihankinnoista ensimmäisellä tunnilla.

110344 Ikonimaalauksen jatkokurssi

Ortodoksinen seurakuntasali, Nikolaoksentie 1
Pe 15.00–19.00, La 9.00–15.15, Su 9.00–15.15
24.10.–30.11.2025, 6.2.–19.4.2026
Raija Kanninen, 84 t, 85 € (SL 42,50 €, KL 42,50 €)
Tämä ikonimaalauksen jatkokurssi on tarkoitettu vähintään 5 vuotta maalanneille. Kokoontumiset 24.–26.10. ja 28.–30.11. sekä kevät 2026: 6.–8.2. ja 17.–19.4. (pe klo 15–19, la ja su klo 9–15.15).

110345 Luovaa luontokuvausta

Su 21.9.2025 14.00–17.15
Kaisa Naukkarinen, 4 t, 27 €
Luovan luontokuvauksen avulla voi löytää uusia näkökulmia omaan ympäristöön ja sen kuvaamiseen. Kuvaushetki voi olla rauhallinen pysähdys arjen keskellä. Kurssilla ravitaan luovuutta, keskustellaan erilaisista luontokuvista ja tehdään kuvausharjoituksia syysmaaisemissa. Kurssilla keskitytään kuvaus-tilanteen ja kuvien tunnelmaan enemmän kuin tekniikkaan. Kurssipäivän teemana on hiljaisuus. Sopii yhtä hyvin aloittelijoille kuin enemmän kuvanneille. Kurssipaikka Myhinpäässä, Rautalammilla. Tarkempi osoite lähetetään ilmoittautuneille.

TERVO

110361 Akvarellimaalaus

Tervon Yhtenäiskoulu, luokka 4 (kuvataide), Kirkkotie 5
To 18.00–20.00 • 11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
Hannele Jääskeläinen, 61 t, 76 €
Kurssi sopii vasta-alkajille ja jo kokeneille taitelijoille. Tunneilla tutustutaan maalauksvälineisiin ja maalaustekniikoihin, väreihin ja akvarellipapereihin sekä luodaan omia teoksia eri aiheista, esimerkiksi asetelmat, luonto, maisemat, eläimet. Opiskelijat hankkivat välineet ohjaajan opastuksella.

VESANTO

110381 Keramiikka päiväryhmä

Savipaja, Strandmanintie 2
Ke 14.00–17.15 • 10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
Marja-Leena Sinervo, 92 t, 118 € (SL 59 €, KL 59 €)
Keramiikkakurssi tarjoaa mahdollisuuden luoda savesta kauniita astioita ja esineitä erilaisten tekniikoiden avulla. Kurssi sopii aloittelijoille ja kokeneille harrastajille. Kurssimaksuun sisältyy polttomaksu. Osallistujat hankkivat omat materiaalinsa, mutta yhteistilaukset ovat mahdollisia, mikä helpottaa tarvittavien materiaalien saatavuutta. Ensimmäisellä kerralla opettaja tuo mukanaan tarvittavat savet ja antaa ohjeet materiaalitilauksista, joten pääset helposti alkuun.

110382 Keramiikka iltaryhmä

Savipaja, Strandmanintie 2
Ke 17.30–20.45 • 10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
Marja-Leena Sinervo, 92 t, 118 € (SL 59 €, KL 59 €)
Keramiikkakurssi tarjoaa mahdollisuuden luoda savesta kauniita astioita ja esineitä erilaisten tekniikoiden avulla. Kurssi sopii aloittelijoille ja kokeneille harrastajille. Kurssimaksuun sisältyy polttomaksu. Osallistujat hankkivat omat materiaalinsa, mutta yhteistilaukset ovat mahdollisia, mikä helpottaa tarvittavien materiaalien saatavuutta. Ensimmäisellä kerralla opettaja tuo mukanaan tarvittavat savet ja antaa ohjeet materiaalitilauksista, joten pääset helposti alkuun.

LEPPÄVIRTA

1103005 Piirustus ja maalaus, opintopistekurssi

Kivelän koulu, kuvataideluokka, Laivurintie 19
Ke 16.30–18.30 • 10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
Johanna Vinha, 54 t, 76 €
Tutustutaan kokeelliseen sekä perinteisiin kuvataiteen menetelmiin. Ryhmään voi tulla työskentelemään tutulla tekniikalla tai ottamaan haltuun uusia välineitä, piirtimet, pastelli, akvarelli, akryyli ja öljyväri. Voit tulla konkarina tai vasta-alkajana. Opettajalta saa henkilökohtaista ohjausta oman tason mukaan. Opitaan kuvataiteen perusteita, sommittelua ja värioppia. Opettaja antaa ohjeet materiaalihankinnoista ensimmäisellä tunnilla. Kurssi on mahdollista suorittaa osaamisperusteisena 2 op.

1103006 Keramiikkaa, lasia ja posliinia, opintopistekurssi

Opintie 2
Ma 17.45–20.00 • 8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
Ulla-Riitta Immonen, 69 t, 110 € (SL 55 €, KL 55 €)
Työskentelemme savea muovaten, lasia leikaten ja posliinia maalaen. Valmistamme käyttö- ja koriste-esineitä erilaisilla käsinrakennustekniikoilla sekä dreijaten. Teemme erilaisia lasitöitä ja maalaamme posliinia. Kurssimaksu sisältää polttomaksun. Keramiikka on mahdollista suorittaa osaamisperusteisena kurssina 2 op.

1103007 Mosaiikki

Opintie 2
To 17.00–19.30 • 11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
Mari Hämäläinen, 69 t, 85 € (SL 41,50 €, KL 41,50 €)
Tutustumme monipuolisesti erilaisiin mosaiikkitekniikoihin ja valmistamme töitä sisustukseen ja puutarhaan. Työvälineitä ja tarvikkeita hankimme tarvittaessa yhteistilauksilla, ja voimme myös hyödyntää omia tarvikkeita tai kierrätysmateriaaleja, kuten vanhoja astioita ja kaakelilaattoja.

1103008 Kalligrafia

Kivelän koulu, kuvataideluokka, Laivurintie 19
To 17.00–19.30 • 25.9.–4.12.2025, 29.1.–12.3.2026
Pirjo Riipinen, 30 t, 66 €
Kalligrafiaa, se on korutekstausta ja kauniisti kirjoittamista! Tutustumme välineisiin ja harjoittelemme tekstaamaan kirjaimistoja muutamalla eri tyyllillä. Sovimme kurssin alussa tarkemmin kurssin sisällöstä yhdessä opiskelijoiden toiveiden mukaisesti. Sopii vasta-alkajille tai jo kalligrafiaa aiemmin harrastaneille.

1103009 Kuukausikeramiikka

Opintie 2
La 11.00–14.30, Su 11.00–14.30
20.9.–7.12.2025, 10.1.–26.4.2026
Anita Kalliokoski, 64 t, 76 €
Kokoonnumme kerran kuussa valmistamaan savesta omien ideoiden mukaan erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä eri tekniikoin, opettelemme lasittamaan ja koristelemaan työt. Materiaalimaksu käytön mukaan. Kokoontumiskerrat: syksy 2025, 20.–21.9., 11.–12.10., 15.–16.11. ja 6.–7.12. kevät 2026, 10.–11.1., 7.–8.2., 14.–15.3. ja 25.–26.4.

1103010 Syksyn rakukeramiikka

Opintie 2
Pe 17.30–20.45, La 10.00–16.30, La 11.00–17.30,
Su 11.00–17.30 • 12.9.–5.10.2025
Anita Kalliokoski, 28 t, 60 €
Valmistamme rakusavesta koriste-esineitä ja veistoksia, jotka raakapolton jälkeen lasitamme ja poltamme ulkona raku-uunissa. Tuloksena on yksilöllisiä ja yllätyksellisiä esineitä. Työt valmistamme os. Opintie 2, 12.–13.9.2025. Töiden lasitus ja

polto 4.–5.10.2025 os.Riihiraantie 1920. Rakupoltosta ja lasitteista maksu opettajalle.

1103011 Kevään rakukeramiikka

Opintie 2

Pe 17.30–20.45, La 10.00–16.30, La 11.00–17.30,

Su 11.00–17.30 • 20.3.–12.4.2026

Anita Kalliokoski, 28 t, 60 €

Valmistamme rakusavesta koriste-esineitä ja veistoksia, jotka raakapolton jälkeen lasitamme ja poltamme ulkona raku-uunissa. Tuloksena on yksilöllisiä ja yllätyksellisiä esineitä. Työt valmistamme os. Opintie 2, 20.–21.3.2026. Töiden lasitus ja poltto 4.–5.10.2026 os. Riihiraantie 1920. Rakupoltosta ja lasitteista maksu opettajalle.

1103012 Luovan maalaamisen lauantai

Opintie 2

La 25.4.2026 10.00–13.15

Tea Nyström, 4 t, 27 €

Tule mukaan "Luovan maalaamisen lauantai: LogoArt®-kursseille, jossa maalaamme nestemäisillä vesiväreillä ja nautimme maalaamisen rentouttavista vaikutuksista. Tämä luova kurssi ei keskity esittävään taiteeseen, vaan tavoitteena on virkistää, rauhoittaa ja vapauttaa mieltä. Olitpa sitten kokenut maalari tai vasta-alkaja, löydät tästä kurssista iloa ja inspiraatiota. Materiaalimaksu 5 € maksetaan opettajalle. Ota mukaan kurssille omat eväät, mikro, kahvin- ja vedenkeitin löytyvät kurssitilasta.

Kuvataiteen perusopetus

Kuvataidekoulun opetus on teemallista, tavoitteellista ja tasolta tasolle etenevää. Opetus pohjautuu taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelmaan. Keskeistä opetuksessa on innostaa, rohkaista ja tukea oppilaan itseilmaisua ja tekemistä. Tärkeää opetuksessa on, että oppilas saa positiivisia kokemuksia ja elämyksiä taiteen luomisesta.

Oppilaan omaa kuvallista kehitystä tuetaan monipuolisilla harjoituksilla. Kuvataidekoulusta saadaan hyvät valmiudet mahdollisia myöhempiä taideopintoja varten.

Yhteiset opinnot 6–12-vuotiaat. Tutustumme monipuolisesti kuvataiteen työtapoihin taiteen perusopetuksen tavoitteiden ja oppilaiden mielenkiinnon mukaan. Tunneilla mm. piirretään, maalataan ja tutustutaan sarjakuvan tekemiseen. Muotoilemme ja rakentelemme teoksia kokeilevasti esimerkiksi savesta sekä muista materiaaleista.

Kuvataidekoulun teemaopinnot 13–19-vuotiaille. Tunneilla syvennetään osaamista ja taiteen eri tekniikoita, piirustus, maalaus, kuvanveisto, keramiikka digitaalinen kuvantekeminen jne. Opetus kannustaa oppilaita käyttämään omaa kuvallista ajatteluaan ja syventämään osaamistaan monipuolisesti. Opettaja antaa henkilökohtaista ohjausta.

Aikuisten kuvataidekoulun opinnot aikatauluttuvat yhteen kuvataiteen teemaopintojen kanssa. Opiskelijat perehtyvät syvällisemmin ja perusteellisemmin kuvataiteen tekniikoiden ja materiaalien mahdollisuuksiin. Tavoitteena on mahdollistaa opiskelijan oman osaamisen syventäminen ja itseilmaisun rikastaminen. Opintojen aikana opiskelija oppii arvioimaan omaa kuvallista työskentelyään ja

perustelemaan kuvallisia valintojaan. Opettaja antaa opintojen aikana henkilökohtaista ohjausta jokaisen opiskelijan taito ja tietotason mukaan.

1103001 TAITAVA SIVELLIN Taideleikkikoulu 4–6-vuotiaat, Leppävirta

Opintie 2

Ke 16.30–17.30

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Anne-Mari Tirroniemi, 31 t,

90 € (SL 45 €, KL 45 €)

Opetuksessa sovelletaan kuvataiteen perusopetuksen opetussuunnitelman yleisiä tavoitteita oppilaan ikäkausi huomioon ottaen. Taideleikkikoulussa tutustutaan kuvataiteeseen leikinomaisen toiminnan ja tarinallisuuden kautta. Sisältää materiaalimaksun.

1103002 TAITAVA SIVELLIN 6–9-vuotiaat

Leppäkertun koulu / käsityöluokka,
Montanuksentie 9

Ti 14.30–16.00

19.8.–16.12.2025, 13.1.–12.5.2026

Anne-Mari Tirroniemi, 70 t,

215 € (SL 107,50 €, KL 107,50 €)

1103003 TAITAVA SIVELLIN 9–12-vuotiaat

Leppäkertun koulu / käsityöluokka,
Montanuksentie 9

Ti 16.30–18.00

19.8.–16.12.2025, 13.1.–21.5.2026

Anne-Mari Tirroniemi, 70 t,

215 € (SL 107,50 €, KL 107,50 €)

1103004 TAITAVA SIVELLIN Kuvataiteen teemaopinnot 13–18-vuotiaat AIKUISTEN KUVATAIDEKOULU

Leppäkertun koulu / käsityöluokka,
Montanuksentie 9

Ma 17.00–19.15



18.8.–8.12.2025, 12.1.–14.5.2026

Anne-Mari Tirroniemi, 99 t,

335€ (SL 157,50 €, KL 157,50 €)

Kuvataiteen teemaopintojen kuluessa oppilas syventää yhteisissä opinnoissa oppimiaan kuvailmaisun taitoja käyttämällä erilaisia materiaaleja, tekniikoita ja ilmaisun keinoja. Oppilas oppii ilmaisemaan havaintojaan ja ajatuksiaan kuvallisesti, kehittämään kriittistä ajatteluaan sekä ilmaisemaan itseään taiteen keinoin Teemaopinnot koostuvat eri kuvataiteen osa-alueiden jaksoista, esim. piirustus, maalaus, taidegrafiikka, kuvanveisto, keramiikka ja kokeileva kuvataide. Opintojen aikana myös ateljee työskentely tulee tutuksi. Opettaja antaa henkilökohtaista opetusta kunkin oppilaan tieto- ja taitotason mukaan. Ei kausikortilla.



Kädentaidot

SUONENJOKI

110401 Ompele uutta – tuunaa vanhaa

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, tekstiililuokka 50, Koulukatu 21
Ma 17.30–20.45

8.9.–17.11.2025, 12.1.–23.3.2026

Paula Savinoff, 48 t, 68 €

Ompelemme valmiskaavoja käyttäen yksilöllisiä vaatteita ja asusteita lapsille sekä aikuisille trikoosta ja muista kankaista. Korjaamme ja tuunaamme vaatteita ja sisustustekstiilejä persoonallisiksi käyttötuotteiksi. Ota mukaasi omat tarvikkeet (sakset, kaavapaperit yms.) Kokoontumiset parittomilla viikoilla.

110402 Käsityökeidas

Suonenjoen vanha lukio, kuvataideluokka, Pihlajakatu 18
Ti 10.00–12.15

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Ulla-Riitta Immonen, 69 t, 85 € (SL 42,50 €, KL 42,50 €)

Haluatko tulla mukaan touhuamaan ”taito tehdä, ilo onnistua”-periaatteella? Käsityökeitaassa voit oppia uutta, saada keskenkäiset työsi – mitä ne sitten ovatkin – valmiiksi tai tuunata jotain vanhaa. Voit opetella sinua yhtä kiinnostavaa tekniikkaa tai kokeilla useampaa. Luomme käyttökelpoisista kierrätysmateriaaleista uusia ja ainutlaatuisia tuotteita. Kurssi toteutetaan osallistujien toiveet huomioiden. Voit tuoda omat materiaalit tullessasi tai ostaa ne opettajalta. Tule mukaan innostumaan monipuolisesta käsillä tekemisestä mukavassa ryhmässä!

110403 Puutyöt päiväryhmä

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, puutyöluokka 57, Koulukatu 21
Ti 14.15–17.30

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Jyrki Härkönen, 92 t, 112 € (SL 56 €, KL 56 €)

Teemme puusta käyttö- ja koriste-esineitä, entisöimme ja kunnostamme vanhoja huonekaluja. Nikkaroimme kaikenlaisia kurssilaisten tarpeiden mukaan. Kurssi sopii sekä aiemmin puutoita tehneille että vasta-alkajille. Kurssimaksu sisältää välinemaksun.

110404 Puutyöt iltaryhmä

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, puutyöluokka 57, Koulukatu 21
Ti 17.45–21.00

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Jyrki Härkönen, 92 t, 112 € (SL 56 €, KL 56 €)

Teemme puusta käyttö- ja koriste-esineitä, entisöimme ja kunnostamme vanhoja huonekaluja. Nikkaroimme kaikenlaisia kurssilaisten tarpeiden mukaan. Kurssi sopii sekä aiemmin puutoita tehneille että vasta-alkajille. Kurssimaksu sisältää välinemaksun.

110405 Tekninen työ

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, puutyöluokka 57, Koulukatu 21
Ke 17.45–21.00

17.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Jyrki Härkönen, 92 t, 103 € (SL 51,50 €, KL 51,50 €)

Teknisen työn kurssilla voit kehittää taitojasi puu- ja metallityöprojekteissa. Kurssilla voit suunnitella ja valmistaa uniikkeja huonekaluja, entisöidä vanhoja kalusteita, sekä luoda kauniita koriste-esineitä. Olitpa sitten kokenut tekijä tai vasta-alkaja, tämä kurssi sopii sinulle. Kurssimaksu sisältää välinemaksun. Joka toinen viikko parillisilla viikoilla paitsi viikot 42 ja 10.

110406 Kudonta Halolanmäki

Halolanmäen kylätalo, Halolanmäentie 19

To 11.00–13.30

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Minna Puranen, 76,59 t, 95 € (SL 47,50 €, KL 47,50 €)

Teemme sekä perinteisiä kudonnaisia, että luomme uutta. Jokainen kurssilainen pyrkii osallistumaan kaikkiin kudontaan liittyviin työvaiheisiin. Sopii vasta-alkajille ja kudontaa aiemmin harrastaneille. Kurssimaksu sisältää välinemaksun.

110407 Hopeatyöt

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, tekstiililuokka 50, Koulukatu 21

To 17.30–20.45

11.9.–20.11.2025, 15.1.–26.3.2026

Laura Korhonen, 48 t, 68 €

Valmistamme koruja hopealangasta ja -levystä, sekä vanhoista hopealusikoista perinteisin seppien menetelmin. Voit tuoda omat lusikkasi, muita materiaaleja voit ostaa opettajalta. Sopii myös aloittelijoille ja ensikertalaisille. Kokoontumiset parittomilla viikoilla.

110408 Villasukkakurssi

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, tekstiililuokka 50, Koulukatu 21

To 17.30–20.45

18.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Laura Korhonen, 44 t, 68 €

Villasukkien alkeet. Opettelemme neulomaan villasukat, lan- kana käytämme perinteisimpiä sukkalankoja kuten Novitan 7 Veljestä tai Nalle (tai eri valmistajien vastaavat 100 g/200 m tai 100 g/230 m). Omat langat ja puikot (langasta riippuen 3–3,5, voi hankkia molemmat) suositeltavaa ottaa mukaan. Opetel- laan myös halutessa yksinkertaisia kirjoneuleita sukkien var- teen. Kokoontumiset parillisilla viikoilla paitsi viikot 42 ja 10.

110409 Kudonta Vehvilä

Vehvilä-talo, Siepontie 8

Ke 14.00–17.15

10.9.–19.11.2025, 14.1.–25.3.2026

Sari Konttinen 48 t 78 € (SL 39 €, KL 39 €)

Kudomme yhteisloimiin monenlaisia töitä. Uudet loimet ja muut käsityöt sovimme yhdessä kurssin alussa. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kudontaa ja käsitöitä aiemmin harras- taneille. Kurssimaksu sisältää välinemaksun. Kokoontumiset parittomilla viikoilla.

110410 Kirjonta

Suonenjoen vanha lukio, kuvataideluokka, Pihlajakatu 18

To 17.30–19.45

11.9.–27.11.2025, 15.1.–26.3.2026

Seija Kaipainen, 36 t, 60 €

Tutustu kirjontaan, joka yhdistää perinteisiä ja modernia käsi- työtä. Kurssilla opit eri kirjontatyylejä ja -tekniikoita, joita voit soveltaa esimerkiksi huoneentaulujen ja taide- ja käyttöteksti- lien valmistamisessa. Saat tilaisuuden kehittää omaa luovuut- tasi ja tutustua kirjonnin maailmaan ja voit luoda upeita teok- sia langalla ja neulalla! Kurssi sopii aloittelijoille ja jo kirjontaa harrastaneille. Ensimmäinen kerta suunnittelua ja materiaali- tietoa. Kokoontumiset parittomilla viikoilla

110411 Tuftaus on helppoa ja hauskaa

Suonenjoen vanha lukio, kuvataideluokka, Pihlajakatu 18

Ke 17.30–19.45, La 10.00–13.45, Su 10.00–13.45

17.–28.9.2025

Seija Kaipainen, 12 t, 35 €

Tuftaus on monipuolinen käsityötekniikka, jota voidaan käyt- tää luomaan upeita tauluja, persoonallisia tyydynpäällisiä ja mukavia istuinpehmusteita. Ensimmäisellä kerralla saat käy- tännönläheistä ohjausta tuftauksen perustekniikoihin ja oman työsi suunnitteluun sekä materiaalien hankintaan. Sopii kai- kentasoisille harrastajille. Kokoontumiset: ke 17.9. klo 17.30– 19.45, la 27.9. ja su 28.9. klo 10.00–13.45.

110412 Jouluinen työpaja, perhekurssi

Suonenjoen vanha lukio, kuvataideluokka, Pihlajakatu 18

La 11.00–14.15

29.11.2025

Seija Kaipainen, 4 t, 35 €

Tervetuloa jouluiiseen työpajaamme, jossa luomme yhdes- sä ihastuttavia tonttuja, joulukoristeita, kortteja ja kransseja. Kurssilla käytämme luonnonmateriaaleja ja kierrätysmate- riaaleja. Tämä työpaja on erinomainen tilaisuus viettää yhteis- tä aikaa perheen kanssa, sillä alle 10-vuotiaat lapset voivat osallistua maksutta aikuisen seurassa. Kurssimaksu kattaa kaikki tarvittavat materiaalit, joten tarvitset mukaasi vain iloi- sen mielen ja innon oppia uutta. Tule mukaan luomaan joulun taikaa kanssamme! Glögiä ja piparkakkuja.

110413 Tilkkutyön kesäkurssi

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, tekstiililuokka 50, Koulukatu 21

Ma 10.00–16.00, Ti 10.00–16.00, Ke 10.00–16.00,

To 10.00–16.00, Pe 10.00–14.00

8.–12.6.2026

Hannele Wakkari, 32 t, 75 €

Tule mukaan ompelemaan pientä tai suurempaakin tilkku- työtä. Kurssin ohjelmassa on kaksi blokkimallia, joista voit työstää makusi mukaan tyydynpäällisiä, pöytäliinoja tai vaikka sängynpeitteen. Voit myös ommella näppärän kääntökassin, tai toilettipussukan. Väilyönä valmistuu patalappuja ja muuta kivaa ja nopeatekoista. Ota mukaan omat tilkkutyökankaat ja oma ompelukone. Opettajalla myös myynnissä tilkkutyökan- kaita, tukimateriaaleja, vanuja, vetoketjuja jne. Kurssilaisilla on mahdollisuus omien eväiden nauttimiseen kurssitilan yhtey- dessä.

RAUTALAMPI

110441 Villasukkien alkeet

Matti Lohen koulu, Y107 tekstiililuokka, Koulutie 14

Ma 17.30–20.45

15.9.–24.11.2025, 19.1.–30.3.2026

Laura Korhonen, 40 t, 68 €

Villasukkien alkeet. Opettelemme neulomaan villasukat, lan- kana käytämme perinteisimpiä sukkalankoja kuten Novitan 7 Veljestä tai Nalle (tai eri valmistajien vastaavat 100 g/200 m tai 100 g/230 m). Omat langat ja puikot (langasta riippuen 3–3,5, voi hankkia molemmat) suositeltavaa ottaa mukaan. Opetel- laan myös halutessa yksinkertaisia kirjoneuleita sukkien var- teen.



110442 Hopeatyöt

Matti Lohen koulu, Y107 tekstiililuokka, Koulutie 14
Ti 17.30–20.45

9.9.–18.11.2025, 13.1.–24.3.2026

Laura Korhonen, 48 t, 68 €

Hopeatyöt. Valmistamme koruja hopeasta perinteisin seppien menetelmin. Muinaisketjut, käädyt, sormukset ranne- ja korvakorut syntyvät käyttäen hopealankaa ja -levyä. Voit halutesasi tuoda myös hopea-aterimia materiaaliksi. Muita materiaaleja voit ostaa opettajalta. Kokoontumiset parittomilla viikoilla.

110443 Kudonta

Pilarin talo, Kuopiontie 46

Ti 17.00–20.00

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Anna-Mari Kaipainen, 92 t, 103 € (SL 51,50 €, KL 51,50 €)

Kudomme käyttö- ja sisustustekstiilejä mm. mattoja, poppanoita, huivi- ja laukkukankaita sekä seinätekstiilejä eri materiaaleista. Kurssimaksu sisältää välinemaksun.

110444 Ompelua omaan tyyliin

Matti Lohen koulu, Y107 tekstiililuokka, Koulutie 14
To 17.30–20.45

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Anna-Mari Kaipainen, 92 t, 93 € (SL 46,50 €, KL 46,50 €)

Teemme kaikenlaisia ompelutöitä kurssilaisten kiinnostuksen ja toiveiden mukaan, esimerkiksi arki- tai juhla-vaatteita ja tilkkutöitä, sekä voimme muodistaa ja tuunata vanhoja vaatteita. Mahdollisuus ommella historiallinen herrasväen tai talonpoikaisasu käyttäen eri aikakausien kaavoja. Ota mukaan omat materiaalit, opettajalta löytyy omiin mittoihin muokattavia 1660–1940-luvun kaavoja. Kurssi sopii kaikille.

110445 Luovat puutyöt

Matti Lohen koulu, Y114 puutyösali, Koulutie 14
To 17.30–20.45

18.9.–4.12.2025, 8.1.–2.4.2026

Jyrki Härkönen, 44 t, 78 € (SL 39 €, KL 39 €)

Valmistamme puisia käyttö- ja koriste-esineitä, entisöimme sekä kunnostamme vanhoja huonekaluja. Nikkaroimme kaikenlaista kurssilaisten tarpeiden mukaan. Perehdymme puuntyöstökoneisiin ja käsityövälineisiin sekä niiden turvalliseen käyttöön. Kurssimaksu sisältää välinemaksun. Kokoontuu parillisilla viikoilla paitsi viikot 42 ja 10.

110446 Ihanat paperikukat

Matti Lohen koulu, Y103 kuvataideluokka, Koulutie 14
La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00
21.–22.3.2026

Anna-Mari Kaipainen, 14 t, 44 €

Upeat paperikukat. Tehdään kestävä kevätkimppu! Opitaan tekemään kreppipaperista aidon näköisiä kukkia, esim. pio-neja, unikoita ja ruusuja. Värjätään, leikellään ja liimataan ja tuloksena on hämmästyttävän aitoa kauneutta. Materiaalit ostettavissa opettajalta.

110447 Pääsiäismunapaja, perhekurssi

Matti Lohen koulu, Y103 kuvataideluokka, Koulutie 14
Su 5.4.2026 11.00–16.00

Anna-Mari Kaipainen, 6 t, 27 €

Koristellaan pääsiäiseksi tekemunia decoupage-menetelmällä, päällystetään lehtikullalla, tehdään mosaiikkimunia, vahamunia tai lankamunia. Valittanavasi on monta tekotapaa. Tarvikkeet ja munapohjat voit ostaa opettajalta, jos teet oikeisiin muniin, tuo kuoret itse.

TERVO

110461 Kudonta

Torikulma, Kirkkotie 3

Ma 10.00–13.15

8.9.–17.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Minna Puranen, 88 t, 95 € (SL 47,50 €, KL 47,50 €)

Teemme sekä perinteisiä kudonnaisia että luomme uutta. Jokainen kurssilainen pyrkii osallistumaan kaikkiin kudontaan liittyviin työvaiheisiin. Kurssi sopii vasta-alkajille ja kudontaa aikaisemmin harrastaneille. Kurssimaksu sisältää välinemaksun.

110462 Hopeatyöt

Tervon yhtenäiskoulu, Kirkkotie 5

Ma 17.30–20.45

8.9.–17.11.2025, 12.1.–23.3.2026

Laura Korhonen, 48 t, 68 €

Valmistamme koruja hopealangasta ja -levystä, sekä vanhoista hopealusikoista perinteisin seppien menetelmin. Voit tuoda omat lusikkasi, muita materiaaleja voit ostaa opettajalta. Sopii aloittelijoille. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Kokoontumiset parittomilla viikoilla.

110463 Käsityöpaja

Kokkomäentie 89

Ma 17.30–20.45

15.9.–24.11.2025, 19.1.–30.3.2026

Minna Puranen, 40 t, 68 €

Tule mukaan innostumaan kudonnasta, purkkivärjäyksestä, ekoprintistä jne. Materiaaleja ja tarvikkeita voi ostaa opettajalta. Kokoontumiset joka toinen viikko. Kurssi toteutetaan osallistujien toiveet huomioiden.



110464 Puutyöt

Savonet työpaja, Lohitie 3

Ke 17.30–20.45

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Jouko Pirppu, 92 t, 112 € (SL 56 €, KL 56 €)

Teemme puusta käyttö- ja koriste-esineitä, entisöimme ja kunnostamme vanhoja huonekaluja. Perehdymme puuntyöstökoneisiin ja käsityövälineisiin sekä niiden turvalliseen käyttöön. Kurssimaksu sisältää työvälinemaksun.

110465 Iloa ompelusta

Tervon Yhtenäiskoulu, tekstiililuokka 11, Kirkkotie 5

Ke 16.30–20.30

10.9.–19.11.2025, 14.1.–25.3.2026

Anne Jalasaho, 60 t, 76 € (SL 38 €, KL 38 €)

Tule ompelemaan käyttövaatteita kuten tunikoita, mekkoja, huppareita, housuja jne. omien tarpeittesi mukaan. Voit myös korjata ja uudistaa vanhaa, tai tehdä pussukoita ja laukkuja. Teoriaa opiskellaan kurssilaisten tarpeiden ja toiveiden mukaan. Ota mukaan omat välineet, materiaalit sekä eväät. Koulun ompelukoneet ovat käytössämme. Kokoontumiset joka toinen viikko parittomilla viikoilla.

VESANTO

110481 Taontatyöt

Puukkopaja, Sininentie 1950

Ti 18.00–21.15

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Jouko Pirppu, 92 t, 93 € (SL 46,50 €, KL 46,50 €)

Valmistamme oppilaiden toiveiden mukaisesti pieniä taontatöitä kuten puukkoja, kynttelikköjä, lyhtyjä ja ovenkahvoja ym. Väline- ja tarvikemaksut maksetaan opettajalle.

110482 Kudonta ja muut käsityötekniikat

Vesannon Auto- ja konetarvike, kudontatila, Keskuskatu 5

Ke 10.00–13.15

10.9.–19.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Minna Puranen, 88 t, 85 € (SL 42,50 €, KL 42,50 €)

Kurssi sopii vasta-alkajille ja kudontaa jo aiemmin harrastaneille. Ensimmäisellä kerralla sovimme kangaspuihin rakennettavista yhteisloimista. Jokainen kurssilainen pyrkii osallistumaan kaikkiin kudontaan liittyviin työvaiheisiin.

110483 Puutyöt

Vesannon yhtenäiskoulu, puutyöluokka 022, Koulutie 16

To 17.00–20.15

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Mikko Vahteala, 92 t, 112 € (SL 56 €, KL 56 €)

Aikuisille suunnattu puutyökurssi, jonka aikana teemme puusta pienempiä käyttö- ja koriste-esineitä ja entisöimme ja kunnostamme vanhoja huonekaluja tilan sallimissa rajoissa. Perehdymme puuntyöstökoneisiin ja käsityövälineisiin sekä niiden turvalliseen käyttöön. Kurssimaksu sisältää välinemaksun.

110484 Onnistu ommellen

Vesannon yhtenäiskoulu, kuvataide-tekstiililuokka 011,

Koulutie 16

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

20.9.–23.11.2025, 24.1.–29.3.2026

Anne Jalasaho, 72 t, 85 € (SL 42,50 €, KL 42,50 €)

Tule ompelemaan käyttövaatteita, kuten tunikoita, mekkoja, huppareita tai housuja omien tarpeittesi mukaan. Voit myös korjata ja uudistaa vanhaa tai tehdä esimerkiksi pussukoita, laukkuja tai sisustustekstiilejä tilkkutyötekniikkaa käyttäen. Teoriaa opiskelemme kurssilaisten tarpeiden ja toiveiden mukaan. Ota mukaan omat välineet, materiaalit sekä eväät. Kou-

lun ompelukoneet ovat käytössämme. Kokoontumiset: syksy: 20.–21.9., 25.–26.10. ja 22.–23.11., kevät: 24.–25.1., 21.–22.2. ja 28.–29.3.

110485 Käsityöpiiri, Koivulahti

Horontaipale, Järvenpääntie 325

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

13.9.–9.11.2025, 10.1.–15.3.2026

Anne Jalasaho 72 t 85 € (SL 42,50 €, KL 42,50 €)

Kurssilla voit ommella uutta tai uudistaa vanhaa, neuloa, virkata, kirjoa tai solmeilla omien toiveiden ja taitotason mukaan. Voit vaihdella tekniikoita oman mielenkiintosi mukaan tai keskittyä yhteen. Kurssi sopii aloittelijoille. Omat työvälineet, materiaalit ja eväät mukaan, erikoismateriaalien yhteistilaus mahdollinen. Kokoontumiset: syksy: 13.–14.9., 4.–5.10. ja 8.–9.10., kevät: 10.–11.1., 7.–8.2. ja 14.–15.3.

110486 Moottorisahan ja raivaussahan peruskäyttö ja -huolto

Puukkopaja, Sininentie 1950

La 10.00–12.30

27.9.–4.10.2025

Jouko Pirppu, 6 t, 27 €

Kestosuosikki! Tällä lyhytkurssilla tutustumme moottorisahan ja raivaussahan käyttöön sekä opettelemme perusasiat niiden huoltoon liittyvistä asioista. Kokoontumiset la 27.9. ja la 4.10.2025.

110487 Kohti kevättä -ompeleviikonloppu

Vesannon yhtenäiskoulu, kuvataide-tekstiililuokka 011, Koulutie 16

La 10.00–15.45, Su 10.00–15.00

18.–19.4.2026

Anne Jalasaho, 13 t, 35 €

Kohti kevättä – ommellaan ihan mitä vaan! Tule ompelemaan kevääksi uusi mekko, tunika tai helpot kevyet keväthousut. Anna vanhalle vaatteesi uusi elämä uudistamalla tai korjaamalla se. Ompele jotain uutta kotia piristämään. Tule tekemään jokin keskeneräinen työsi valmiiksi. Kaikki käy: teemana ompelu! Ota omat välineet ja materiaalit sekä eväät mukaan. Koulun ompelukoneet ovat käytössämme.

110488 Asustekurssi

Vesannon yhtenäiskoulu, kuvataide-tekstiililuokka 011,

Koulutie 16

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

2.–3.5.2026

Anne Jalasaho, 13 t, 35 €

Tule ompelemaan hattu, laukku, reppu, pussukka. Opettajalla on muutamia malleja ohjeineen hattuihin ja laukkuihin, mutta voit toteuttaa myös jonkin oman ohjeen/mallin opettajan ohjauksessa. Ota omat välineet ja materiaalit ja eväät mukaan. Koulun ompelukoneet ovat käytössämme. Osallistujille toimitetaan infokirje tarvikkeista ja materiaaleista ennen kurssin alkua.

110489 Neulonta ja virkkaus

Vesannon yhtenäiskoulu, kuvataide-tekstiililuokka 011,

Koulutie 16

Ke 17.00–19.30

17.9.–26.11.2025, 21.1.–1.4.2026

Anne Jalasaho, 34 t, 60 €

Tule mukaan leppoisin neulonta/virkkausiltoihin. Kurssilla voit neuloa uusia töitä tai uudistaa ja korjata neulomuksia tai virkaustöitäsi. Alkeet ja keskitaso. Ota mukaan omat tarvikkeet. Aloitus 17.9. joka toinen viikko parillisilla viikoilla, ei viikoilla 42 ja 10.

LEPPÄVIRTA

1104001 Puutyöt

Leppäkertun koulu / puutyöluokka, Montanuksentie 9
Ma 15.30–18.30
8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
Jyrki Härkönen, 92 t, 112 € (SL 56 €, KL 56 €)
Valmistamme pieniä puutöitä, käyttö- ja koriste-esineitä.
Kurssimaksu sisältää työkalujen huoltomaksun.

1104002 Teknisen työn kurssi

Kivelän koulu, puutyöluokka, Laivurintie 19
Ti 17.30–19.45
9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026
Veli-Pekka Pienimäki, 69 t, 104 € (SL 52 €, KL 52 €)
Teemme monipuolisesti metalli- ja puutöitä kurssilaisten toiveiden mukaan. Kurssimaksu sisältää välinemaksun.

1104003 Oman näköistä ompelemalla

Leppäkertun koulu / käsityöluokka, Montanuksentie 9
Ke 16.45–20.00
10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
Tiina Laitinen, 92 t, 93 € (SL 46,50 €, KL 46,50 €)
Ompelemme persoonallisia vaatteita, asusteita ja sisustus-
tekstiilejä. Muokkaamme valmiit kaavat omille mitoille sopiviksi.
Tuunaamme ja muodistamme valmisvaatteita ja korjaamme
niiden istuvuutta. Voit käyttää omia materiaaleja, ja teemme
myös yhteistilauksia.

1104004 Puutyöt ja huonekalujen entisöinti, Kurjala

Kurjalan koulu, Kurjalanrannantie 1230a
Ke 18.00–20.30
10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
Timo Saarela, 69 t, 104 € (SL 52,00 €, KL 52,00 €)
Korjaamme ja entisöimme huonekaluja, ja valmistamme pieniä
puutöitä. Kurssimaksu sisältää työkalujen huoltomaksun.

1104005 Pitsinnypläys

Leppävirran kirjasto, kerhohuone, Koulutie 4
To 17.00–20.15
11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
Laura Rosenberg, 92 t, 93 € (SL 46,50 €, KL 46,50 €)
Unohtaa vanhat mielikuvasi nypläämisestä. Tällä kurssilla ko-
keilemme nypläystä eri materiaaleilla sekä nypläämme perin-
teisiä pitsejä eri käyttötarkoituksiin. Opiskelijat saavat valita
nyplättävän työn omien tarpeiden ja toiveiden mukaan valmiita
tai itse suunniteltuja malleja käyttäen. Mahdollisuudet ovat
rajattomat liinasta lampunvarjostimeen tai koruista tykkimys-
syn pitseihin. Työvälineitä voi lainata opistolta. Voit osallistua
kurssille myös etänä alkuun päästyäsi. Kurssi soveltuu sekä
vasta-alkajille että pidempää nyplänneille.

1104006 Käsityöpaja, Niinimäki

Niinimäen mks.talo, Seurapirtti, Niinimäentie 239
To 10.00–13.15
11.9.–20.11.2025, 15.1.–26.3.2026
Katri Miettinen, 48 t, 68 €
Kurssilla opiskellaan perinteisiä käsityötaitoja. Opi nypläyk-
sen, kirjonnin ja huovutuksen salat. Kurssilla mukautamme
sisällön opiskelijoiden toiveiden mukaisesti – tule luomaan kä-
sin tehtyjä aarteita! Kokoontumiset parittomilla viikoilla.

1104007 Käsityöpaja, Leppävirta

Opintie 2
Ke 9.00–12.00
17.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
Eira Auvinen, 44 t, 68 €
Käsityöpaja Leppävirta Tällä kurssilla pääset suunnittelemaan
ja toteuttamaan mielenkiintoisia ja uudenlaisia käsityöprojek-

teja. Valmistamme töitä langoista, kankaista, villasta ja ympä-
riltä löytyvistä kierrätysmateriaaleista. Tule mukaan ja ylläty
iloisesti!

1104008 Villapaita ja perinneneuleet

Leppävirran kirjasto, kerhohuone, Koulutie 4
La 10.00–15.00
13.9.–22.11.2025
Katri Miettinen, 24 t, 51 €
Halusitpa aloittaa aivan ensimmäisen villapaitasi tai opetella
kaarrokeneuleen saloja tällä kurssilla saat opetusta neulo-
misen moniin mahdollisuuksiin. Kurssi sopii sekä aloittelijoil-
le että kokeneemmille neulojille. Kokoontumiset 13.9, 4.10,
25.10 ja 22.11

1104009 Mainio makramee

Leppäkertun koulu / käsityöluokka, Montanuksentie 9
La 10.00–13.45, Su 10.00–13.45
6.–14.9.2025
Eira Auvinen, 19 t, 44 €
Kurssilla perehdytään makrameesolmeiluun soveltuviin mate-
riaaleihin, perussolmuihin ja -työtapoihin. Mahdollista valmis-
taa esim. kranssi, enkeli tai keiju, pöllö, valoputous tai pieni
seinävaate. Ilmoittautuneet saavat infokirjeen materiaaleista
ennen kurssin alkamista.

1104010 Huovutetut tossut

Opintie 2
La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
11.–12.10.2025
Hämäläinen Mari, 14 t, 44 €
Valmistetaan huovuttamalla lämpöiset huopatomossut villalevy-
stä ja huovutusvilloista. Tossujen aihiot leikataan villalevystä,
jonka jälkeen pintaan neulahuovutetaan kerros huovutusvillal-
la ja sitten huovutetaan käsin märkähuovutustekniikalla. Ma-
teriaaleja voi tuoda itse, tai ostaa opettajalta.

1104011 Joulupuuhaastelut

Opintie 2
Pe 10.00–13.15
10.10.–5.12.2025
Eira Auvinen, 20 t, 51 €
Tällä kurssilla valmistetaan pieniä tunnelmallisia käsitöitä jou-
luun, kirjotaan ja askarrellaan. Työt valmistetaan pääasiassa
ympäristä löytyvistä materiaaleista. Tule mukaan, tehdään
joulutunnelmaa yhdessä. Opettajalta voi ostaa materiaaleja.
Tule mukaan, tehdään joulutunnelmaa yhdessä. Kokoontu-
miskerrat pe 10.10., 31.10., 14.11., 28.11. ja 5.12.2025.

1104012 Pääsiäisaskartelu

Opintie 2
La 10.00–14.45
21.3.2026
Mari Hämäläinen, 6 t, 27 €
Tervetuloa kevät! Pääsiäisaskartelukurssiimme, joka on suun-
niteltu koko perheelle! Tällä kurssilla pääset neulahuovutta-
maan ja pääset tekemään ihania pääsiäiskoristeita kuten ka-
noja, pääsiäismunia, kransseja ja pikkunoita. Kurssi tarjoaa
mahdollisuuden viettää laatuaikaa lasten kanssa luovasti as-
karrellen. Materiaalit voi kätevästi hankkia suoraan opettajalta.
Alle 10-vuotiaat lapset aikuisen mukana ilmaiseksi. Ota mu-
kaan kurssipaikalle omat eväät, kahvin ja vedenkeitin ja mikro
löytyvät kurssitilasta.



Liikunta

Venyttelyä ja kehonhuoltoa vuodesta 2012!

Äijien venyttely ja kehonhuolto -kurssi käynnistyi Suonenjoella syksyllä 2012. Kurssi pidettiin tuolloin ensimmäisellä kaudella Puhelintalon kellarikerroksessa. Kurssia mainostettiin opiston oppaassa seuraavasti: "Autonhuolto kunnossa – entä oma huolto? Pidä itsesi ajokunnossa ja varaa aika jokaviikkoiseen kehonhuoltoon. Sopii kaikenikäisille äijille muun liikunnan tueksi sekä ränsistymisen ehkäisyyn."

Jouko Markkanen muistelee, että hän oli jo tätä kurssia ennen ollut *Kuntoa salilta miehille* -kurssilla syksystä 2007 alkaen. Jouko kertoo, että tällä kurssilla keskusteltiin opettaja **Kirsi Falinin** kanssa, että venyttely ja kehonhuolto olisi tärkeää ja siitä se lähti.

– Olin tuolloin vielä työelämässä ja oma liikunta oli vähäistä. En muista, kuka houkutteli kenetkin mukaan opiston toimintaan.

Pekka Korhonen on ollut koko elämänsä kova urheilumies, mutta kuntosalia ja äijien venyttelyä tuli kuvaan mukaan opiston kautta. *Äijien venyttely ja kehonhuolto* -kurssilla Pekka on ollut mukana syksystä 2021 asti. Kuntosalikurssilla hän on ollut jo vuodesta 2017 asti.

– Opettajamme Kirsin ohjaustapa on ainutlaatuinen. Kurssilla osataan ottaa huomioon meidän äijien erilaiset lähtökohdat ja annetaan liikkeille vaihtoehtoja. Venyttely ja kehonhuolto tuo terveyttä sekä tärkeää turvallisuutta ikämiehen liikkumiseen talviliukkailla, iloitsee Pekka.

SUONENJOKI

830101 Naisten kuntosali A

Lintharjun Liikuntakeskus, kuntosali, Kaatronkatu 1
Ma 16.30–17.30

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Kirsi Falin, 31 t, 60 €

Tehokas, ohjattu laitekierros lisäliikkeillä, monipuolisesti lihas-kuntoa, sykettä sekä loppuvenyttelyt. Kurssimaksun lisäksi kuntosalimaksu.

830102 Venyttely ja kehonhuolto

Yhtenäiskoulu, liikuntasali, Koulukatu 21
Ti 14.30–15.30

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Michal Jedlicka, 31 t, 60 €

Kurssi koostuu lihasvenytyksistä sekä liikkuvuus- ja rentoutusharjoituksista. Tervetuloa kylän naiset ja miehet!

830103 Lempeä lihaskuntojumppa

Vanha lukio, liikuntasali, Pihlajakatu 18
Ti 17.00–18.00

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Kirsi Kyrö, 31 t, 60 €

Tunnilla tehdään kokonaisvaltaisesti lihaskunto-, sykkeenkorotus- ja liikkuvuusliikkeitä mukavan musiikin tahdissa.

830104 Kahvakuula kaiken kuntosille

Yhtenäiskoulu, liikuntasali, Koulukatu 21
Ti 17.30–18.30

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Niina Miilunpohja, 31 t, 60 €

Jumpan tehoa voit säädellä painoilla. Omat, eripainoiset kahvakuulat ensimmäiselle kerralle mukaan. Huom! Kurssi yhdistetty kuntopiiriin kanssa.

830105 Miesten kuntopiiri ja kahvakuula

Yhtenäiskoulu, liikuntasali, Koulukatu 21
Ti 18.40–19.40

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Niina Miilunpohja, 31 t, 60 €

Kiertoharjoittelua erilaisilla circuit-pisteillä. Hyvä ja tehokas kuntopiiri, jossa liikkeen voimakkuutta voit säädellä painoilla.

830106 50+ Tehojumppa

Yhtenäiskoulu, liikuntasali, Koulukatu 21
Ke 9.00–10.00

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Tiina Vihavainen, 31 t, 60 €

Haasta itsesi ja tule kohottamaan sykettäsi ja lihaskuntoasi reipastahtisella ja innostavalla, intervallityyppisellä jumppalla. Viimeisen vartin venyttelemme.

830107 Liikunnan iloa tuolijumpalla

Yhtenäiskoulu, liikuntasali, Koulukatu 21
Ke 10.15–11.00

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Tiina Vihavainen, 23 t, 51 €

Leppoisaa liikuntaa turvallisesti tuolissa! Lihaskuntoa, vetreyttä, virkeyttä – myös miehet ovat tervetulleita.

830108 Kevyt päiväjumppa ja venyttely, Lyytilänmäki

Lyytilänmäen kylätalo, Lyytilänmäentie 182
Ke 12.00–12.45

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Tiina Vihavainen, 23 t, 51 €

Kaikille sopivaa liikuntaa välineillä ja ilman, myös kehonhuoltoja ja venyttelyä.

830109 Koko kylä liikkuu ja venyy, Halolanmäki

Halolanmäen kylätalo, Halolanmäentie 19
Ke 14.30–15.30

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Michal Jedlicka, 31 t, 60 €

Kehonhuoltoja, venyttelyä sekä liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelua yhdessä paketissa. Kurssin sisältö räätälöidään osallistujille sopivaksi. Tervetuloa kylän naiset ja miehet!

830110 Joogalauantait

Vanha lukio, liikuntasali, Pihlajakatu 18
La 9.00–12.30

24.1.–28.3.2026

Irene Pakkanen, 16 t, 44 €

Haluatko syventää joogaharjoitustasi ja tutkia asanoita tarkemmin? Ja löytää tukea ja iloa harjoitukseen joogavälineistä. Joogalauantaissa tutkimme seisten, selinmakuulla, ylösalaisin, päinmakuulla ja istuen tehtäviä asanoita ja niiden variaatioita. Ota mukaan oma joogamatto sekä huopa/iso huivi lämmikkeeksi loppurentoutukseen, vettä ja pieni välipala. Joogalauantai seisten 24.1. Joogalauantai selinmakuulla ja vähän ylösalaisinkin 21.2. Joogalauantai päinmakuulla 14.3. Joogalauantai istuen ja vähän meditoidenkin 28.3.

830111 Vesijumppa A

Lintharjun Liikuntakeskus, Kaatronkatu 1
Ke 16.15–17.00

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Michal Jedlicka, 23 t, 51 €

Vesijumpasta voimaa, ryhtiä ja kiinteyttä koko kehoon! Vesijumppa vahvistaa tehokkaasti vartalokorsettia ja parantaa kehon hallintaa. Kurssimaksun lisäksi allasmaksu.

830112 Hydrobic A

Lintharjun Liikuntakeskus, Kaatronkatu 1
Ke 17.05–17.50

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Michal Jedlicka, 23 t, 51 €

Tehokasta vesijumppaa, jossa lämmittelyn aerobis-tyyliset liikkeet pistävät sykkeen koholle käyttäen hyväksi kehon ja veden vastusta. Tehosteena apuvälineet ja lihaskunto-osuus. Sopii parhaiten aikaisemmin vedessä jumpanneille, mutta mukaan voivat tulla vasta-alkajatkin! Kurssimaksun lisäksi allasmaksu.

830113 Äijien venyttely ja kehonhuolto

Yhtenäiskoulu, liikuntasali, Koulukatu 21
Ti 9.30–10.30

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Kirsi Falin, 31 t, 60 €



Kuva: Jason Leskinen

Älä jää kanki kaikkoseksi vaan tule vetreyttämään kroppaasi! Nyt mukana myös lyhyt selkä- ja vatsatreeni. Tervetuloa kaikki äijät!

830114 Rauhallinen hathajooga

lisveden koulu, liikuntasali, Tapiolantie 2

Ke 17.30–19.00

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Anu Hirvonen, 46 t, 68 €

Rauhallista hathajoogaa vastapainona arjen kiireille. Lempeiden harjoitusten tavoitteena hellittäminen, hyväksyntä ja läsnäolo. Ota mukaan oma joogamatto, huopa sekä mahdollisesti myös meditaatiotyyny.

830115 CrossHIIT

Yhtenäiskoulu, liikuntasali, Koulukatu 21

Ke 18.30–19.30

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Michal Jedlicka 31 t, 60 €

Voima-, kestävyys- ja liikkuvuusharjoittelun yhdistelmä samalla hauskaa pitää! Kurssin tarkoitus on luoda osallistujille kattava yleiskunto. Kovatehoinen jumppa, jossa harjoitteet varioidaan kaikille sopiviksi.

830116 Jooga A

Vanha lukio, liikuntasali, Pihlajakatu 18

Ke 19.00–20.30

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Sirpa Luttinen, 46 t, 68 €

Tule mukaan rauhalliseen ja venyttävään joogaan, joka sopii kaikenkuntoisille, myös joogan aloittaville. Ota oma alusta mukaan.

830117 Miesten kuntosali

Lintharjun Liikuntakeskus, kuntosali, Kaatronkatu 1

To 16.15–17.15

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Kirsi Falin, 31 t, 60 €

Tehokas, ohjattu laitekierros lisäliikkeillä. Monipuolisesti lihaskuntoa, sykettä, loppuvenyttely. Kurssimaksun lisäksi kuntosalimaksu.

830118 Naisten kuntosali B

Lintharjun Liikuntakeskus, kuntosali, Kaatronkatu 1

To 17.25–18.25

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Kirsi Falin, 31 t, 60 €

Tehokas, ohjattu laitekierros lisäliikkeillä, monipuolisesti lihaskuntoa, sykettä sekä loppuvenyttelyt. Kurssimaksun lisäksi kuntosalimaksu.

830119 Entisten nuorten kuntosali, naiset

Lintharjun Liikuntakeskus, kuntosali, Kaatronkatu 1

Pe 12.00–13.00

12.9.–28.11.2025, 9.1.–10.4.2026

Kirsi Falin, 31 t, 60 €

Lisää voimaa vuosiin leppoisasti etenevässä, ohjatussa kuntosaliryhmässä. Kurssimaksun lisäksi kuntosalimaksu.

830120 Entisten nuorten kuntosali, miehet

Lintharjun Liikuntakeskus, kuntosali, Kaatronkatu 1

Pe 13.15–14.15

12.9.–28.11.2025, 9.1.–10.4.2026

Kirsi Falin, 31 t, 60 €

Voimaa ja iloa arkeen ohjatulla kuntosalikierroksella! Kurssimaksun lisäksi kuntosalimaksu.

830121 Vesijumppa B

Lintharjun Liikuntakeskus, Kaatronkatu 1

Pe 16.15–17.00

12.9.–28.11.2025, 9.1.–10.4.2026

Michal Jedlicka, 23 t, 51 €

Vesijumpasta voimaa, ryhtiä ja kiinteyttä koko kehoon! Vesijumppa vahvistaa tehokkaasti vartalokorsettia ja parantaa kehon hallintaa. Kurssimaksun lisäksi uimahallimaksu.

830122 Hydrobic B

Lintharjun Liikuntakeskus, Kaatronkatu 1

Pe 17.05–17.50

12.9.–28.11.2025, 9.1.–10.4.2026

Michal Jedlicka, 23 t, 51 €

Tehokasta vesijumppaa, jossa lämmittelyssä aerobis-tyyliset liikkeet pistävät sykkeen koholle käyttäen hyväksi kehon ja veden vastusta. Tehosteena apuvälineet ja lihaskunto-osuus. Sopii parhaiten aikaisemmin vedessä jumpanneille, mutta mukaan voivat tulla vasta-alkajatkin! Kurssimaksun lisäksi allasmaksu.

830123 RVP & venyttely

Yhtenäiskoulu, liikuntasali, Koulukatu 21

Pe 18.30–19.30

12.9.–28.11.2025, 9.1.–10.4.2026

Michal Jedlicka, 31 t, 60 €

Reisi, vatsa ja pakara puolen tunnin tehotreeni, jonka jälkeen venyttelyä ja kehonhuoltoa toinen puolituntinen.

830125 Kundaliinijooga

Lyytilänmäen kylätalo, Lyytilänmäentie 182

Su 18.00–19.30

14.9.–30.11.2025, 11.1.–12.4.2026

Tiina Resch, 46 t, 68 €

Kundaliinijoogassa yhdistämme liikkeet hengityksen kanssa, jolloin selkäranka notkistuu ja keuhkot vahvistuvat. Pitkän rentoutuksen jälkeen meditoimme keskittyen erilaisiin kehoja ja mieltä tasapainottaviin vaikutuksiin. Kurssi sopii kaiken ikäisille, kunnosta ja aiemmasta kokemuksesta riippumatta. Lisätietoja antaa Tiina Resch puh. 0442608725.

830126 QiGong – lisää hyvinvointia

Luxia Borealis, Jalkalantie 160

Ma 18.45–20.00

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Therese Lervik, 38 t, 68 €

Qigong pohjautuu perinteisiin kiinalaisiin harjoituksiin. Se on yhdistelmä rauhallisia, hitaita ja pehmeitä liikkeitä, joihin liitetään aina hengitys ja mielen tasapaino. Se sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta, sillä yksinkertaiset liikkeet tehdään hitaasti omaa kehoa kuunnellen. Tunti sisältää myös kehon hieronnat ja taputtelut, akupressuurin ja loppurentoutus.

830127 Rentoutusillat

Luxia Borealis, Jalkalantie 160

To 18.00–19.30

11.9.–27.11.2025

Lina Källberg, 22 t, 51 €

Iltojen tavoitteena on tarjota ihmisille pieniä hengitystaukoja arkeen – vietämme rauhallisen hetken itseämme kanssa ohjatun rentoutuksen parissa. Rentoutuminen tukee meidän kokonaisvaltaista hyvinvointia ja jaksamista, ja se voi olla avuksi jos kamppailee esim. stressin tai univaikeuksien kanssa. Rentoutumiset on mahdollista muokata osallistujien toiveiden mukaan. Mukaan tarvitsee ottaa vain mukavat vaatteet ja halutessasi oma vesipullo ja makuualusta.

830128 Yinjooga

lisveden koulu, liikuntasali, Tapiolantie 2
To 18.30–20.00

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Irene Pakkanen, 46 t, 68 €

Aktiivisen tekemisen ja lihastyön sijaan Yinjoogassa keskitytään tietoiseen hellittämiseen ja hengittämiseen. Asentoja voidaan tukea tyynyillä, bolsterilla, joogatiilillä tai seinällä, mutta oman kehon tuellakin voi hyvin työskennellä. Rauhallinen, keskittynyt harjoitus on samalla meditatiivinen. Puolentoista tunnin harjoitus tehdään pääsääntöisesti hiljaisuudessa. Pukeudu joustaviin mutta lämpimiin vaatteisiin. Ota mukaan oma joogamatto ja mielellään huopa tai iso huivi, jonka alle voit kääriytyä loppurentoutuksen aikana.

830129 Joogaa vahvemmin

lisveden koulu, liikuntasali, Tapiolantie 2
To 16.45–18.15

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Irene Pakkanen, 46 t, 68 €

Tämä jooga on Sinulle, joka kaipaat harjoitukseen virtaavuuden ja voiman elementtejä. Joogan elementit luja ja lempeä ovat molemmat läsnä. Harjoitus päättyy loppurentoutukseen, jota voi edeltää lyhyt keskittymis- tai hengitysharjoitus. Teemme saman ohjelman 3–4 kertaa peräkkäin. Ota mukaan oma joogamatto ja huopa/huivi lämmikkeeksi loppurentoutukseen.

830130 Koko perheen retkeily- ja vaelluskurssi, perhekurssi

Lintharju retkeilymaastot, Suonenjoki
La 9.00–20.15, Su 8.00–15.00
30.–31.8.2025

Minttu Kangosjärvi, 18 t, 25 €

Tule nauttimaan luonnosta ja oppimaan retkeilytaitoja koko perheen voimin turvallisesti hyvässä seurassa! Suuntaamme yhdessä yöksi ulos retkelle ja opettelemme samalla retkeilyn perustaitoja. Kurssi on suunnattu lapsiperheille, mutta kaikki aikuiset ovat myös tervetulleita. Mukaan pääsee yli 8-vuotiaat lapset huoltajan seurassa. Opettelemme retkeilytaitoja myös lapsille sopivilla tavoilla. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta retkeilystä. Kurssi pidetään viikonloppuna la–su ja suuntaamme lähimaisemiin Lintharjulle (aloituspiste Jäähallin alaparkki Koulukatu 6). Retken aikana harjoitellaan yhdessä retkeitä kuten tulenteko, retkiruokailu, majoittuminen ja suunnistaminen. Omat varusteet. Varusteita voi myös vuokrata sovitusti. Retkiruuat omakustanteiset – tarkempi lista varusteista yms. tulee kaikille riittävän ajoissa. Yksi lapsi ilmaiseksi aikuisen seurassa. Ei kausikortilla.

RAUTALAMPI

830141 Yinjooga ja äänimaljarentoutus

Rautalammin lukio, liikuntasali, Alavantie 1
Ti 18.30–19.45

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Tiina Kuhmonen, 38 t, 68 €

Yinjoogassa pysytään asanoissa useiden minuuttien ajan antaen lihaksille mahdollisuuden rentoutua ja mielen kääntäen sisäänpäin. Harjoituksen päätteeksi jäämme nautiskelemaan äänimaljojen harmonisesta soinnista ja värähtelystä, joka saa myös kehon nesteet värähtelemään. Tunti sopii kaikille, jotka haluavat rentoutua, rauhoittua sekä huoltaa kehoa ja mieltä. Aikaisempi kokemus joogasta ei ole välttämätöntä. Mukaan tarvitset oman maton sekä napakan tyynyn tai esimerkiksi rullatun viltin/pyyhkeen tukemaan kehoa tietyissä yinjooga-asanoissa. Rentoutusta varten kannattaa ottaa mukaan tyyny päälle sekä viltti lämmittämään kehoa.

830142 Hatha flow -jooga

Rautalammin lukio, liikuntasali, Alavantie 1
Ti 17.15–18.15

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Tiina Kuhmonen, 31 t, 60 €

Tunneilla tehdään tietoista ja lempeää hathajoogaa, jonka tavoitteena on hoitaa kehon ja mielen hyvinvointia sekä läsnäoloa ja rauhaa tässä hetkessä. Tunti sisältää lämmittelyn, asanaharjoituksen ja loppurentoutuksen. Tunti sopii kaikille, jotka haluavat pitää huolta kehonsa ja mielensä virkeydestä ja elinvoimasta. Aikaisempi kokemus joogasta ei ole välttämätöntä. Mukaan tunnille tarvitset oman joogamaton ja viltin loppurentoutusta varten.

830143 Rivakampi kuntojumppa, Kerkonkoski

Kerkonjoen koulu, Vesannontie 1250
Ke 16.30–17.30

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Sirpa Luttinen, 31 t, 60 €

Kuntojumppa sisältää monipuolista koko kehoa kehittävää liikuntaa apuvälineillä sekä oman kehon liikkeillä.

830144 Lempeä venyttely ja kehonhuolto, Kerkonkoski

Kerkonjoen koulu Vesannontie 1250
Ke 17.30–18.15

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Sirpa Luttinen, 23 t, 51 €

Kurssi sisältää kehoa huoltavaa, lihaksia venyttävää ja niveliä notkistavaa liikuntaa. Kurssi on tarkoitettu naisille ja miehille.

830145 Vesijumppa A: Kuntouttava

Matti Lohen koulu, uimahalli, Koulutie 14
To 16.00–16.45

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Janne Mensonen, 23 t, 51 €

Tehokasta ja turvallista vesijumppaa senioreille ryhmän erityistarpeet huomioiden. Ohjaajana fysioterapeutti, joten sopii myös kuntoutumisen tueksi nuoremmallekin liikkujalle. Mikäli sinulla on rajoituksia liikkumisessasi, tämä on oikea ryhmä sinulle! Kurssimaksun lisäksi uimahallimaksu.

830146 Vesijumppa B: Tehokas

Matti Lohen koulu, uimahalli, Koulutie 14
To 16.50–17.35

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Janne Mensonen, 23 t, 51 €

Edellistä ryhmää nopeampi tempo ja haastavammat liikkeet. Kurssimaksun lisäksi uimahallimaksu.

830147 Lempeä päiväjumppa, Rautalampi

Rautalammin lukio, liikuntasali, Alavantie 1
Pe 14.30–15.30

12.9.–28.11.2025, 9.1.–10.4.2026

Michal Jedlicka, 31 t, 60 €

Tempoltaan rauhallisella tunnilla keskitytään lempeisiin liikkuvuusliikkeisiin ja kehonhuoltoon. Tunnilla kehität myös lihasvoimaa, koordinaatioita ja tasapainoa. Rauhallinen ja lempeä etenemistahti.

830148 Lempeä päiväjumppa, Kerkonkoski

Kerkonjoen koulu, Vesannontie 1250
Su 16.00–17.00

14.9.–30.11.2025, 11.1.–12.4.2026

Michal Jedlicka, 31 t, 60 €

Tempoltaan rauhallisella tunnilla keskitymme lempeisiin liikkuvuusliikkeisiin ja kehonhuoltoon. Tunnilla kehität myös lihasvoimaa, koordinaatiota ja tasapainoa. Rauhallinen ja lempeä etenemistahti.

830149 CrossHIIT-kahvakuula

Rautalammin lukio, liikuntasali, Alavantie 1

Su 17.50–18.50

14.9.–30.11.2025, 11.1.–12.4.2026

Michal Jedlicka, 31 t, 60 €

Rivakka cross-kahvakuulajumppa, jossa liikkeiden tehoa voit säädellä painoilla. Jumppaan voi halutessaan osallistua ilman kahvakuulaa, sillä lukion kuntosalista saadaan kaikki tarvittava reeneihin.

830150 Äänimaljarentoutus

Rautalammin lukio, liikuntasali, Alavantie 1

Su 14.30–15.30

28.9.–30.11.2025, 25.1.–29.3.2026

Tiina Kuhmonen, 8 t, 35 €

Tunnilla teemme aluksi lyhyesti lempeitä, kehoa huoltavia ja rentouttavia joogaliikkeitä, jonka jälkeen laskeudumme nauttimaan äänimaljojen harmonisesta soinnista. Mukaan tarvitetset oman maton sekä tyynyn päälle ja viltin lämmittämään kehoa rentoutuksen aikana. Kokoontumiset 28.9., 26.10., 30.11. sekä keväällä 25.1., 22.2. ja 29.3.2026.

830151 Tuolijumppa Kerkonkoski

Kerkonjoen koulu, Vesannontie 1250

Ti 11.00–12.00

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Sirpa Luttinen, 31 t, 60 €

Kevyttä tuolijumppaa. Harjoitteita tuolilla ja seisten. Ohjelma rakennetaan kurssilaisten toiveiden mukaisesti.

830152 Jooga

Rautalammin lukio, liikuntasali

Ke 17.30–19.00

10.9.–27.11.2025, 8.1.–8.4.2026

Irene Pakkanen, 46 t, 68 €

Tämä jooga on Sinulle, joka kaipaat harjoitukseesi verkkaisuutta, läsnäoloa ja hengitykseen keskittymistä, lujan ja lempeän liikkeen vuoropuhelua. Asanoissa etsimme erilaisille harjoittajille sopivia muotoja. Sama ohjelma tehdään 3–4 kertaa peräkkäin, jotain liikettä ehkä koko lukukausi. Näin harjoitus tulee tutuksi, ja sen eri elementtejä ennatetaan kerrata ja syventää. Ota mukaan oma joogamatto ja huopa/huivi lämmikkeeksi.

TERVO

830161 Ohjattu kuntosal

Tervon kuntosal

Ti 17.30–18.30

9.9.–18.11.2025, 13.1.–24.3.2026

Petri Kaunisto, 16 t, 44 €

Kurssilla tutustutaan kuntosalilla treenaamiseen ohjaajan avustuksella. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta, pelkkä innostus harjoitteluun riittää. Jokaisen osallistujan toimintakyky ja mahdolliset rajoitteet otetaan huomioon harjoittelussa. Alkulämmittelyn suoritamme ohjatusti yhdessä, samoin loppuun venyttelyyn. Kurssin sisältöä voidaan muokata osallistujien kokemuksen ja toiveiden mukaisesti. Kokoontumiset parittomilla viikoilla.

830162 Lihaskuntojumppa

Liikuntasali, Kirkkotie 5

Ke 17.45–18.45

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Petri Kaunisto, 31 t, 60 €

Lihaskuntojumppa on koko kehon kuntojumppa. Se kehittää hapenottokykyä ja vahvistaa monipuolisesti lihaksia. Jumppa sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa ryhmäliikuntakokemusta.

830163 Iltapäivän ihana venyttelyjumppa

Manttu, Mantuntie 6

To 15.20–16.20

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Sirpa Luttinen, 31 t, 60 €

Venyttelyjumppa virkistää kehoa ja mieltä, ehkäisee lihasjännitystä, pitää kehon notkeana ja liikkuvana. Sopii kaikenikäisille.

830164 Joogaa jokaiselle

Manttu, Mantuntie 6

To 16.30–18.00

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Sirpa Luttinen, 46 t, 68 €

Joogakurssi, joka soveltuu kaikenikäisille. Joogaharjoitus sisältää klassisia jooga-asanoita sekä rentoutus- ja hengitysharjoituksia. Jooga antaa keholle liikkuvuutta ja voimaa sekä mielelle rauhaa. Ota oma jooga-alusta mukaan ja loppurentoutusta varten lämmin peitto tai pusero.

830165 ÄijäJoogaa

Manttu, Mantuntie 6

To 9.00–10.30

11.9.–27.11.2025, 7.1.–2.4.2026

Gulshat Nizamova-Vepsäläinen, 46 t, 68 €

Äijäjooga. Riittävän kankeille äijille, jotka eivät uskalla mennä sekaryhmiin. Oma jumppamatto, viltti tai peitto ja tarvittaessa sopivan korkea tyyny päälle.

VESANTO

830181 Kuntopiiri/ HIIT

Liikuntahalli 1, Vesanto

Ma 17.00–18.00

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Sirpa Luttinen, 31 t, 60 €

Kurssi sisältää monipuolista koko kehoa kehittävää liikuntaa mukaansatempaavan musiikin tahtiin. Harjoituksen voimakkuutta voi säädellä itse helposta vaativaan

830182 Joogaa jokaiselle, Niinivesi

Niiniveden nuorisoseurantalo, Kempinniementie 27

Ma 19.00–20.30

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Sirpa Luttinen, 46 t, 68 €

Joogakurssi, joka soveltuu kaikenikäisille. Joogaharjoitus sisältää klassisia jooga-asanoita sekä rentoutus- ja hengitysharjoituksia. Jooga antaa keholle liikkuvuutta ja voimaa sekä mielelle rauhaa. Ota oma jooga-alusta mukaan ja loppurentoutusta varten lämmin peitto tai pusero.

830183 ÄijäJoogaa, Niinivesi

Niiniveden nuorisoseurantalo, Kempinniementie 27

Ti 9.00–10.30

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Gulshat Nizamova-Vepsäläinen 46 t Kurssimaksu: 68,00 €

Äijäjooga. Jos koet itsesi kankeaksi, etkä uskalla mennä sekaryhmiin, tervetuloa! Oma jumppamatto, viltti tai peitto ja tarvittaessa sopivan korkea tyyny päälle.

830184 Rentoutus

Säästökulman talo, Keskustie 13

Ti 17.00–17.45

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Sirpa Luttinen, 23 t, 51 €

Rentoutuksessa käytetään sanallisia, musiikillisia, hengitykseen ja ääniin perustuvia menetelmiä. Oma alusta ja peite tai tyyny mukaan. Käynti tilaan takapihan puolelta.

830185 Metsäjooga-päivä, syksy

Suonenjoentie 1090, Vesanto

La 10.00–15.00

20.9.2025

Sirpa Luttinen, 6 t, 27 €

Joogaharjoituksia, hengitysharjoituksia, meditaatiokävely ja välipala metsässä ja rannalla. Lähtöpaikka: Metsäalue ja erä-mökki Tiitilänkylällä, lähtö ja parkkipaikka Suonenjoentie 1090, Tiitilänkylä, Vesanto. Kurssimaksu sisältää välipalan.

830186 Metsäjooga-päivä, kevät

Suonenjoentie 1090, Vesanto

La 10.00–15.00

9.5.2026

Sirpa Luttinen, 6 t, 27 €

Joogaharjoituksia, hengitysharjoituksia, meditaatiokävely ja välipala metsässä ja rannalla. Lähtöpaikka: Metsäalue ja erä-mökki Tiitilänkylällä, lähtö ja parkkipaikka Suonenjoentie 1090, Tiitilänkylä, Vesanto. Kurssimaksu sisältää välipalan.

830187 TULES-jumppa

Liikuntahalli 1, Vesanto

Ti 15.30–16.30

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Sirpa Luttinen, 31 t, 60 €

Jumppa tarjoaa liikuntaa ja venyttelyä tuki- ja liikuntaelinvai-voista kärsiville. Liikkeet tehdään osallistujien edellytysten mukaisesti.

LEPPÄVIRTA

8301001 Kuntosali A

Vesileppis, Vokkolantie 1

Ma 9.00–9.45

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Tiina Vihavainen, 23 t, 51 €

Tehokas ja turvallinen tapa kehittää kuntoa. Liikkeet suunnitellaan jokaiselle tunnille siten, että kaikki lihasryhmät saavat töitä. Alkulämmittelyssä kehoa avaavia sekä tasapainoa harjoittavia liikkeitä. Tämän jälkeen lihaskunto-osuus kiertoharjoitteluna ja lopuksi lyhyet venyttelyt. Rohkeasti mukaan myös kuntosali ensikertalaiset!

8301002 Vesijumppa A

Vesileppis, Vokkolantie 1

Ma 10.00–10.45

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Tiina Vihavainen, 23 t, 51 €

Virkistävää, hauskaa ja reipasta vesiliikuntaa musiikin tahdis- sa. Tunti sopii kaikille kuntoon tai ikään katsomatta. Veden vastus, erilaiset välineet ja harjoitustempo tehostavat liikkei- tä. Kurssimaksun lisäksi allasmaksu, joka maksetaan suoraan Vesileppikselle.

8301003 Koko kylä liikkuu ja venyy, Kotalahti

Kotalahti-talo, Laitilanniementie 10

Ma 15.30–16.30

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Michal Jedlicka, 31 t, 60 €

Kehonhuoltoa, venyttelyä sekä liikkuvuus- ja tasapainoharjoit- telua yhdessä paketissa. Kurssin sisältö räätälöidään osallis- tujille sopivaksi. Tervetuloa kylän naiset ja miehet!

8301004 Yin jooga

Amma-keskus, Alapihan kartano, Tuikkalantie 8

Ma 16.30–18.00

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Paula Kuohukivi, 46 t, 68 €

Rauhallisia, pitkäkestoisia faskiavenyttelyitä joogaliikkeiden muodossa.

8301005 Kahvakuula, Oravikoski

Oravikosken koulu, Koulukaarre 2

Ma 17.05–17.55

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Michal Jedlicka, 25 t, 51 €

Rivakka kahvakuulajumppa, jossa liikkeen tehoo voit sää- dellä painoilla. Pärjää kahdella erikokoisella kuulalla.

8301006 Koko kylä liikkuu ja venyy, Konnuslahti

Konnuslahden mks.talo, Vehmersalmentie 304

Ma 18.45–19.45

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Michal Jedlicka, 31 t, 60 €

Kehonhuoltoa, venyttelyä sekä liikkuvuus- ja tasapainoharjoit- telua yhdessä paketissa. Kurssin sisältö räätälöidään osallis- tujille sopivaksi. Tervetuloa kylän naiset ja miehet!

8301007 Vauhdikas kuntoliikunta

Kivelän koulu, sali, Laivurintie 19

To 19.15–20.15

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Tiina Vihavainen, 31 t, 60 €

Tiivistähtinen alkulämmittely askellus sarjalla, jonka jälkeen kehoa muokkaava lihaskunto osio. Loppuun kehoa huoltavat venyttelyt.



Kuva: Elisa Saastamoinen

8301010 Kehonhuolto ja rentoutus

Seurakallio, Seurakalliontie 1

Ma 18.00–19.30

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Henna Poutiainen, 46 t, 68 €

Koko kehoa rentouttavaa kehonhuoltoa.

8301011 FasciaMethod Power

Vesileppis Areena, ryhmäliikuntatila, Vokkolantie 1

Ti 14.30–15.30

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Tiina Vihavainen, 31 t, 60 €

Tunnilla teemme toiminnallista perusvoimaharjoittelua, liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoittelua sekä tukilihasten aktivointia. Tunti koostuu alkulämmittelystä toiminnallisilla liikkuvuusharjoitteilla, voimaosuudesta kehonpainolla ja/tai välineellä sekä loppuverryttelystä. Tunti soveltuu kaikille, jotka haluavat edistää tuki- ja liikuntaelinterveyttään.

8301012 Lempeä hathajooga

Amma-keskus, Alapihan kartano, Tuikkalantie 8

Ti 15.30–17.00

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Marjut Huttunen, 46 t, 68 €

Terveyttä ylläpitävää ja rentouttavaa SJL-hathajoogaa naisille ja miehille. Ota oma alusta ja lämpimät vaatteet mukaan.

8301013 Voimakkaampi hathajooga

Amma-keskus, Alapihan kartano, Tuikkalantie 8

Ti 17.15–18.45

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Marjut Huttunen, 46 t, 68 €

Voimakkaampia liikkeitä sisältävä SJL-hathajoogaa naisille ja miehille. Ota oma alusta ja lämpimät vaatteet mukaan.

8301014 CrossHIIT, Oravikoski

Oravikosken koulu, Koulukaarre 2

Ti 18.15–19.15

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Michal Jedlicka, 31 t, 60 €

Voima-, kestävyys- ja liikkuvuusharjoittelua samalla hauskaa vitään! Kurssin tarkoitus on luoda osallistujille kattava yleiskunto. Kovatehoinen jumppa, jossa harjoitteet varioidaan kaikille sopiviksi.

8301015 Koko kylän kuntoliikunta, Sorsakoski

Kylätalo Seurala, Sorsakoskentie 12

Ti 18.00–19.00

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Tiina Vihavainen, 31 t, 60 €

Alkulämmittelyn jälkeen tunnilla tehdään lihaskuntaa vahvistavia liikkeitä välineillä ja/tai oman kehon painolla. Lopussa venyttyt. Tunti räätälöidään kaikille osallistujille sopivaksi.

8301016 FasciaMethod, Sorsakoski

Kylätalo Seurala, Sorsakoskentie 12

Ti 19.00–19.45

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Tiina Vihavainen, 23 t, 51 €

Kehonhuoltotunti, jossa yhdistyvät liikkuvuusharjoittelu, dynaamiset täsmävenyttelyt, liikehallintaharjoittelu sekä faskiakäsittely pallolla. Soveltuu kaikille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan ja parantaa suorituskykyään tehokkaasti.

8301017 Koko kylä liikkuu ja venyy, Oravikoski

Oravikosken koulu, Koulukaarre 2

Ti 17.10–18.10

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Michal Jedlicka, 31 t, 60 €

Kehonhuoltoa, venyttelyä sekä liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelua yhdessä paketissa. Kurssin sisältö räätälöidään osallistujille sopivaksi. Tervetuloa kylän naiset ja miehet!

8301018 Koko kylä liikkuu, Sarkamäki

Sarkamäen kylätalo, Karjalantie 13

Ti 18.00–19.00

9.9.–26.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Henna Poutiainen, 31 t, 60 €

Leppoisaa kuntoa ylläpitävää ja kohottavaa liikuntaa, venyttelyä ja rentoutusta. Tervetuloa kylän miehet ja naiset!

8301019 Koko kylä liikkuu, Mustinmäki

Mustinmäki-talo, Mustinmäentie 83

Ti 17.30–18.30

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Terhi Mela, 31 t, 60 €

Lihaskuntaa, liikkuvuutta ja kehoa huoltavia harjoituksia, venyttelyä ja rentoutusta. Tervetuloa kylän naiset ja miehet!

8301020 Kuntojumppa

Vesileppis Areena, ryhmäliikuntatila, Vokkolantie 1

Ke 12.00–12.45

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Henna Soininen, 23 t, 51 €

Kehittää ja ylläpitää kuntoa. Jumpassa on vaihtuva ohjelma, jossa käytämme kehonpainoa sekä eri jumppavälineitä kuten kuminauhoja, kahvakuulia ja keppiä. Jumpassa on lämmitteilyosio, kunto-osio ja lyhyet palauttavat venyttelyt.

8301021 Liikuntaleikkikoulu 3–4-v.

Kivelän koulu, sali, Laivurintie 19

Ke 16.30–17.30

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Anni Räisänen, 31 t, 60 €

Liikuntaleikkikoulussa 3–4-v. lapset pääsevät tutustumaan turvallisesti liikunnan harrastamiseen. Tunnilla liikutaan lapsilähtöisesti ja monipuolisesti leikkimielellä.

8301022 Liikuntaleikkikoulu 5–6-v.

Kivelän koulu, sali, Laivurintie 19

Ke 17.30–18.30

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Anni Räisänen, 31 t, 60 €

Liikuntaleikkikoulussa 5–6-vuotiaat lapset pääsevät tutustumaan turvallisesti liikunnan harrastamiseen. Tunnilla liikutaan lapsilähtöisesti ja monipuolisesti leikkimielellä. Tunnit Kivelän koulun salissa.



Kuva: Elisa Saastamoinen

8301023 Jooga/tuolijooga, Soinilansalmi

Salmitalo, Heinävedentie 2700

Ke 18.00–19.30

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Tiina Resch, 46 t, 68 €

Matosta tai tuolista käsin tehdään vaikutuksiltaan tehokkaita harjoituksia, joissa käytetään elementtejä kundaliinjooasta. Selkäranka notkistuu ja keuhkot vahvistuvat. Joka kerta on uusi harjoitussarja, jossa keskitytään erilaisiin kehoja ja mieltä tasapainottaviin osiin. Kurssi sopii kaikenikäisille, kunnosta ja aiemmasta kokemuksesta riippumatta. Lisätietoja antaa Tiina Resch puh. 044 260 8725.

8301024 Vesijumppa B

Vesileppis, Vokkolantie 1

Ke 13.00–13.45

10.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Henna Soininen, 23 t, 51 €

Virkistävää, hauskaa ja reipasta vesiliikuntaa musiikin tahdisa. Tunti sopii kaikille kuntoon tai ikään katsomatta. Veden vastus, erilaiset välineet ja harjoitustempo tehostavat liikkeitä. Kurssimaksun lisäksi allasmaksu, joka maksetaan suoraan Vesileppikselle.

8301025 Kehonhuolto ja rentoutus, Soinilansalmi

Salmitalo, Heinävedentie 2700

To 18.00–19.30

11.9.–25.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Henna Poutiainen, 46 t, 68 €

Koko keho rentouttavaa kehonhuoltoa.

8301026 Kuntosali B

Vesileppis, Vokkolantie 1

To 17.00–17.45

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Katri Turunen, 23 t, 51 €

Tehokas ja turvallinen tapa kehittää kuntoa. Liikkeet suunnitellaan jokaiselle tunnille siten, että kaikki lihasryhmät saavat töitä. Tunti alkaa alkulämmittelyllä, jossa teemme kehoja avaavia liikkeitä sekä harjoitamme motoriikkaa ja tasapainoa. Tämän jälkeen lihaskunto-osuus kiertoharjoitteluna ja lopuksi loppuverryttely.

8301027 TEHO-vesijumppa

Vesileppis, Vokkolantie 1

To 17.50–18.35

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Katri Turunen, 23 t, 51 €

TEHO-vesijumppatunnin tarkoitus on kehittää selkeästi enemmän kestävyyttä; työosuudet ovat pidempiä ja liikkeet hieman haastavampia. Tunti kehittää lihaskuntaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Teemme liikkeitä aikaa vastaan, joten jokainen voi tehdä omaan tahtiin. Kurssimaksun lisäksi allasmaksu, joka maksetaan suoraan Vesileppikselle.

8301028 Koko kylä liikkuu, Kivelä

Kivelän koulu, sali

Ma 18.05–18.50

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Tiina Vihavainen, 23 t, 51 €

Alkulämmittelyn jälkeen tunnilla tehdään lihaskuntaa vahvistavia liikkeitä välineillä ja/tai oman kehon painolla. Lopussa venyttelyt. Tervetuloa mukaan kylän naiset ja miehet!

8301029 FasciaMethod, Kivelä

Kivelän koulu, sali, Laivurintie 19

Ma 18.55–19.40

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Tiina Vihavainen, 23 t, 51 €

Kehonhuoltotunti, jossa yhdistyvät liikkuvuusharjoittelu, dynaamiset täsmävenyttelyt, liikehallintaharjoittelu sekä faskiakäsittely pallolla. Soveltuu kaikille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan ja parantaa suorituskyykyään tehokkaasti.

8301030 Pilates alkeet

Vesileppis Areena, näyttelytila, Vokkolantie 1

To 17.00–18.30

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Mervi Laatikainen, 46 t, 68 €

Pilates alkeet -kurssi tutustuttaa sinut pilateksen perusteisiin. Harjoitellaan hengitystä, keskivartalon hallintaa ja lihastasapainoa. Parantaa liikkuvuutta ja kehonhallintaa lempeästi. Sopii kaikille kuntoilijoille, erityistä kokemusta ei vaadita. Tule vahvistamaan kehoja ja mieltä!

8301031 Kuntosali / kehonpaino mix

Vesileppis, Vokkolantie 1

Pe 9.00–9.45

12.9.–28.11.2025, 9.1.–10.4.2026

Henna Soininen, 23 t, 51 €

Tehokas, turvallinen ja monipuolinen tapa kehittää kuntoa. Sisältää kuntosaliharjoittelua sekä toiminnallista voimaharjoittelua vapailla painoilla.

8301032 Venyttelyn hyvää oloa

Vesileppis Areena, ryhmäliikuntatila, Vokkolantie 1

Pe 10.00–10.45

12.9.–28.11.2025, 9.1.–10.4.2026

Henna Soininen, 23 t, 51 €

Tunnilla tehdään venyttelyjä, liikkuvuus- ja rentousharjoituksia. Harjoituksissa käytetään eri tekniikoita ja välineitä, edetään rauhallisesti tunnin teemoja vaihdellen.

8301033 Käsilläseisonta- ja käsilläkävelykurssi, Oravikoski

Oravikosken koulu, Koulukaarre 2

Su 14.00–14.45

14.9.–30.11.2025, 11.1.–12.4.2026

Michal Jedlicka, 23 t, 51 €

Haluatko seisoa tai kävellä käsillä tai vahvistaa jo opittuja taitoja? Tule kurssille, jossa harjoitteet varioidaan jokaiselle kunto- ja taitotasolle sopivaksi, mutta ei liian tiukkapipoisesti vaan samalla hauskaa pitäen! Ylävartalon ja coren lihakset kiittävät!

8301034 Retkeily- ja vaellus -päiväkurssi, perhekurssi

To 18.00–19.30, La 9.00–16.00

11.–20.9.2025

Minttu Kangosjärvi, 10 t, 25 €

Aloita retkeilyharrastus turvallisesti ja ohjastusti! Suunnataan yhdessä lähiluontoon opettelemaan retkeilyn ja vaeltamisen perustaitoja. Kurssi pidetään päiväkurssina luonnossa 20.9.2025. Ennen yhteistä retkeä pidämme yhden teorian tunnin to 11.9. klo 18. Teorian tunnilta perehdymme muun muassa suunnistuksen teoriaan sekä jokaisen oikeuksiin ja retkietikettiin. Retken aikana harjoitellaan yhdessä retkitaitoja kuten tulenteko, retkiruokailu, majoittuminen, suunnistaminen ja turvallisuus. Kurssi antaa hyvät valmiudet omatoimiseen retkeilyyn ja vaeltamiseen turvallisesti. Retkipäivän kurssipaikkana on Härkäjärven laavu [<https://maps.app.goo.gl/5vRLjA4L-Fd5LGsGF9>] n. 6 km kirkonkylältä, Härkäjärventien päässä. Osallistujien tulee järjestää oma kyyti kurssipaikalle. Varusteet kurssin aikana harjoitteluun saadaan opettajalta, mutta jokaisella kurssilaisella tulee olla omat ulkoiluun sopivat vaatteet ja kengät, kompassi, ruokailuvälineet (kuppi, lautanen, aterimet) sekä tulitikut ja puukko. Kurssin hintaan kuuluu 10 euron ruoka-aine maksu. Lapsi alle 13 v. aikuisen seurassa ilmaiseksi. Ikäraja muuten 15 vuotta. Ei kausikortilla.



Tanssi

SUONENJOKI

110501 Lavis

Suonenjoen vanha lukio, liikuntasali, Pihlajakatu 18

Ma 19.00–20.00

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Kirsi Kyrö, 31 t, 60 €

Lavis-lavatanssijumppa on hauskaa, helppoa ja hikistä liikuntaa, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba.

110502 Senioritanssi

Yhtenäiskoulu, liikuntasali, Koulukatu 21

Ti 15.45–17.00

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Sirje Huuskonen, 38 t, 68 €

Senioritanssi on seniorien oma tanssillinen liikuntamuoto josta ei ole ikärajaa. Tanssimme erilaisia senioritansseja yksin, piirissä tai pareittain kotimaisen ja ulkomaisen musiikin säestyksellä. Et tarvitse paria tai aiempaa kokemusta. Luvassa on iloista, turvallista ja mukavaa menoa.

110503 Itämainen tanssi

Vanha lukio, liikuntasali, Pihlajakatu 18
Ti 18.15–19.30

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Sanna Myllylä, 38 t, 68 €

Itämainen tanssi on kaunis ja uniikki taidemuoto, jolla on rikas historia ja kulttuuri takanaan. Tärkeä näkökohta itämaisessa tanssissa on sen kyky voimaannuttaa ja juhla naisia. Tanssi tarjoaa edelleen voimaannuttavan ja osallistavan tilan naisille kokoontua yhteen ja juhla vartaloaan ja luovuuttaan.

110504 LaVaSoolo

Vanha lukio, liikuntasali, Pihlajakatu 18
Ke 17.30–18.45

17.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Katja Vikla, 18 t, 44 €

Liikunnan ja musiikin riemua ilman paria: opetellaan lajityypillisiä liikkeitä ja tanssitaan yksin pieniä liikesarjoja lavatanssimusiikin tahtiin. Lajeina muun muassa bugg, lavafoxi, valssi, jenkka, humpu, fusk, salsa, tango. Sopii aloittelijoille. Kokoontuu parillisilla viikoilla.

110505 Lavatanssin alkeet

Vanha lukio, liikuntasali, Pihlajakatu 18
To 18.00–19.30

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Markku Nissinen, 46 t, 68 €

Harjoittelemme tavallisimpia lavatansseja kuten tango, valssi, foxi, fusk. Aloitamme perusaskelista ja -kuvioista rauhalliseen tahtiin. Jos haluat lisää haastetta, ilmoittaudu myös lavatanssin jatkokurssille. Lisätietoja 040 745 2681/Markku tai info@tanssinissinen.com

110506 Lavatanssin jatkokurssi

Vanha lukio, liikuntasali, Pihlajakatu 18
To 19.30–21.00

11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Markku Nissinen, 46 t, 68 €

Ryhmä sopii lavatanssin perusaskelleet hallitseville. Jos haluat vahvistaa jo osaamiasi taitoja, ilmoittaudu myös lavatanssin alkeiskurssille. Lisätietoja 040 745 2681/Markku tai info@tanssinissinen.com

110507 Chakratanssi

Luxia Borealis, Jalkalantie 160
Su 14.00–15.30

14.9.–30.11.2025, 18.1.–29.3.2026

Minna Niemivirta, 24 t, 51 €

Chakratanssi on vapaata ja iloista tanssia, joka parantaa ja tasapainottaa sekä kehoa. Jokainen tanssii omalla tavallaan, eikä tunneilla ole koreografioita. Chakratanssi sopii kaikenikäisille aikuisille. Tunneille tuleminen ei edellytä aiempaa kokemusta tai tietämystä chakroista. Tunti loppuu rentoutukseen. Kokoontumiset joka toinen viikko.

110508 Tanssiliikunta seniorit

Yhtenäiskoulu, liikuntasali, Koulukatu 21
Ma 13.15–14.00

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Marikki Gaye, 23 t, 51 €

Tanssiliikunta-tunti yhdistelee vetreyttäviä tanssi- sekä jumpaliikkeitä musiikin tahtiin. Tunneilla aktivoidaan lihaksia, nautitaan yhdessäolosta ja ennen kaikkea heittäytyään tanssin vietäväksi! Tunneille voi tulla myös ilman tanssitaustaa (ja liikkeitä voi tehdä myös tuolilla).

110509 Lastentanssi 5–6-vuotiaat

Yhtenäiskoulu, liikuntasali, Koulukatu 21
Ma 15.30–16.15

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Marikki Gaye, 23 t, 51 €

Lastentanssissa pääsee tutustumaan tanssin kiehtovaan maailmaan ja kehittämään monipuolisesti perusliikuntataitoja. Tuntien keskiössä on tanssin ilo, leikit sekä luovat harjoitukset. Tunneilla kannattaa olla joustavat vaatteet ja mukana juomapullo. Kurssiin sisältyy esiintyminen kansalaisopiston kevätjuhlassa. Esiintyminen ja kenraaliharjoitus korvaavat yhden kurssikerran. Voit osallistua kurssille, vaikka et haluaisikaan esiintyä.

110510 Showtanssi 7–10-vuotiaat

Yhtenäiskoulu, liikuntasali, Koulukatu 21
Ma 16.20–17.20

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Marikki Gaye, 31 t, 60 €

Showtanssi yhdistelee eri tanssityylejä vauhdikkaaksi kokonaisuudeksi. Tule oppimaan tanssitekniikkaa ja tanssimaan mukaansatempaavia sarjoja. Kurssiin sisältyy esiintyminen kansalaisopiston kevätjuhlassa. Esiintyminen ja kenraaliharjoitus korvaavat yhden kurssikerran. Voit osallistua kurssille, vaikka et haluaisikaan esiintyä.

110511 Showtanssi 11–14-vuotiaat

Yhtenäiskoulu, liikuntasali, Koulukatu 21
Ma 17.30–18.30

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Marikki Gaye, 31 t, 60 €

Showtanssi yhdistelee eri tanssityylejä vauhdikkaaksi kokonaisuudeksi. Tule oppimaan tanssitekniikkaa ja tanssimaan mukaansatempaavia sarjoja. Kurssiin sisältyy esiintyminen kansalaisopiston kevätjuhlassa. Esiintyminen ja kenraaliharjoitus korvaavat yhden kurssikerran. Voit osallistua kurssille, vaikka et haluaisikaan esiintyä.

110512 Dancemix

Yhtenäiskoulu, liikuntasali, Koulukatu 21
Ma 18.30–19.30

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Marikki Gaye, 31 t, 60 €

Dancemix-tunnit ovat vauhdikkaita avoimen tason tunteja, jossa tutustutaan keveällä otteella eri yksilötanssilajeihin ja tyyleihin, kuten hip hop, jazz- ja showtanssiin. Tuntisarjat ja teemat vaihtelevat lukuvuoden sisällä tavoitteiden ja toiveiden mukaan. Tunneilla voit tanssia joko sisälle soveltuvilla, joustavilla kengillä tai sukilla.

RAUTALAMPI

110541 Lasten tanssijamit 6–8-v.

Rautalammin lukio, liikuntasali, Alavantie 1
Ke 16.30–17.15

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Inna Kääriäinen, 23 t, 51 €

Tanssin iloa ja perusliikuntataitoja! Vuoden aikana tutustumme leikin kautta eri tanssilajeihin. Jumpuvaatteet ja juomapullo mukaan. Kurssiin sisältyy esiintyminen kansalaisopiston kevätjuhlassa. Esiintyminen ja kenraaliharjoitus korvaavat yhden kurssikerran. Voit osallistua kurssille, vaikka et haluaisikaan esiintyä.

110542 Lasten tanssiryhmä 9–12-v.

Rautalammin lukio, liikuntasali, Alavantie 1
Ke 15.30–16.15

10.9.–26.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Inna Kääriäinen, 23 t, 51 €

Kauden aikana harjoitteita useammasta eri tanssilajista sekä nautitaan rytmistä ja liikkumisesta. Tunneilla harjoitellaan mm. koordinaatiota ja kehonhallintaa sekä tehdään helppoja, ikä-
tasolle sopivia tanssisarjoja unohtamatta sopivaa leikkillisyyttä. Et tarvitse aiempaa tanssikokemusta, vaan kiinnostusta tanssiin ja avointa mieltä! Kurssiin sisältyy esiintyminen kansalaisopiston kevätjuhlassa 2026. Esiintyminen ja kenraaliharjoitus korvaavat yhden kurssikerran.

110543 Lavis

Matti Lohen koulu, A 138 liikuntasali, Koulutie 14
Ma 17.15–18.15

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Kirsi Kyrö, 31 t, 60 €

Lavis-lavatanssijumppa on hauskaa, helppoa ja hikistä liikuntaa, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba.

110544 Itämainen tanssi

Matti Lohen koulu, vanha juhlasali, Koulutie 14
Su 16.30–17.45

14.9.–30.11.2025, 11.1.–12.4.2026

Sanna Myllylä, 38 t, 68 €

Itämainen tanssi on kaunis ja uniikki taidemuoto, jolla on rikas historia ja kulttuuri takanaan. Nykyään itämainen tanssi tarjoaa edelleen voimaannuttavan ja osallistavan tilan kaikenikäisille ja -taustaisille naisille kokoontua yhteen ja juhlia varta-loaan ja luovuuttaan.

TERVO

110561 Lasten tanssijamit, 6–8-v.

Liikuntasali, Kirkkotie 5

Ma 15.45–16.30

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Riikka Janhonen, 23 t, 51 €

Tanssijamit-tunneilla on tarkoitus innostaa lasta liikkumaan eri tyylein ja tavoin. Tunneilla harjoitellaan perusliikuntataitoja tanssillisten harjoitteiden, pelien ja oman luovan liikkeen kautta. Tunnin sisällöt kehittävät myös musikaalisuutta, motorisia taitoja ja ryhmässä toimimista. Osallistuminen kevätjuhlaesitykseen on vapaaehtoista, joten voit treenata myös muuten vaan tunneilla mukana.

110562 Dancemix aikuisille

Liikuntasali, Kirkkotie 5

Ma 16.40–17.55

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Riikka Janhonen, 38 t, 68 €

Dancemix-tunnit ovat vauhdikkaita avoimen tason tunteja, jossa tutustutaan keveällä otteella eri yksilötanssilajeihin ja tyylihin, kuten hip hop, jazz- ja showtanssiin. Tuntisarjat ja teemat vaihtelevat lukuvuoden sisällä. Tunneilla voit tanssia joko sisälle soveltuvilla, joustavilla kengillä tai sukilla. Tämä on hyvän mielen rento tanssitunti, johon saat tulla juuri omana itsenäsi, tanssitaustasta tai muusta riippumatta!

VESANTO

110581 Senioritanssi

Liikuntahalli 1, Vesanto

Ma 15.15–16.45

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Sirje Huuskonen, 46 t, 68 €

Senioritanssi on seniorien oma tanssillinen liikuntamuoto josta ei ole ikäraja. Tanssimme erilaisia senioritansseja yksin, piirissä tai pareittain kotimaisen ja ulkomaisen musiikin säestyksellä. Et tarvitse paria tai aiempaa kokemusta. Luvassa on iloista, turvallista ja mukavaa menoa.

110582 Lasten tanssijamit, 6–8-v.

Liikuntahalli 2, Vesanto

Ti 16.30–17.30

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Riikka Janhonen, 31 t, 60 €

Tanssijamit-tunneilla on tarkoitus innostaa lasta liikkumaan eri tyylein ja tavoin. Tunneilla harjoitellaan perusliikuntataitoja tanssillisten harjoitteiden, pelien ja oman luovan liikkeen kautta. Tunnin sisällöt kehittävät myös musikaalisuutta, motorisia taitoja ja ryhmässä toimimista. Osallistuminen kevätjuhlaesitykseen on vapaaehtoista, joten voit treenata myös muuten vaan tunneilla mukana.

110583 Dancemix 13+

Liikuntahalli 2, Vesanto

Ti 15.30–16.30

9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

Riikka Janhonen, 31 t, 60 €

Dancemix-tunnit ovat vauhdikkaita avoimen tason tunteja, jossa tutustutaan keveällä otteella eri yksilötanssilajeihin ja tyylihin, kuten hip hop, jazz- ja showtanssiin. Tuntisarjat ja liikkeelliset teemat vaihtelevat lukuvuoden sisällä tavoitteiden ja toiveiden mukaan. Tunneilla voit tanssia joko sisälle soveltuvilla, joustavilla kengillä tai sukilla.

110584 Itämainen tanssi

Liikuntahalli 2, Vesanto

Su 13.45–15.00

14.9.–30.11.2025, 11.1.–12.4.2026

Sanna Myllylä, 38 t, 68 €

Itämainen tanssi on kaunis ja uniikki taidemuoto, jolla on rikas historia ja kulttuuri takanaan. Nykyään itämainen tanssi tarjoaa edelleen voimaannuttavan ja osallistavan tilan kaikenikäisille ja -taustaisille naisille kokoontua yhteen ja juhlia varta-loaan ja luovuuttaan.



LEPPÄVIRTA

1105000 Rivitanssi

Seurakallio, Seurakalliontie 1
Ma 16.00–17.00
8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
Markku Nissinen, 31 t, 60 €

Tule mukaan oppimaan rivitanssin perusteet rennolla ja iloisella otteella! Alkeisrivitanssi sopii kaikille, jotka haluavat oppia uuden tanssilajin alkeet. Kurssilla opitaan perusaskleet, rytmit ja yksinkertaiset koreografiat askel askeleelta. Tanssimme yksin, joten paria ei tarvita. Jos sinulla on kysyttävää, voit ottaa Markkuun yhteyttä numeroon 040 745 2681.

1105001 Lavis

Seurakallio, Seurakalliontie 1
Ti 16.00–17.00
9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026
Anne Nissinen, 31 t, 60 €

Lavis on hauskaa, helppoa ja hikistä liikuntaa, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten hump, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba.

1105002 Leila® Lavatanssia Leideille

Seurakallio, Seurakalliontie 1
Ke 17.15–18.45
10.9.–3.12.2025, 14.1.–8.4.2026
Anne Nissinen, 28 t, 60 €

Nainen, haluaisit tanssimaan mutta pari puuttuu? Tämä kurssi on juuri sinulle. Jäitkö kukkaseksi lavatansseissa? Leila®-kurssilla et tarvitse odotella tanssivuoroa! Siellä opit viejän tai seuraajan roolit ja halutessasi vaikka molemmat, Suomessa yleisesti tanssittavissa paritansseissa. Tunnille voivat tulla kaikki naiset taitotasosta riippumatta. Saat kurssilta tanssitaidon lisäksi uusia ystäviä ja iloisen mielen. Kokoontumiset parittomilla viikoilla.

1105003 Commercial choreo class

Seurakallio, Seurakalliontie 1
To 17.00–18.00
11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
Nelli Laamanen, 31 t, 60 €

Commercial on nykyisin erittäin suosittu tanssilaji. Siinä sekoitetaan elementtejä eri tanssityyleistä, kuten katutanssista ja reggaetonista. Tunti pohjautuu erilaisiin koreografioihin, mutta käymme tunneilla myös läpi tanssiharjoituksia, jotka valmistaivat meitä koreografian pariin! Et tarvitse aikaisempaa tanssitaustaa!

1105004 Sweaty with Salsaton

Seurakallio, Seurakalliontie 1
To 18.00–19.00
Nelli Laamanen, 31 t, 60 €

Haluatko karata arjen huolia kuumien lattarirytmien pariin? Haluatko kuntoilla ja huoltaa kehoasi hausalla tavalla? Tämä tunti on juuri sinulle! Tervetuloa Nelliin Sweaty with Salsaton-tunnille, joka on sekoitus ryhmäliikuntaa ja tanssituntia. Tärkeimpänä tavoitteenamme on pitää hauskaa ja hikoilla. Et tarvitse aikaisempaa tanssitaustaa osallistuaksesi kurssille!

1105005 Lempeää tanssiliikuntaa, Soinilansalmi

Salmitalo, Soinilansalmi, Heinävedentie 2700
To 17.00–18.00
11.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
Henna Poutiainen 31 t, 60 €
Liikuntaa tanssimusiikin tahdissa. Sopii kaiken ikäisille.

1105006 Lasten tanssijamit 4–6-v., Oravikoski

Oravikosken koulu, sali, Koulukaarre 2
Pe 15.15–16.15
12.9.–5.12.2025, 16.1.–10.4.2026
Sofia Tanner, 19 t, 44 €

Tanssin iloa ja perusliikuntataitoja. Vuoden aikana tutustumme leikin kautta eri tanssilajeihin. Jumppavaatteet ja juomapullo mukaan. Kurssiin sisältyy esiintyminen kansalaisopiston kevätjuhlassa 2026. Esiintyminen ja kenraaliharjoitus korvaavat yhden kurssikerran kauden aikana. Voit osallistua kurssille, vaikka et haluaisikaan esiintyä. Kokoontumiset joka toinen viikko.

1105007 Dancemix 7–10-v., Oravikoski

Oravikosken koulu, sali, Koulukaarre 2
Pe 16.15–17.15
12.9.–5.12.2025, 16.1.–10.4.2026
Sofia Tanner, 19 t, 44 €

Dancemix-tunneilla tehdään kauden aikana harjoitteita useammasta eri tanssilajista (kuten jazz-, show- ja nykytanssista sekä mahdollisesti myös katutanssilajeista ja/tai baletista) sekä nautitaan rytmistä ja liikkumisesta. Tunneilla harjoitellaan mm. koordinaatiota ja kehonhallintaa sekä tehdään helppoja, ikätasolle sopivia tanssisarjoja unohtamatta sopivaa leikkisyyttä. Et tarvitse aiempaa tanssikokemusta, vaan kiinnostusta tanssiin ja avointa mieltä! Kurssiin sisältyy esiintyminen kansalaisopiston kevätjuhlassa 2026. Esiintyminen ja kenraaliharjoitus korvaavat yhden kurssikerran. Kokoontumiset joka toinen viikko.

1105008 Showtanssi yli 11-vuotiaat ja aikuiset, Oravikoski

Oravikosken koulu, sali, Koulukaarre 2
Pe 17.15–18.45
12.9.–5.12.2025, 16.1.–10.4.2026
Sofia Tanner, 28 t, 60 €

Showtanssi yhdistelee eri tanssityylejä vauhdikkaaksi kokonaisuudeksi. Tule oppimaan tanssitekniikkaa ja tanssimaan mukaansatempaavia sarjoja! Kokoontumiset joka toinen viikko. Kurssiin sisältyy esiintyminen kansalaisopiston kevätjuhlassa. Esiintyminen ja kenraaliharjoitus korvaavat yhden kurssikerran. Voit osallistua kurssille, vaikka et haluaisikaan esiintyä.

1105009 Kansantanssiliikuntaa

Seurakallio, Seurakalliontie 1
La 10.00–13.45
27.9.–29.11.2025, 24.1.–28.3.2026
Mia Tuovinen, 28 t, 51 €

Yksinkertaisia helposti opittavia piiritansseja joissa kansantanssi ja ryhmäliikunta yhdistyvät. Toiminta soveltuu kaikenkuntoisille eikä aiempaa tanssikokemusta eikä omaa paria tarvita. Katrillien tahdissa koko keho saa monipuolista harjoitusta. Kokoontumispäivät syksyllä, 27.9., 25.10., 29.11. Keväällä, 24.1., 28.2., ja 28.3.

1105010 Lavatanssi

Seurakallio, Seurakalliontie 1
Su 9.45–12.00
28.9.–7.12.2025, 25.1.–12.4.2026
Markku Nissinen, 24 t, 51 €

Harjoittelemme lavoilla tanssittavia perustansseja kuten valssi, foksi, fuskua jne. Opetus tanssin perusteista alkaen. Tunnille voit tulla ilman omaa paria. Lisätietoja 040 745 2681/Markku tai info@tanssinissinen.com. Kokoontuu kerran kuussa.



Sanataide ja kirjallisuus

SUONENJOKI

110601 Kirjallinen piiri silmukoiden ystäville

Kohtaamo, Keskuskatu 4

Ma 9.30–11.00

8.9.–2.12.2025, 12.1.–23.3.2026

Annukka Nurmi, 26 t, 51 €

Kuuntelemme ääneenluettuja tarinoita, ja vaihdamme ajatuksia kuulemastamme. Jokaisella kerralla on oma teemansa, johon luettavat tarinat, novellit ja tekstinäytteet liittyvät. Kuunnella voi tehdä omia käsitöitä, piirrellä tai vain nauttia tarinoiden ja yhdessäolon voimasta. Oletko innokas ääneenlukija? Kerrothan tästä, niin voit toimia yhtenä ryhmän lukijoista. Joka toinen viikko, parittomilla viikoilla

110602 Sanapino

Herralankulma keittiösali, Herralantie 1

Ma 9.30–11.00

15.9.–8.12.2025, 19.1.–13.4.2026

Annukka Nurmi, 26 t, 51 €

Sanat pinoon ja lauseet läjään! Luovan kirjoittamisen kurssilla kirjoitetaan tekstejä kirjoitustehtävien pohjalta. Kokoon-tumisen aikana kirjoitetaan, luetaan edellisen kerran kotitehtävä-tekstejä, keskustellaan niistä ja perehdytään uuteen aiheeseen. Teemme arjesta runoutta ja etsimme sanojen salaisia polkuja. Ensikertalaiset saavat kannustusta tarttua kynään tai näppäimistöön, kokeneemmat tekstinikkarit voivat kokeilla uusia kirjoittamisen tapoja.

110202 Lausunta ja puheilmaisu

Kellarikallia, Olavi Leskisen katu 12

Ti 15.00–17.30

9.9.–25.11.2025, 13.1.–14.4.2026

Raili Vesterinen, 85 t, 85 € (SL 42,50 €, KL 42,50 €)

Teemme puheilmaisu- ja lausuntaharjoituksia yhdessä ja erikseen erilaisten tekstien avulla. Käsittelemme ja harjoittelemme itse valittuja tekstejä, joita lähestymme oman persoonamme kautta. Analysoimme runot yhdessä. Kokoamme uuden ohjelmiston, jonka esitämme kevätlukukauden päätteeksi. Esitykseen osallistuminen on vapaaehtoista.

110603 Kirjallisuuspiiri

Herralankulma keittiösali, Herralantie 1

To 17.00–18.30

18.9.–27.11.2025, 8.1.–26.3.2026

Annukka Nurmi, 16 t, 43 €

Nautimme kirjallisuudesta lukien ja keskustellen. Kirjallisuuspiiri sopii lukemista harrastaville ja uutta potkua lukuharrastukseensa kaipaaville. Ensimmäiset kirjat: 18.9. Joel Haahtela: Tule risteykseen seitsemältä. 9.10. Colm Tóibín: Äitejä ja poikia. Muut kirjat sovimme kurssilla. Syksyllä vielä 30.10. ja 27.11. ja keväällä 8.1., 29.1., 26.2. ja 26.3.

110604 Elämäni paikat

Herralankulma keittiösali, Herralantie 1

La 13.30–16.30

24.1.–28.3.2026

Irene Pakkanen, 15 t, 44 €

Kaikki, mitä elämässä tapahtuu, sijoittuu johonkin paikkaan. Paikkaan, kuten huone, talo, katu, piha, puutarha, koulu, työpaikka, sairaala, syli, metsä jne. kytkeytyvät aina myös aika, havainnot, toiset ihmiset ja tunteet, nuo muistamisen ja elämäkerrallisen tekstin tuottamisen peruspalikat. Paikan merkitys voi olla vahvasti ylisukupolvinen. Kirjoitamme sekä tapaa-misissa että kotona. Harjoitukset ovat vapaaehtoisia, samoin oman tekstin lukeminen ryhmässä. Kirjoittamisen ja muistamisen teoriaa on luvassa lyhyinä tietoisuuksina. Sukututkimusta emme tee. Kokoon-tumiset 24.1., 21.2., 14.3. ja 28.3.2026.

RAUTALAMPI

110641 Elämäni paikat

Rautalammin kirjasto, Rautalammin tie 4

La 13.00–16.00

10.1.–21.3.2026

Irene Pakkanen, 15 t, 44 €

Kaikki, mitä elämässä tapahtuu, sijoittuu johonkin paikkaan. Paikkaan, kuten huone, talo, katu, piha, puutarha, koulu, työpaikka, sairaala, syli, metsä jne. kytkeytyvät aina myös aika, havainnot, toiset ihmiset ja tunteet, nuo muistamisen ja elämäkerrallisen tekstin tuottamisen peruspalikat. Paikan merkitys voi olla vahvasti ylisukupolvinen. Kirjoitamme sekä tapaa-misissa että kotona. Harjoitukset ovat vapaaehtoisia, samoin oman tekstin lukeminen ryhmässä. Kirjoittamisen ja muista-

misen teoriaa on luvassa lyhyinä tietoisuina. Sukututkimusta emme tee. Kokoontumiset 10.1., 31.1., 14.2., ja 21.3.2026.

110642 Luova luontokuvaus ja kirjoittaminen

Kahvila Janoinen Karhu, Ysitie 5059

La 9.5.2026 klo 13.00–17.00

Kaisa Naukkarinen, 5 t, 27 €

Tervetuloa nauttimaan kuvista, sanoista ja kevään kuohusta. Iltapäivän aikana tutustutaan luovaan valokuvailmaisuun ja paikkälähtöiseen kirjoittamiseen. Tehdään erilaisia kokeiluja kameran kanssa ja kirjoitetaan lyhyitä tekstejä. Luontokuvat, luonnon paikat ja kuvaamisen tuomat havainnot toimivat innoittajina kirjoitusharjoituksille. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin edistyneemmillekin.

VESANTO

110681 Elämätarinakirjoittaminen

Vesannon kirjasto, kirjastokammari, Keskustie 13

La 9.30–13.00

13.9.–29.11.2025, 17.1.–11.4.2026

Seija Hämäläinen, 35 t, 60 €

Kurssilla etsitään jokaiselle oma tapansa elämätarinan kirjoittamiselle. Asioita voi lähestyä oman elämäntaaran kautta tai pieninä palasina, asuinpaikkojen tai vaikka esineiden kautta. Mikään ei estä kirjoittamasta omaa elämäntarinaa runoina tai novelleina; blogikirjoituskin toimii! Tuntien perusrungon ohella käsittelemme aina jonkin kirjoitusteknisen asian (esim. otsikot, dialogi, ihmiskuvaus). Annamme myös toisillemme monipuolista palautetta. Kokoontumiset kerran kuukaudessa lauantaiapäivisin: 13.9., 11.10., 8.11. ja 29.11.2025 sekä 17.1., 14.2., 14.3. ja 11.4.2026. Ota mukaasi muistiinpanovälineet sekä omat eväät.

LEPPÄVIRTA

1106001 Sanapino

Leppävirran kirjasto, kerhohuone Koulutie 4

To 9.00–10.30

18.9.–11.12.2025, 22.1.–30.4.2026

Annukka Nurmi, 26 t, 51 €

Sanat pinoon ja lauseet läjään! Luovan kirjoittamisen kurssilla kirjoitetaan tekstejä kirjoitustehtävien pohjalta. Kokoontumisen aikana kirjoitetaan, luetaan edellisen kerran kotitehtävätekstejä, keskustellaan niistä ja perehdytään uuteen aiheeseen. Teemme arjesta runoutta ja etsimme sanojen salaisia polkuja. Ensikertalaiset saavat kannustusta tarttua kynään tai näppäimistöön, kokeneemmat tekstinikkarit voivat kokeilla uusia kirjoittamisen tapoja. Ei kokoontumista viikolla 14.

1106002 Kirjallisuuspiiri, Leppävirta

Leppävirran kirjasto, kerhohuone, Koulutie 4

To 9.15–10.45

11.9.–4.12.2025, 15.1.–9.4.2026

Annukka Nurmi, 18 t, 44 €

Nautimme kirjallisuudesta lukien ja keskustellen. Kirjallisuuspiiri sopii lukemista harrastaville ja uutta potkua lukuharrastukseensa kaipaaville. Ensimmäiset kirjat: 11.9. Joel Haahtela: Tule risteykseen seitsemältä. 9.10. Colm Tóibín: Äitejä ja poikia. Muut kirjat sovimme kurssilla. Syksyllä vielä 6.11. ja 4.12. Keväällä: 15.1., 12.2., 12.3. ja 9.4.

1106003 Kuukausi kirjoittajana

Leppäkertun koulu, lk 208

La 10.30–12.45

27.9.–25.10.2025

Seija Hämäläinen, 6 t, 27 €

Oletko haaveillut kirjoittamisen opiskelusta, mutta et ole löytänyt sopivaa muotoa? Tule tehokkaalle lyhytkurssille kokeilemaan, millainen kirjoittaja olet. 27.9. tutustumme erilaisiin tapoihin kirjoittaa ja etsimme jokaisen ”omaa ääntä” luennon, keskustelujen ja harjoitusten kautta. Kuukauden aikana jokainen kirjoittaa haluamansa tyyppisiä tekstejä, joita käymme läpi toisella tapaamisella 25.10. Lisäksi saatte runsaasti vinkkejä kotiharjoituksiin. Innostavana ohjaajana toimii vesantolainen Seija Hämäläinen, joka on kirjoittanut sekä runo- että elämätarinakirjoitusoppaat. Ota mukaasi muistiinpanovälineet.



Kurssilla tutustaan stand up -komiikan perusteisiin. Kurssilla opitaan ymmärtämään, mistä stand up -jutut koostuvat. Pääset harjoittelemaan omien tekstien kirjoittamista ja niiden esittämistä. Opettajana Janne Hyttinen.

ILMOITTAUDU

[HTTPS://UUSI.OPISTOPALVELUT.FI/SISASAVO/FI/](https://uusi.opistopalvelut.fi/sisasavo/fi/)





Kuvassa (vasemmalta oikealle)
Kaisa, Aino ja Untamo Selamo,
Teija Korhonen,
Ulla ja Niina Tuoresmäki.
Kuva: Kaisa Savolainen

Teatteri

Teatteri on porukkalaji (polvesta toiseen)

Teatteri-ilmaisun ja lausunnan ryhmät houkuttelevat heittäytymään yhteiseen seikkailuun. Useimmiten päämääränä on esitys, joka valmistetaan kurssin aikana. Matkan varrella ehditään ja koe-taan kuitenkin paljon muutakin. Kursseilla tehdään näyttelijäntyön perusharjoituksia, leikitään, rentoudutaan, improvisoidaan, ideoidaan ja toteutetaan esitystä puvustuksineen ja lavasteineen, valoineen ja äänineen. Aikamoinen ryhmätyötaitojenkin treenileiri teatteriprosessi aina on. Mukaan tarvitaan niin vanhoja konkareita kuin uusia kasvojakin. Haastattelussa kaksi tervolaista perhettä, joissa teatteriharrastuksesta on tullut suorastaan "sukuvika".

1. Kerro omasta urastasi teatteriharrastuksen parissa

Untamo: Aloitin 15-vuotiaana Utrianlahden nuorisoseurassa iltamissa ja kiertueilla. Vaimokin löytyi teatteriharrastuksen parista.

Kaisa: Olen aikanaan lapsena ja nuorena harrastanut teatteria useamman vuoden. Sieltä jäi hyvät muistot ja kaipuu näyttämölle. Nyt taas pitkän tau-

on jälkeen aloitin teatteriharrastuksen. Teatterin harrastaminen on ihanaa, pääsee tekemään ja miettimään monenlaisia asioita itse näyttelemisestä puvustamiseen ja paljon muuta.

Aino: Kivaa, olen ollut mukana yhden esityksen verran.

Ulla ja Niina: Olemme olleet mukana kahdessa esityksessä. Ulla lavalla ja Niina lavan takana. Teatterin harrastaminen on ollut mukavaa ja välillä vähän jännittävääkin.

Teija: Mukavaa ja erilaista. Olin lapsena ja nuorena todella ujo. Tämä harrastus ja ikäkin rohkaisee tekemään uusia asioita arkailematta. Ensimmäinen olin tyttörentyttäreni Ullan ja muiden lasten apuna lavan takana, seuraavana vuonna muutamalla repliikillä ja laululla mukana esityksessäkin.

2. Mikä on mukavaa teatterissa?

Untamo: Yhdessä tekeminen.

Kaisa: Kyllä, ja se, että pääsee kokeilemaan uusia asioita ja löytämään itseltään uusia puolia ja rohkeutta. Esiintyminen ja näyttämöllä oleminen vain on niin kivaa.

Aino: Roolit. Ihan alku oli kivointa, silloin tutustuttiin toisiimme. Minä olen puu -leikki oli mukava.

Ulla ja Niina: Hyvä yhteishenki ja harjoituksissa oli toooosi kivaa. 🥰

Teija: Se, että esitys valmistuu kaikkien mukana olevien yhteistyöstä. Kaik-

kia tarvitaan; käsikirjoittajat, ohjaajat, näyttelijät, puvustajat, tekniikan ja äänentoiston osaajat, kuiskaaja, tarpeistonhoitajat, mainos- ja someosaajat, kahvituksen ja lipunmyynnin järjestäjät. On kivaa seurata miten näytelmä syntyy pala palalta ja miten ohjaajat saavat harrastajat eläytymään ja esittämään esityksiä kerta kerralta paremmin.

3. Onko jotain, mikä tuntuu joskus hankalalta tai raskaalta?

Untamo: Se vaihe, kun tuntuu, että näytelmä ei meinaa valmistua.

Aino: Jos täytyy pitää nukkea ja tanssia samalla.

Kaisa: Välillä, jos on ollut muuten raskas viikko, ei millään jaksaisi lähteä harjoituksiin. Mutta aina, kun lähtee, koitiin palaa paljon hyväntuulisempi Kaisa. Alkuun vuorosanojen oppiminen tuntuu aina mahdottomalta, mutta yllättävän helposti ne jäävät päähän, kun tarpeeksi monta kertaa käydään esitystä läpi.

Ulla ja Niina: Joskus illat olivat pitkiä, mutta eivät ne tuntuneet raskailta, koska oli niin kivaa.

4. Millaista on harrastaa yhdessä perheenjäsenen kanssa?

Aino: Kivaa. Se on mukavaa, kun saa olla yhdessä.

Untamo: En näytelmässä ajattele, että joku on sukua. Mutta olen iloinen, kun lapsi ja lapsenlapsi on mukana.

Kaisa: Jo silloin edellisellä kerralla harrastin teatteria isän kanssa. Oli mukavaa, kun oli yhteinen harrastus, josta molemmat pitivät. Harjoitusten lisäksi myös kotona mietittiin projekteja paljon, ihan niin kuin nykyäänkin. On samalla tavalla mukavaa, että myös Aino innostui teatteriharrastuksesta, ja taas kotona harjoitellaan lauluja, tansseja ja molempien vuorosanoja.

Ulla ja Niina: Mukavaa! Tulee oltua enemmän yhdessä.

Teija: Yhteinen harrastus on lähentänyt meitä. On hienoa seurata lasten kehittymistä rohkeammiksi.

5. Kerro joku hauska tapaus teatteriharrastuksen varrelta!

Untamo: Kerran harjoituksissa yksi näyttelijä oli kateissa. Hän löytyi nukku-masta.

Teija: Olimme edellä aikaamme, kun meillä oli jo joulukuun esityksessä saunakohtaus löylylauluineen, ja Bara bada bastu nousi hitiksi vasta keväällä.

SUONENJOKI

110201 Kellariteatteri

Kellarikallia, Olavi Leskisen katu 12
Pe 17.30–20.45

12.9.–12.12.2025, 9.1.–29.5.2026

Marko Lyyra, 88 t, 85 € (SL 42,50 €, KL 42,50 €)

Tule mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan teatteriesitystä! Aloituskerralla sovitaan yhdessä kurssin aikataulusta ja toteutettavasta näytelmästä.

110203 Teatteri Lumo

Kellarikallia, Olavi Leskisen katu 12
Ke 15.00–17.00

10.9.–26.11.2025, 7.1.–13.5.2026

Annukka Nurmi, 88 t, 85 €, SL 42,50 €, KL 42,50 €

Tule teatterin lumoon! Valmistamme teatteriesityksiä, joissa käytämme monenlaisia teatteritekniikoita, kuten mustaa teatteria, varjo-, nukke- ja naamioteatteria.

TERVO

110261 Tervoteatteri – lapset ja nuoret

Manttu, Mantuntie 6
Ti 16.30–17.30

9.9.–25.11.2025, 13.1.–21.4.2026

Annukka Nurmi, 34 t, 60 €

Tule oppimaan teatterin perustaitoja mukavassa porukassa. Heittäydymme draamatarinoiden vietäväksi, hullutemme improvisaatioilla ja kurkistamme myös varjo-, nukke- ja naamioteatterin maailmaan. Harjoittelemme Mantun kahvilassa ja salin puolella.

110262 Tervoteatteri – aikuiset

Manttu, Mantuntie 6
Ti 17.30–19.30

9.9.–25.11.2025, 13.1.–21.4.2026

Annukka Nurmi, 66 t, 76 €

Teatteri-ilmaisun kurssilla opiskellaan teatterin tekemisen taitoja ja valmistetaan esitys yleisön iloksi.

VESANTO

110281 Opistoteatteri Wecando

Niiniveden nuorisoseurantal, Kempinniementie 27
To 16.00–18.15

11.9.–4.12.2025, 8.1.–7.5.2026

Anu Hytönen, 88 t, 85 € (SL 42,50 €, KL 42,50 €)

Alkavalla kaudella teemme erilaisia draamaharjoituksia ja tustumme teatterin tekemisen erilaisiin osa-alueisiin. Osallistujien toiveiden mukaisesti ideoidumme ja toteutamme pieniä esityksiä pienryhmissä omaksi iloksemme tai suuremmalle yleisölle. Teatteriharrastuksen pariin ovat tervetulleita niin kokeneemmat kuin uudetkin harrastajat!

LEPPÄVIRTA

1102001 Paukarlahden teatteriryhmä

Paukarlahden nuorisoseurantal, Paukarlahdentie 117
Ma 17.30–19.45

8.9.–24.11.2025, 12.1.–4.5.2026

Iiris Salmela, Annukka Nurmi, 88 t, 85 € (SL 42,50 €, KL 42,50 €)

Teatteri-ilmaisun kurssilla opiskellaan teatterin tekemisen taitoja ja valmistetaan pienempi tai suurempi esitys yleisön iloksi. Kokoonnumme osittain Paukarlahden nuorisoseuran talolla ja osittain Oravikosken koululla.

1102002 Niinimäen kyläteatteri

Niinimäen mks.talo, Niinimäentie 239

Ti 17.00–19.15

9.9.–25.11.2025, 13.1.–5.5.2026

Iiris Salmela 88 t, 85 € (SL 42,50 €, KL 42,50 €)

Tervetuloa mukaan teatteriharrastuksen pariin. Opettelemme teatterin perustaitoja ja valmistamme esityksen keväälle 2026. Kurssi soveltuu kaikenikäisille teatterista kiinnostuneille!

1102003 Iltamateatteri

Nuorisoseurantal, Seurakalliontie 1
To 11.00–14.00

11.9.–27.11.2025, 8.1.–23.4.2026

Annukka Nurmi, 88 t, 85 €, (SL 42,50 €, KL 42,50 €)

Opiskelemme iloisten iltamaesitysten suunnittelua ja toteuttamista. Kurssilla tehdään myös näyttelijäntöön perusharjoituksia, ja tutustutaan teatteri-ilmaisun moniin muotoihin.

1102004 Soisalo-teatteri

Moninmäen mks.talo, Moninmäentie 152
To 17.00–20.15

11.9.–27.11.2025, 8.1.–9.4.2026

Iiris Salmela, 88 t, 85 € (SL 42,50 €, KL 42,50 €)

Soisalo-teatteri kokoaa lähikylien teatterista kiinnostuneet Moninmäen maamiesseurantalolle. Sovimme tarkemman aikataulun ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Luvassa on hauskaa improvisaatiota, liike- ja ääniharjoitteita sekä roolityöskentelyä mukavassa ryhmässä. Talven mittaan valmistamme teatteriesityksen keväälle 2026. Vahvista itseilmaisusi ja sukella teatterin kiehtovaan maailmaan!

1102005 Stand up -kurssi

Leppäkertun koulu, Montanuksentie 9

Pe 17.00–20.00, La 10.00–17.00, Su 10.00–17.00

3.–5.10.2025

Janne Hyttinen, 20 t, 105 €

Stand up -kurssilla tutustaan stand up -komiikan perusteisiin. Kurssilla opitaan ymmärtämään, mistä stand up -jutut koostuvat. Pääset harjoittelemaan omien tekstien kirjoittamista ja niiden esittämistä turvallisessa ympäristössä. Kurssi sisältää sekä teoriaosuuden että käytännön harjoitteita. Kurssi sisältää seuraavia aihealueita: mitä on stand up, stand up -juttujen rakenne, oman tekstin tuottaminen kirjoitusharjoitusten avulla, erilaiset vitsitekniikat -esiintyminen (mm. harjoitellaan toisten edessä lavalla olemista), käytännön keikkavinkkejä (esim. miten pääsee keikoille, miten keikoilla toimitaan) Kurssiin sisältyy muutama ennakotehtävä, joka lähetetään kurssilaisille ennen kurssin alkua. Ei kausikortilla!



Tietotekniikka ja muu koulutus

SUONENJOKI

340101 Matalan kynnyksen digikerho

Suonenjoen lukio, luokka L135, Koulukatu 21
Ti 16.00–17.30 • 9.9.–25.11.2025

Nina Härkönen, 22 t, 51 €

Tule kerhoon kannettavan tietokoneen, tabletti-tietokoneen tai kännykän kanssa ja katsotaan yhdessä mitä kaikkea näillä laitteilla voidaan tehdä. Käymme läpi myös ongelmallisiksi koettuja toimintoja, osallistujien toiveiden mukaisesti ja kiirettä pitämättä. Kurssilla käsiteltävistä asioista on mahdollista saada KAPOS-suoritusmerkintöjä niin halutessaan.

340102 Excelin perusteet, hybridikurssi!

Suonenjoen lukio, luokka L135, Koulukatu 21/
etäosallistumismahdollisuus

Ke 17.00–18.30 • 21.1.–25.2.2026

Nina Härkönen, 12 t, 35 €

Tutustumme Excelin ihmeelliseen maailmaan ja sen tärkeimpiin ominaisuuksiin! Opimme tekemään taulukoita ja kaavioita, jotka osaavat laskea halutut laskutoimenpiteet kaavoja ja funktioita hyödyntämällä. Tämä on hybridikurssi, eli voit osallistua kurssille joko luokkahuoneopetuksena tai verkkovälitteisesti kotoa käsin. Tarvitset koneellesi joko Microsoft Excelin tai jonkun maksuttoman taulukkolaskentaohjelman. Opettajalla on käytössään tekoälysovellus, minkä kautta opiskelijat saavat luentomuistiinpanot jokaisen kerran päätteeksi.

LEPPÄVIRTA

3401001 Mobiililaitte ja sähköiset palvelut haltuun!

Kivelän koulu, luokka 7, Laivurintie 19

Ma 16.00–17.30 • 8.9.–24.11.2025

Nina Härkönen, 22 t, 51 €

Tämä kurssi tarjoaa osallistujille kattavan ymmärryksen mobiililaitteiden käytöstä sekä sähköisistä asiointipalveluista, tietoturvaan unohtamatta. Kurssilla käsitellään opiskelijoiden toivomia toimintoja. Ota mukaan oma mobiililaitte ja pankkitunnukset, jotta pääset harjoittelemaan eri toimintoja ohjautusti. Kurssilla käsiteltävistä asioista on mahdollista saada KAPOS-suoritusmerkintöjä niin halutessaan.

MUU KOULUTUS

SUONENJOKI

009801 Arjen supervoimat – Nepsyvalmennusta aikuisille

Suonenjoen lukio, luokka L136, Koulukatu 21

To 16.30–18.00 • 18.9.–13.11.2025

Päivi Leinonen, 16 t, 44 €

Tuntuuko arki kuormittavalta? Kaipaako tukea rutiinin luomiseen tai kenties huonosta rutiinista eroon pääsemiseen? Haluatko oppia lisää käytännönläheistä tietoa aivoista? Tämä kurssi tarjoaa aikuisille konkreettisia työkaluja arjen hallintaan ja omien vahvuuksien löytämiseen. Neurokirjon näkökulma toimii pohjana, mutta osallistuminen ei edellytä diagnoosia. Kurssilla vahvistetaan itsetuntemusta ja itseohjautuvuutta sekä opitaan ratkaisukeskeisiä ja positiiviseen psykologiaan perustuvia menetelmiä. Pienryhmässä syntyy keskusteleva ja lämmin ilmapiiri, jossa vertaistuki on keskeisessä roolissa. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat lisää selkeyttä ja voimavaroja arkeensa.

8302001 Kasvojen hyvinvointi

Nuorisoseurantalo, Seurakalliontie 1

Pe 18.00–20.00 • 28.11.2025

Henna Poutiainen, 3 t, 27 €

Rentoutetaan kasvot kiireen keskellä. Opetellaan kasvohierontaa, akupisteiden hoitavaa vaikutusta. Käytetään hieronta- ja eteerisiä öljyjä. Opettaja hankkii tarvittavat öljyt ja perii näistä maksun.

8302002 Kasvojen hyvinvointi, Soinilansalmi

Salmitalo, Heinävedentie 2700

To 18.00–20.00 • 4.12.2025

Henna Poutiainen, 3 t, 27 €

Sisältö, ks. kurssi 8302001.



Koti ja puutarha

SUONENJOKI

710301 Hedelmäpuiden leikkaus

Ke 20.8.2025 klo 17.00–20.15

Tuomo Vähäsarja, 4 t, 27 €

Kurssilla harjoitellaan satoikäisten hedelmäpuiden syysleikkausta aidossa puutarhaympäristössä. Kurssipaikkana toimiva puutarha sijaitsee Suonenjoen keskustan tuntumassa. Tarkemmat ohjeet lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse. HUOM! Ilmoittautuminen alkaa jo 1.8.2025.

710302 Sieniretki

Ti 2.9.2025 klo 17.00–20.15

Tuomo Vähäsarja, 4 t, 27 €

Tule mukaan sieniretkelle! Kokoonnumme Suonenjoen Yhtenäiskoulun parkkipaikalla, josta siirrymme kohteeseen opettajan johdolla kimpakyydein. Ota mukaasi ulkoiluvarusteet, sieniveitsi, sienikirja ja -kori sekä sateen sattuessa sadevarusteet. Voit myös varata itsellesi mukaan pientä evästä sekä juomista.

810201 Vaaleaa hapanjuurileipää ja rostikset

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka 129, Koulukatu 21

La 16.00–18.15, Su 9.00–14.15

11.–12.10.2025

Anne Nissinen, 10 t, 45 €

Kurssilla tutustutaan trendikkään hapanjuurileivän saloihin. Juurileivonta on helpompaa kuin uskotkaan! Rostis on suomalainen leivonnainen, jossa on karjalanpiirakan makumaailma, mutta helpompi syötävyys. Lauantaina teemme leipätaikinat. Sunnuntaina leivomme leivät sekä paistamme rostiksia. Saat mukaasi leivän juurta, jotta pääset käyttämään oppimiasi taitoja myös kotona. Raaka-ainemaksu on laskettu mukaan kurssimaksuun.

810202 Makuja maailmalta

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka 129, Koulukatu 21

Pe 16.30–21.00

24.10.–14.11.2025, 16.1.–13.2.2026

Anne Nissinen, 24 t, 103 € (SL 51,50 €, KL 51,50 €)

Korealaisen keittiön tunnistaa vahvasta valkosipulin, chilin ja inkiväärin tuoksusta. Meksikolainen keittiö ja texmex pitävät pintansa suomalaisten suosikkeina. Ranskalainen ruokakulttuuri on tunnettu ympäri maailmaa, ja italialainen keittiö on yksi kaikkein jäljitellyimmistä. Kurssilla valmistamme jokaisella kokoontumiskerralla yhden maan ruokia. Päivän päätteeksi katamme pöydän ja ruokailemme yhdessä. Kokoontumiset pe 24.10. ja 14.11.2025 sekä 16.1. ja 13.2.2026. Ota mukaasi kuljetusrasioita, jos ruokaa jää vietäväksi kotiin. Raaka-ainemaksut sisältyvät kurssimaksuun.

810203 Herkuttele koko kala!

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka 129, Koulukatu 21

La 21.2.2026 klo 9.00–13.30

Anne Nissinen, 6 t, 47 €

Kala kannattaa hyödyntää viimeistä kalapalaa myöten. Näin säästytään hävikiltä ja rahapussikin kiittää. Kurssilla käytämme kokonaista kalaa saatavuuden mukaan. Valmistamme kala-aterioita erilaisia kypsennysmenetelmiä käyttäen. Päivän päätteeksi ruokailemme yhdessä. Varaa kuljetusrasioita mukaasi, jos ruokaa jää yli. Raaka-ainemaksu sisältyy kurssimaksuun.

810204 Gluteenittomat hapanjuurileivät ja riisihiirakat

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka 129, Koulukatu 21

Pe 17.00–19.15, La 9.00–13.30

13.–14.3.2026

Anne Nissinen, 9 t, 50 €

Ruisleivän kaipuuseen gluteenitonta tummaa hapanjuurileipää? Gluteeniton hapanjuurileivonta on hauskaa ja edullista. Gluteeniton tumma leipä muistuttaa paljon ruisleipää, ja se

säilyy maukkaana useita päiviä. Teemme leivän juuret perjantaina, ja jatkamme leipomista lauantaina, jolloin teemme myös gluteenittomia riisiipiirakoita. Saat myös mukaasi leivän juurta, jotta pääset käyttämään oppimiasi taitoja myös kotona. Raaka-ainemaksu on laskettu mukaan kurssimaksuun.

810205 Täytetyt aasialaiset höyrysämpylät

Suonenjoen Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka 129, Koulukatu 21

Pe 27.3.2026 klo 16.30–20.15

Anne Nissinen, 5 t, 39 €

Bao bunit, eli aasialaiset täytetyt höyrysämpylät, ovat helppoa trendiruokaa, jotka voi täyttää haluamallaan tavalla joko lihalla, kalalla tai kasviksilla. Kurssilla valmistamme höyrysämpylöitä ja teemme täytteitä, joissa maistuvat aasialaiset maut. Raaka-ainemaksut sisältyvät kurssimaksuun.

RAUTALAMPI

810241 Herkuttelevat herrat

Matti Lohen koulu, T121 kotitalousluokka, Koulutie 14
Ke 17.00–20.00

17.9.–26.11.2025, 7.1.–18.3.2026

Anne Nissinen, 40 t, 198 € (SL 99 €, KL 99 €)

Miesten keittiössä on tekemisen meininkiä! Tule oppimaan ja kokkaamaan rennolla otteella aterioita arkeen ja juhlaan, vaihtuvien teemojen mukaan. Panostamme paitsi makuun, myös esillepanoon. Raaka-ainemaksut on laskettu mukaan kurssimaksuun. Ota mukaan kuljetusrasioita, mikäli ruokaa jää yli. Kokoontumiset keskiviikkoisin parillisilla viikoilla. Syys- ja hiihtolomilla ei kokoontumista.

810242 Salaatit ja salaatinkastikkeet

Matti Lohen koulu, T121 kotitalousluokka, Koulutie 14
La 21.3.2026 klo 10.00–13.45

Anne Nissinen, 5 t, 37 €

Salaatista on moneksi! Salaatit sopivat arkeen, juhlaan, välipalaksi, lisukkeeksi tai lounaaksi. Salaatinkastike viimeistelee salaatin. Kurssilla valmistamme niin ruokaisia salaatteja kuin myös kevyempiä lisukesalaatteja sekä erilaisia salaatinkastikkeita. Raaka-ainemaksu on laskettu mukaan kurssimaksuun.

TERVO

810261 Salaatit ja salaatinkastikkeet

Tervon Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka 2, Kirkkotie 5
Su 14.9.2025 klo 10.00–13.45

Anne Nissinen, 5 t, 37 €

Salaatista on moneksi! Salaatit sopivat arkeen, juhlaan, välipalaksi, lisukkeeksi tai lounaaksi. Salaatinkastike viimeistelee salaatin. Kurssilla valmistamme niin ruokaisia salaatteja kuin myös kevyempiä lisukesalaatteja sekä erilaisia salaatinkastikkeita. Raaka-ainemaksu on laskettu mukaan kurssimaksuun.

810262 Vaaleaa hapanjuurileipää ja rostikset

Tervon Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka 2, Kirkkotie 5
Pe 17.15–19.30, La 9.00–14.15
3.–4.10.2025

Anne Nissinen, 10 t, 45 €

Kurssilla tutustutaan trendikkään hapanjuurileivän saloihin. Juurileivonta on helpompaa kuin uskotkaan! Rostis on suomalainen leivonnainen, jossa on karjalanpiirakan makumaailma, mutta helpompi syötävyys. Perjantaina teemme leipätaikinat. Lauantaina leivomme leivät sekä paistamme rostiksia. Saat mukaasi leivän juurta, jotta pääset käyttämään oppimiasi taitoja myös kotona. Raaka-ainemaksu on laskettu mukaan kurssimaksuun.

VESANTO

810281 Ruisleipää ja riisiipiirakoita

Vesannon Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka, Koulutie 16
La 9.00–11.15, Su 8.30–13.45

15.–16.11.2025

Anne Nissinen, 10 t, 45 €

Leipomalla leivän itse säästät ja tiedät, millaista leipää syöt. Kurssilla opit leipomaan aitoa juureen valmistettavaa ruisleipää ja saat myös mukaasi leivän juurta, jotta pääset toteuttamaan oppimiasi taitoja myös kotona. Teemme leipien juuret lauantaina ja jatkamme leipomista sunnuntaina. Taikinoiden kohotessa valmistamme riisiipiirakoita. Raaka-ainemaksut sisältyvät kurssimaksuun.

810282 Täytetyt aasialaiset höyrysämpylät

Vesannon Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka, Koulutie 16
Su 11.1.1016 klo 9.00–12.45

Anne Nissinen, 5 t, 39 €

Bao bunit, eli aasialaiset täytetyt höyrysämpylät, ovat helppoa trendiruokaa, jotka voi täyttää haluamallaan tavalla joko lihalla, kalalla tai kasviksilla. Kurssilla valmistamme höyrysämpylöitä ja teemme täytteitä, joissa maistuvat aasialaiset maut. Raaka-ainemaksut sisältyvät kurssimaksuun.

810283 Gluteenittomat hapanjuurileivät ja riisiipiirakat

Vesannon Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka, Koulutie 16
La 15.00–17.15, Su 8.30–13.00

21.–22.2.2026

Anne Nissinen, 9 t, 50 €

Ruisleivän kaipuuseen gluteenitonta tummaa hapanjuurileipää? Gluteeniton hapanjuurileivonta on hauskaa ja edullista. Gluteeniton tumma leipä muistuttaa paljon ruisleipää, ja se säilyy maukkaana useita päiviä. Teemme leivän juuret lauantaina, ja jatkamme leipomista sunnuntaina, jolloin teemme myös gluteenittomia riisiipiirakoita. Saat myös mukaasi leivän juurta, jotta pääset käyttämään oppimiasi taitoja myös kotona. Raaka-ainemaksu on laskettu mukaan kurssimaksuun.

LEPPÄVIRTA

8102001 Tapakset, sapakset ja salaattipöytä

Konnuslahden mks.talo, Vehmersalmentie 304

Pe ja la 16.00–20.30

12.–13.9.2025

Anne Nissinen, 12 t, 61 €

Tapaksia voidaan syödä aperitiivin kera, alkuruokana, välipalana tai koko aterian sijaan. Tapakset ovat espanjalaisen keittiön pieniä herkuja. Suomalainen tapas eli sapes on koelma meikäläisiä makupaloja. Miten sapes ja tapas sovitetaan yhteen? Myös salaatit sopivat mainiosti arkeen, juhlaan,



välipalaksi, lisäkkeeksi tai lounaaksi. Makumaailmaan sopiva salaattinkastike viimeistelee kokonaisuuden. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla valmistamme monipuolisen kokoelman erilaisia sormisyötäviä. Toisella kerralla valmistamme niin ruokaisia salaatteja kuin myös kevyempiä lisukesalaatteja sekä erilaisia salaattinkastikkeita. Raaka-ainemaksu on laskettu mukaan kurssimaksuun.

8102002 Vaaleaa hapanjuurileipää ja rostikset

Kivelän koulu, kotitalousluokka, Laivurintie 19
Pe 17.00–19.15, La 14.30–19.45
19.–20.9.2025

Anne Nissinen, 10 t, 45 €

Kurssilla tutustutaan trendikkään hapanjuurileivän saloihin. Juurileivonta on helpompaa kuin uskotkaan! Rostis on suomalainen leivonnainen, jossa on karjalanpiirakan makumaailma, mutta helpompi syötävyys. Perjantaina teemme leipätaikinat. Lauantaina leivomme leivät sekä paistamme rostiksia. Saat mukaasi leivän juurta, jotta pääset käyttämään oppimiasi taitoja myös kotona. Raaka-ainemaksu on laskettu mukaan kurssimaksuun.

8102003 Gluteeniton kalakukko

Kivelän koulu, kotitalousluokka, Laivurintie 19
La 25.10.2025 klo 9.00–14.15

Anne Nissinen, 7 t, 51 €

Kalakukko tunnetaan koko Suomessa, ja se yhdistetään hyvin usein Savoan. Tällä kurssilla tämä perinneherkku valmistetaan gluteenittomana. Valmistamme muikkukukkoon tumman kuo-

ritaikinan, joka on maultaan ruiskuoren kaltainen. Kalakukkojen paistuksessa valmistamme salaattilounaan. Raaka-ainemaksu on laskettu mukaan kurssimaksuun.

8102004 Gluteenittomat hapanjuurileivät ja riisipiirakat

Kivelän koulu, kotitalousluokka, Laivurintie 19
Pe 17.00–19.15, La 9.30–14.00
12.–13.12.2025

Anne Nissinen, 9 t, 50 €

Ruisleivän kaipuuseen gluteenitonta tummaa hapanjuurileipää? Gluteeniton hapanjuurileivonta on hauskaa ja edullista. Gluteeniton tumma leipä muistuttaa paljon ruisleipää, ja se säilyy maukkaana useita päiviä. Teemme leivän juuret perjantaina, ja jatkamme leipomista lauantaina, jolloin teemme myös gluteenittomia riisipiirakoita. Saat myös mukaasi leivän juurta, jotta pääset käyttämään oppimiasi taitoja myös kotona. Raaka-ainemaksu on laskettu mukaan kurssimaksuun.

8102005 Täytetyt aasialaiset höyrysämpylät

Kivelän koulu, kotitalousluokka, Laivurintie 19
La 10.1.2026 klo 10.00–13.45

Anne Nissinen, 5 t, 39 €

Bao bunit, eli aasialaiset täytetyt höyrysämpylät, ovat helppoa trendiruokaa, jotka voi täyttää haluamallaan tavalla joko lihalla, kalalla tai kasviksilla. Kurssilla valmistamme höyrysämpylöitä ja teemme täytteitä, joissa maistuvat aasialaiset maut. Raaka-ainemaksut sisältyvät kurssimaksuun.

Musiikin perusopetus alkaa viikolla 33

Opettaja ottaa yhteyttä ennen opetusten alkua tuntien sopimiseksi.

Musiikin varhaisiän opinnot alkavat viikolla 34 lukujärjestyksen mukaan.

Musiikin valmentavat opinnot alkavat viimeistään viikolla 36.

Lisätietoja:

Toimipisteen johtaja Mirkka Hentilä
puh. 045 136 0206
mirkka.hentila@kuopionkonservatorio.fi
www.kuopionkonservatorio.fi

Kuopion konservatorion MUSKARI ja MUSIIKIN VALMENTAVAT OPINNOT

Ilmoittautuminen:

- muskariryhmiin 1.–15.8.2025
- musiikin valmentavaan opetukseen 1.–25.8.2025

[kuopionkonservatorio.fi/hakeminen](https://www.kuopionkonservatorio.fi/hakeminen)

Muskarit alkavat
viikolla 34.
Musiikin valmentava
opetus alkaa
viikolla 36.



KUOPION
KONSERVATORIO

SUONENJOKI



YHTEYSTIEDOT

Sisä-Savon kansalaisopisto
Keskuskatu 3, 77600 Suonenjoki
kansalaisopisto@suonenjoki.fi
Toimistopalvelut ma-pe klo 9–15

Opiston työvuosi
Syyskausi 8.9.–30.11.2025
Kevätkausi 7.1.–14.4.2025

Opetusta ei pääsääntöisesti järjestetä
loma-aikoina tai pyhäpäivinä:
Syysloma 13.10.–19.10.2025
Joulutauko 1.12.2025–6.1.2026
Talviloma 2.3.–8.3.2026

HENKILÖKUNTA

rehtori, toimistosihteerit: etunimi.sukunimi@suonenjoki.fi • muut: etunimi.sukunimi@sivistys.suonenjoki.fi



Markus Hyytinen
☎ 040 514 6421
Rehtori

Historia-yhteiskunta, luennot,
liikunta ja tanssi (Suonenjoki,
Rautalampi, Tervo, Vesanto)



Nina Härkönen
☎ 017 513 3256
Toimistosihteerit



Heidi Hämäläinen
☎ 017 513 3256
Toimistosihteerit
Tervon osastovastaava



Minna Rönkkö
☎ 0400 652 576
Suunnittelijaopettaja
Kielet, ict-kurssit, koti- ja puutarhatalous,
luennot, maksupalvelukurssit



Anne-Mari Tirroniemi
☎ 044 757 0725
Suunnittelijaopettaja
Kädentaidot, kuvataide
(Kaikki opistokunnat)



Annukka Nurmi
☎ 044 716 4556
Teatteri-ilmaisu,
kirjallisuus ja sanataide



Anneli Hytönen
☎ 0400 738 171
Rautalammin osastovastaava
Musiikki
(Suonenjoki, Rautalampi)



Pia Pakarinen
☎ 044 758 1449
Vesannon osastovastaava
Musiikki
(Leppävirta, Tervo, Vesanto)



Tiina Vihavainen
☎ 044 758 1485
Leppävirran osastovastaava
Liikunta ja tanssi
(Leppävirta)