

IKAALISTEN KANSALISOPISTO

IKAALINEN

JÄMIJÄRVI



KEVÄÄN 2025 UUDET KURSSIT

- Rehtori/sivistysjohtaja Marjo Heikkilä
p. 044 730 1288 marjo.heikkila@ikaalinen.fi
- Jämijärven osastonjohtaja Marjut Saarenpää
p. 040 564 6041 marjut.saarenpaa@ikaalinen.fi
- Toimisto: opistosihteerit Heli Koistinen
p. 044 730 1398 heli.koistinen@ikaalinen.fi

Käynti: Valkean ruusun arena, Koulunpolku 4, Ikaalinen
Posti: Ikaalisten kansalaisopisto, PL 33, 39501 Ikaalinen

uusi.opistopalvelut.fi/ikaalinen



Ikaalisten_kansalaisopisto
#ikaalistenkansalaisopisto



Ikaalisten
kansalaisopisto



ikaalinen.fi/kasvatus-ja-koulutus/kansalaisopisto/

Julkaisija: Ikaalisten kansalaisopisto
Painopaikka: Waasa Graphics Oy, Vaasa
Taitto & grafiikka: Heli Koistinen
Kuvat: unsplash & Heli Koistinen

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Ikaalisten kansalaisopisto

Tämä opinto-ohjelma sisältää kevätkauden opetustarjonnan. Tiedotamme kursseista, muutoksista ja tapahtumista netti- ja Facebook -sivuillamme sekä paikallislehdessä.

Lukukausi 2024-2025 on Ikaalisten kansalaisopiston 62. toimintavuosi.
Kevätlukukausi 13.1.-20.4.2025.

Talvilomaviikko Ikaalinen ja Jämijärvi 24.2.-2.3.2025.



Kursseihin tutustuminen

Kursseihin voi käydä tutustumassa yhden kerran. Jos tutustumiskäyntejä on enemmän kuin yksi, opiskelija on velvollinen maksamaan kurssimaksun. Jos opiskelija haluaa peruuttaa opiskelupaikkansa tutustumiskerran jälkeen, tästä on ilmoitettava toimistoon heti. Tutustumiskäyntejä ei voi tehdä lyhytkursseille.

Kurssi pääsääntöisesti toteutuu, jos kurssille osallistuu vähintään 7 opiskelijaa. Kurssi keskeytyy, mikäli kurssin opiskelijamäärä putoaa pysyvästi alle kuuteen opiskelijaan. Kurssimaksuja ei palauteta, jos kurssi keskeytyy opiskelijoiden vähyiden vuoksi kesken lukukauden.

Opistossamme opiskelu on tarkoitettu kaikille. Opistossamme ei ole ikään tai asuinpaikkaan perustuvia rajoituksia. Suurin osa opetuksesta on suunniteltu aikuisille. Olet lämpimästi tervetullut opistoomme harrastamaan!



Ilmoittautuminen

Kursseille ilmoittaudutaan ennakkoon internetissä tai puhelimitse.

uusi.opistopalvelut.fi/ikaalinen tai puh. 044 7301 398.

Kurssipaikat täytetään ilmoittautumisjärjetyksessä. Saat heti tiedon, oletko päässyt kurssille. Sähköpostiosoitteen antamalla saat sähköpostiisi vahvistuksen opiskelupaikasta. Jos kurssi on täynnä, voit saada varapaikan. Kurssin alkamisesta ei ilmoiteta erikseen. Kurssin mahdollinen peruuntuminen ilmoitetaan opiskelijan antamaan matkapuhelinnumeroon tekstiviestillä. Ilmoittautumista ei oteta vastaan sähköpostitse tai puhelinvastaajaan. Kursseille voi tulla mukaan myös keväällä, mutta huomioithan tällöin, että kurssi on voinut alkaa jo syksyllä ja kurssi jatkuu siitä, mihin se on päättynyt syyslukukaudella.

Peruutukset

Jos olet varannut kurssipaikan etkä voikaan osallistua, muista peruuttaa osallistumisesi soittamalla opiston toimistoon tai netin kautta ilmoittautumisen yhteydessä saadulla numerolla. Osallistumisen voi peruuttaa maksutta, jos kurssin alkamiseen on vähintään viisi päivää, lyhytkursseilla kymmenen päivää. Jos kurssin alkamiseen on alle viisi päivää tai lyhytkursseilla alle kymmenen päivää, opisto perii kurssimaksun kyseiseltä kurssilta.

Kurssimaksut ovat kurssi- tai lukukausikohtaisia ja muodostuvat tuntimäärän ja kustannusten perusteella. Kurssimaksuja ei palauteta. Kurssimaksun voi maksaa erissä, otathan yhteyttä opiston toimistoon sopiaksesi maksuaikataulun. Kansalaisopiston kurssimaksujen maksamatta jättäminen kahden huomautuskerran jälkeen johtaa opiskelijapaikan menettämiseen sekä asian siirtymiseen perintätoimiston hoidettavaksi. Kesken lukuvuotta ryhmään tuleva maksaa koko kurssimaksun. Kevätlukukaudella ryhmään tuleva opiskelija maksaa puolet koko vuoden kurssimaksusta.

Jos opetustunti peruuntuu tilapäisesti esimerkiksi opettajan sairastumisen vuoksi, opettaja tai toimisto ilmoittaa tunnin peruuntumisesta tekstiviestitse. Muistathan ilmoittaa puhelinnumerosi ilmoittautumisen yhteydessä.



Alennukset kurssimaksuihin

Työttömät: Ikaalisissa ja Jämijärvellä kirjoilla olevat työttömät työnhakijat voivat osallistua kahdelle kurssille alle 16-vuotiaiden kurssimaksulla. Alennus ei koske lyhytkursseja.

Alle 16-vuotiaat voivat osallistua alennetuilla hinnoilla kursseille. Alennus ei koske lyhytkursseja.

Sisaralennus: Perheen ensimmäisestä lapsesta laskutetaan normaali kurssimaksu ja perheen muut lapset saavat 30 % alennuksen halvimmasta kurssimaksusta. Alennus ei koske lyhytkursseja eikä aikuinen ja lapsi-kursseja.

Opiskelija-alennus: Ikaalinen-passin saavat toisella asteella opiskelevat, jotka ovat kirjoilla Ikaalisissa. Opiskelun keston on oltava vähintään yksi lukuvuosi. Passin saa lähettämällä opiskelutodistuksen yhteystietoineen heli.koistinen@ikaalinen.fi. Liitä mukaan itsestäsi kasvokuva. Lukuvuositarat saa oppilaitosten toimistosta.

Meillä käyvät myös seuraavat maksuvälineet: Smartum, ePassi, Edenred. Voit maksaa kurssin ilmoittautumisen yhteydessä ruudulle ilmestyvän Smartumin tai ePassin kuvakkeen kautta. Jos maksat ePassin, Smartumin tai Edenredin mobiilisovelluksella, ota maksusta kuvaruutukaappaus ja lähetä se ennen kurssin alkamista opiston toimistoon heli.koistinen@ikaalinen.fi Ilmoita viestissä maksamasi kurssin nimi.

Ota yhteyttä toimistoon jos

- maksat vain osan kurssimaksusta em. maksuvälineillä
- maksat kurssin paperisella Smartum-setelillä
- maksat ePassin, Smartumin ja Edenredin mobiilisovelluksilla

Jos kurssi peruuntuu, emme palauta maksuvälineillä maksettuja suorituksia. Maksun voit tässä tapauksessa siirtää toiseen kurssiin.

Opetushallituksen tuetut kurssit 63-vuotiaille, eläkeläisille ja työttömille: Opetushallitus on myöntänyt Ikaalisten kansalaisopistolle avustusta kurssimaksujen alentamiseen. Avustusta voivat saada 63 vuotta täyttäneet, eläkeläiset ja työttömät. Kurssimaksu on osallistujille maksuton tai kurssille voi osallistua alennetulla hinnalla. Avustuksen piiriin kuuluvat kurssit on merkitty opinto-ohjelmaan ”opintuseteliavustus” tunnisteella.

Ikaalinen

Kahvipussidesign 110418

Valkean ruusun koulu, Leila Lepistö pe 17.00-20.00 47,00€

Kahvipusseilu on elämäntapa vailla vertaa. Kasseja, koreja, mummolaukkuja, puukoreja, koruja, pannunalusia, tarjottimia, malleja nykypäivän mukaisesti perinteitä unohtamatta. Ompelukoneella on omat mallinsa. Tekniikoita ja kuvio malleja on runsaasti, jokaiselle löytyy mieleinen. Kuvioitten kohdistaminen antaa uutta ulottuvuutta kahvipusseiluun. Nykytekniikoilla aloittelijalla on hyvät mahdollisuudet kuviokohdistukseen ensimmäisissä töissään. Tämän päivän kahvipussityöt ovat näyttäviä luomuksia. Kierrätyskoppa kulkee mukana. Tervetuloa mukaan!

Kokoontumiset: 17.1., 31.1., 14.2., 28.2., 14.3. 28.3. ja 11.4. Ilmoittautuminen 13.1. mennessä.

Kahvipussikorukurssi 110421

Valkean ruusun koulu, Leila Lepistö. su 23.3. 13.00-17.00 20,00€

Kahvipussikorukurssi tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden luoda näyttäviä ja ekologisia koruja, jotka vangitsevat katseet. Kurssilla opit punomaan kahvipusseja helposti ja voit halutessasi lisätä koruihin kauniita helmiä. Yhden korun valmistamiseen tarvitaan 1-4 kahvipussia, ja kaikki tarvittavat materiaalit, mukaan lukien kahvipussit, ovat saatavilla paikan päällä. Tervetuloa mukaan luovaan ympäristöön ja luo omaleimaisia koruja, jotka kertovat tarinansa. Ilmoittautuminen 14.3. mennessä.

Klipsudesign110425

Valkean ruusun koulu, Leila Lepistö. su 10.00-13.00 35,00€

Klipsuilu on viimeisintä huutoa kierrätyksen saralla. Kurssilla opit virkkamaan upeita pussukoita, kasseja, koreja ja koruja, käyttäen kierrätysmateriaaleja luovasti ja ekologisesti. Pienet klipsukkapussukat kehyksillä ovat erityisen näyttäviä ja saavat taatusti huomiota osakseen. Opettajalla on lankoja ja kehyksiä mukana. Ota mukaasi klipsuja, sakset, puuvilla- tai nauhalankaa, tai muurarinlankaa, sekä virkkuukoukku (2.5 tai 3mm). Tervetuloa mukaan luovaan ja ympäristöystävälliseen käsityöhön! Ilmoittautuminen 19.1. mennessä. Kokoontumiset 26.1., 23.2., 23.3. ja 13.4.

Kassit, pussukat ja kukkarot 110428

Valkean ruusun koulu, Soili Jokinen la 10.00-15.00 40,00€

Kurssilla opit ompelemaan kaavojen avulla monipuolisia ja käytännöllisiä kasseja, reppuja, pussukoita ja kukkaroita arkeen ja juhlaan. Kurssilla käytämme erilaisia kankaita, ja voit valita valikoimasta vanhoja ja uusia malleja. Mukaan tarvittavat omat kankaat, sopivat ompelulangat, vetoketjut, nuppineulat, mittanauhan ja sakset. Voit myös ostaa tarvittaessa lisätarvikkeita opettajalta. Kurssit kokoontuvat lauantaisin 25.1., 15.2., 15.3. ja 12.4. Ilmoittautuminen 17.1. mennessä.

Moottorisahaveistokurssi 110430

Röyhön kylätalo, Karpanperäntie 5/10 Juha Käkelä la-su 3.-4.5. 10.00-16.00 50,00€
Veistetään moottorisahalla omasta puusta veistos. Ota noin 1.3m pitkä tukkipuun pätkä mukaan, voi olla isompikin. Opitaan turvallisuusasiat ja sahan kanssa työskentely. Opitaan puun ominaisuuksia, halkeamia, pintakäsittely yms. Turvahousut, kengät, silmä- ja kuulosuojaimet pakollisia. Opettajalta voi vuokrata veistosahan ja turvavarusteet, jos ei ole omia, 30€/päivä. Vuokraus sisältää turvavarusteet, bensat ja öljyt sekä useita erilaisia veistosahoja, joissa carwing -laippa. Aikaisempaa kokemusta sahan käytöstä ei tarvitse olla. Ilmoittautuminen 25.4. mennessä.

Neulahuovutusta ja japanilaista kirjansidontaa 110432

Valkean ruusun koulu, Eija Toivio la 15.2. 10.00-14.00 20,00€

Kurssilla yhdistämme neulahuovutuksen ja japanilaisen kirjansidonnän tekemällä pehmeäkantisen A5-kokoisen muistikirjan. Kirjan pehmeään kanteen neulahuovutetaan itse suunniteltu kuvio, mikä voi olla esittävä tai abstrakti. Kurssilla et tarvitse aikaisempaa kokemusta kirjansidonnästä, eli se sopii myös aloittelijoille. Tarkempi kurssikirje tarvittavista materiaaleista ja työvälineistä lähetetään ilmoittautuneille sähköpostilla viikkoa ennen kurssin alkua. Kurssilla on työvälineitä yhteiskäytössä ja materiaaleja (kansimateriaalit, huovutusvilla ja sidontalanka) on mahdollista ostaa opettajalta, hinta 5€. Ilmoittautuminen 7.2. mennessä.

Pieni canvas-taulu Mixed Median keinoin 110433

Valkean ruusun koulu, Eija Toivio ma 17.3. 17.30-19.30 ti 17.30-20.30 20,00€

Kurssilla teemme pienen canvas-työkalun (18x24 cm) valitsemasi valokuvan ympärille. Mallityössä kuvan koko on n.5,5x6,5 cm. Tässä työssä voit käyttää kaikkea sellaista, mille et luullut olevan mitään käyttöä. Esim. pitsinpalloja, nappeja, palapelin palloja, paperi- ja kangaskukkia, hedelmäpussien verkkoa jne.

Työssä käytämme kohopastaa, sabluunoita, liimaa, kuumaliimaa ja akryylimaaaleja. Kurssi ”kitti” sisältää canvas-pohjan ja edellä mainitut käytettävät erikoismateriaalit, hinta 7€. Koristeet kurssille omista aarteista.

Kurssilla et tarvitse aikaisempaa kokemusta mixed mediasta, eli se sopii myös aloittelijoille. Tarkempi kurssikirje tarvittavista materiaaleista ja työvälineistä lähetetään ilmoittautuneille sähköpostilla viikkoa ennen kurssin alkua. Kurssilla on työvälineitä yhteiskäytössä. Ilmoittautuminen 3.3. mennessä.

Leimasinpaja 110434

Valkean ruusun koulu, Ellilä-Roccaa Aino. ti 25.3. 17.30-20.30 20,00€
Leimasinpaja tarjoaa luovan mahdollisuuden suunnitella ja valmistaa omia leimasimia linolevystä tai pyyhekumeista. Kurssilla opit linografiikan perusteet. Valmistamiasi leimasimia voit hyödyntää muun muassa korttiaskarteiluissa ja mixed media -projekteissa. Tule mukaan inspiroivaan ympäristöön, jossa mielikuvitus on rajana ja opit samalla uutta tekniikoista ja välineistä. Materiaalimaksu 5€ maksetaan opettajalle. Ilmoittautuminen 18.3. mennessä.

Monotypia 110438

Valkean ruusun koulu, Ellilä-Roccaa Aino
ma-ti 14.-15.4. 17.30-20.00 20,00€
Monotypia on ainutlaatuinen ja luova tekniikka, joka avaa oven näyttävien ja yksilöllisten taideteosten maailmaan. Tämä grafiikan muoto ei rajoitu sarjatuotantoon, vaan jokainen vedos on täysin uniikki. Kurssillamme tutustutaan monotypian perustekniikoihin ja mahdollisuuksiin hyödyntää monenlaisia kierrätysmateriaaleja, kuten jättesäkkejä, osana taideprosessia. Monotypia on helposti lähestyttävä ja inspiroiva menetelmä, jota voi yhdistää muihin taideprojekteihin, kuten mixed mediaan. Tule mukaan oppimaan ja luomaan omaa, persoonallista taidettasi! Materiaalimaksu 5€ maksetaan opettajalle. Ilmoittautuminen 7.4. mennessä.

Matkailuenglannin kurssi 120304

Valkean ruusun koulu, Sirpa Lehtola-Nässi to 19.00-20.30 45,00€
Tällä matkailuenglannin kurssilla pääset matkalle maailman ympäri ja kehität kielitaitoasi tulevia reissuja varten. Kurssilla harjoitellaan matkailuun liittyviä tilanteita kuten matkavalmistelut, lähtöselvitys, turvatarkastus, lentokenttäkuulutukset, vieraana hotellissa, auton vuokraaminen ja ostostilanteet. Opiskelemme aihepiireihin liittyen uusia sanoja, teemme kuunteluharjoituksia ja eläydymme eri tilanteisiin mielenkiintoisten puhe- ja keskustelutehtävien avulla. Kurssi sopii eritasoisille opiskelijoille ja toimii erinomaisesti myös kertauskurssina pidemmän tauon jälkeen. Oppikirjana kurssilla on Around the World (Finn Lectura). Kurssi jatkaa siitä mihin syyskauden kurssi jäi, mukaan voit tulla vaikka et olisi osallistunut syyskaudella. **Opintotietoliavustuksella tuettu kurssi. Kurssi on maksuton 63 vuotta täyttäneille, eläkeläisille ja työttömille.**

Matkailuranska haltuun kevyesti 120503

Vanha lukio, Outi Karttunen. ke-to 17.00-20.00

23.-24.4. ja 7.-8.5.2025 45,00€

Haluaisitko aloittaa ranskan alkeet kevyesti sanaston ja matkailufraasien opiskelulla ilman kieliopin painolastia? Tai tarvitseeko aikoinaan oppimasi kielitaito kertausta? Vai suunnitteletko ehkä toivematkaa Ranskaan? Nyt on hyvä aika tulla mukaan. Kurssilla opimme ääntämistä, runsaasti ruokasanas-toa ja matkalla tarvittavia sanontoja. Kurssilla työskennellään pienryhmissä eli jokaiselle löytyy oma tasoryhmä. Mukaan toivotetaan niin vasta-alkajat kuin ranskaa kertaavat. Tämän paketin avulla on vasta-alkajankin helppo matkailla Ranskassa. Mukana on myös tapakulttuuria sekä matkailuinfoa Ranskan maakunnista. Pieni pique-nique-tauko yhteisen pöydän ympärillä on tärkeä osa kurssia. Siinä opitaan kohteliaisuusfraaseja ja kerrataan kurssilla opittua sanastoa. Oppimateriaalina opettajan valmistama aineisto. Bienvenue! Tervetuloa mukaan!

Villiruokakurssi: Superfoodia Suomen luonnosta ranskalaisella twisstillä 810200

Yhteiskoulu, Outi Karttunen. 45,00€

Kurssipäivät: pe klo 17.00 -19.30, la klo 11-15 16.-17.5. ja 23.-24.5.

Älä vihaa rikkaruohoja, syö ne! Tämän kurssin jälkeen saatat taipua tunnistamaan pihan perukan pahikset hyväiksi ja ilmaisiksi ruoka-aineiksi. Etelä-Euroopassa mamat, mamiät, mammat ja nonnat ovat aina keränneet luonnon antimia ateriaa täydentämään. Tällä kurssilla opimme hyödyntämään suomalaisen luonnon kasviaarteita ranskalaiseen malliin. Paljon vitamiini- ja mineraalipitoista kasvisruokaa löytyy Suomen luonnosta villinä. Tutustumme myös kasvien, marjojen ja sienten terveysvaikutuksiin. Kurssilla myös valmistetaan monenlaisia pikkuherkkuja siitä mitä luonnosta on kerätty. Varaudu pieneen lisämaksuun ruoka-aineista. Tehdään mm. smoothieita, voileipälevitteitä, pestoa, unimunakasta ja salaatteja. Keittiö kallistuu Välimerelle Provencen suuntaan. Puhumme myös mausteyrttien viljelystä.

HUOM! Muista mainita ilmoittautuessasi mahd. erikoisruokavaliot ja ruoka-allergiat. Kurssilla teemme luontoretkiä, varaa kumisaappaat mukaan. Lisätietoja: outi.karttunen@gmail.com

Lempää liike 1 830115

Valkean ruusun areena, peilisali. Kati Vaaranmaa ti 16.30-17.45 4.2.-15.4. 37,00€
Tunnilla teemme helppoja kehotietoisuus harjoituksia ja lempeästi koko kehoa venyttäviä ja vahvistavia liikkeitä, joissa vaikutteita mm.pilateksesta, joogasta ja chi gongista. Lopuksi ohjattu rentoutuminen. Ohjaajana Kehotietoisuus- ja rentoutusohjaaja Kati Vaaranmaa.

Lempää liike 2 830118

Valkean ruusun areena, peilisali. Kati Vaaranmaa ti 18.00-19.15 4.2.-15.4. 37,00€
Tunnilla teemme enemmän hikeä pintaan nostattavia kehotietoisuus harjoituksia ja koko kehoa vahvistavia liikkeitä, joissa vaikutteita mm. pilateksesta, joogasta ja chi gongista. Lopuksi ohjattu rentoutuminen. Ohjaajana Kehotietoisuus- ja rentoutusohjaaja Kati Vaaranmaa.



Jämijärvi

KiddieJam 3-6-vuotiaille 830121

Pääsky, Liikuntasali. Marjo Koivuniemi ti 18.00-18.45 14.1.-16.4. 33,00€
KiddieJam tarjoaa alle kouluikäisille lapsille kurkistuksen eri tanssi-lajien maailmaan. KiddieJam-tanssitunnilla jammaillaan lajinomaisesti luovuutta ja leikkiä unohtamatta ja pienet tanssijan alut saavat ohjaajan valitsemia maistiaisista baletin, discotanssin, showtanssin, hiphopin, paritanssin tai kansantanssin perusteista ja kehittävät samalla tanssillisia perustaitojaan.

Tanssiksi 830128

Pääsky, Liikuntasali. Marjo Koivuniemi ke 19.00-20.00 14.1.-16.4. 33,00€
Tanssiksi on helppoa ja hauskaa tanssiliikuntaa, soolotanssia iloisessa ryhmässä. Tunnilla liikutaan mukaansa tempaavien tuttujen tanssirytmien tahdissa ja samalla opitaan eri tanssilajien perusaskeleet ja lajinomainen liikkuminen. Kunto kohenee ja mieli kevenee. Tanssiksi-tunnilla soi latinalaismusiikki, swingpohjainen musiikki ja kotoinen lavatanssimusiikki. Tule rohkeasti mukaan!

Senioritanssi 830136

Pääsky, Liikuntasali. Ritva Alhoniemi pe 15.15-16.45 17.1.-11.4. 35,00€
Senioritanssi on paitsi terveyden myös tunteiden ja itseilmaisun lähde. Uusien tanssien opettelu pitää aivot kunnossa, se rentouttaa ja yhdistää ihmiset ja sopii kaikenikäisille. Tanssi on charmikas tapa vanheta. Tervetuloa joko yksin tai parin kanssa mukaan. Mukavat vaatteet, sisäkengät ja vesipullo mukaan, muuta et tarvitse. Tanssit eivät ole perinteisiä lavatansseja, mutta pohjana on kuitenkin valssit, humpat jne., mutta ei hyppien.

Circuit-kiertoharjoittelu kuntosalilla 830137

Pääsky, Liikuntasali. Jaana Helin ti 18.00-19.00 21.1.-18.2. 45,00€
Circuit on taustamusiikin soidessa tapahtuvaa kiertoharjoittelua, jossa harjoitetaan hapenottokykyä sekä lihakuntoa monipuolisesti kuntosalilaitteita hyödyntäen. Tunnilla voi säätää painoja oman kuntosensa mukaan, ja tunti sopii aivan kaikenikäisille ja -kuntoisille liikkujille! Kuntosalimaksu (5€/kerta) sisältyy kurssimaksuun. Jos sinulla on kurssin aikana voimassa jo ennestään kuntosalikortti Pääskyyn, niin kurssimaksu on 20 euroa. Tarkistamme kuntosalikorttien voimassaolon ennen kurssin laskutusta.

Kahvakuula 830138

Pääsky, Liikuntasali. Jaana Helin ti 18.00-19.00 4.3.-18.4. 25,00€

Kahvakuula on kokonaisvaltainen lihaskuntoharjoittelutunti, jossa yhdistyy niin voima, kestävyys kuin kehohallintakin. Tunnilla tulevat tutuksi yleisimmät kahvakuulaliikkeet, joiden avulla treenaaminen on hauskaa ja helppoa! Tunti sopii erinomaisesti niin aloittelijalle kuin aiemminkin lihaskuntoharjoittelua harrastaneelle. Oma kahvakuula ja jumppamatto mukaan. Koululla on muutamia kahvakuulia lainaksi, jos sinulla ei ole omaa.

Kevyt kuntojumppa päivällä 830139

Pääsky, Liikuntasali. Liisa Järvensivu ti 11.00-12.00 14.1.-15.4. 33,00€

Monipuolista perusjumppaa, joka sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osion ja palauttavan venyttelyn. Kurssin tavoitteena on edistää toimintakykyä parantamalla kestävyys- ja lihaskuntoa, tasapainoa sekä koordinaatiota. Kurssi sopii myös eläkeikäisille.

Yhteislauluillat 110138

Pääsky, musiikkiluokka. Anne Kasittula ke 17.30-18.30 22.1.-16.4. 20,00€

Yhteislaulua teemoilla. Tervetuloa kaikki mukaan! Kokoonnumme parillisilla viikoilla.

Lasten musiikkileikkikoulu 1-2 -vuotiaat (lapsi+aikuinen-ryhmä) 110144

Pääsky, musiikkiluokka. Anne Kasittula ke 16.30-17.15

15.1.-16.4. 48,00€

Musiikin iloa musisoiden! Laulamme, soitamme ja tanssimme musiikin tahdissa. Opimme uusia loruja ja laululeikkejä. Perinteiset lastenlaulut myös tunneilla mukana. Tutustumme erilaisiin rytmisoittimiin ja opimme niiden soittotavat.