

IKAALISTEN KANSALAIPOISTO

OPINTO-OHJELMA 2025-2026

IKAALINEN

JÄMIJÄRVI



- 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: opistosihtööri Heli Koistinen
p. 044 730 1398 heli.koistinen@ikaalinen.fi

Käynti: Valkean ruusun areena, 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 syys- ja kevätkauden opetustarjonnan. Tiedotamme kurseista, muutoksista ja tapahtumista netti- ja Facebook -sivuillemme sekä paikallislehdessä.

Lukukausi 2025-2026 on Ikaalisten kansalaisopiston 63. toimintavuosi.
Syyslukukausi 8.9.-30.11.2025, kevätlukukausi 12.1.-19.4.2026.

Syyslomaviikko Ikaalinen ja Jämijärvi 13.-19.10.2025, talvilomaviikko Ikaalinen 23.2.-1.3.2026 ja Jämijärvi 16.-22.2.2026. Juhlapyhinä ei opetusta.



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 vähyden 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 ennakoon internetissä tai puhelimitse.

Ilmoittautuminen alkaa pe 15.8.2025 klo 8.30 osoitteessa:
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 palaute- ta. Kurssimaksun voi maksaa erissä, otathan yhteyttä opiston toimis- toon sopiaksesi maksusuunnitelman. Kansalaisopiston kurssimaksujen maksamatta jättäminen kahden huomautuskerran jälkeen johtaa opiske- lijapaikan menettämiseen sekä asian siirtymiseen perintätoimiston hoi- dettavaksi. 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 tekstivies- titse. Muistathan ilmoittaa puhelinnumerosi ilmoittautumisen yhteydessä.



Lasten ja nuorten kurssit

Lasten baletti 5-6 -vuotiaille 110507

11.9.-27.11.2025, 15.1.-16.4.2026 to 17.30-18.15

Huom! Paikka ja viikonpäivä muuttunut!

Jyllin Kodit, peilisali. Katja Hartikainen. 70,00€

Tutustutaan tanssin maailmaan leikinomaisesti ja lapsen omaa luovuutta herätellen. Opetellaan klassisen baletin alkeita, perusasentoja ja linjauksia. Samalla ryhmätö-
taidot kehittyvät.

Lasten baletti 7-9 -vuotiaille 110508

14.9.-30.11.2025, 18.1.-19.4.2026 su 18.00-19.00

Jyllin Kodit, peilisali. Katja Hartikainen. 70,00€

Tutustutaan tanssin maailmaan leikinomaisesti ja lapsen omaa luovuutta herätellen. Opetellaan klassisen baletin alkeita, perusasentoja ja linjauksia. Samalla ryhmätötaidot kehittyvät.

Uusi!

Lasten ja nuorten kuvataidepaja 7-15 -vuotiaille 110300

Vanha lukio, Reetta Koski. 110,00€ ti 16.00-17.30

9.9.-27.11.2025, 13.1.-14.4.2026

Jokainen lapsi ja nuori syntyy taiteilijaksi ja tämän kurssin tavoite on ylläpitää lapsen luontaista luovuutta! Teemme tutkimusmatkoja värien, muotojen, mielikuvien ja havaintojen maailmaan. Kurssin pääpaino on lapsen/nuoren omassa ilmaisussa ja tekemisen ilossa, mutta mukana on aina myös sommittelua, tekniikkaa, värioppia ym. Työskentelemme monipuolisesti eri tekniikoilla öljyväreistä hiilityöskentelyyn. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

Teatteri-ilmaisu 7-12 -vuotiaille 110201

Valkean ruusun koulu, Elisa Niemi 32,00€ ma 18.00-20.15

8.9.-24.11.2025

Ryhmässä tehdään draaman perusharjoitteita, tuetaan yksilöllistä ilmaisua sekä tehdään kohtauksia ryhmäläisten aiheista. Opetellaan vuorovaikutusta, ryhmässä toimimista ja vahvistetaan nuoren omaa ilmaisua. Ilmoittautuminen 1.9. mennessä.

Uusi!

Keramiikkaa aikuiselle ja lapselle 110310

Vanha lukio, Leena Saloniemi. 25,00€ la-su 28.2. ja 1.3. 13.00-16.00

Tämä kurssi on suunnattu vanhemmalle ja lapselle (5-14v), jotka pääsevät yhdessä kokemaan keramiikan hienoutta! Tällä kurssilla lapsi yhdessä vanhemman kanssa valmistaa valloittavia eläinfiguureita tai eläinteemaisia teoksia eri käsinrakennustekniikoita yhdistellen. Tule luomaan oma persoonallinen eläin: syntykö käsissäsi pingviini, kilpikonna vai kenties jokin lintu? Vain mielikuviutus on rajana! Kurssin hintaan kuuluu lasitus. Savea voi ostaa opettajalta. Ilmoittautuminen 13.2. mennessä. Kokoontumiset la-su 28.2. ja 1.3. Muista varata paikka yhtä aikaa sekä lapselle/lapsille että aikuiselle. Lisää kurssipaikkoja valitsemalla kaksi kertaa ”Lisää ostoskoriin”.

Uusi!

Commercial dance 110501

Jyllin Kodit, peilisali. Jenna Oksanen. 40,00€ ma 17.30-18.30

8.9.-24.11.2025

Commercial dance on fuusiolaji, jossa yhdistyvät eri tanssityylien vaikutteet ja näyttävä, kaupallinen ilmaisu. Lajia nähdään usein musiikkivideoilla ja artistien taustatansseissa. Tunneilla keskitytään helppoihin koreografioihin, ilmaisuun ja oman tanssillisen itsevarmuuden vahvistamiseen - rennolla meiningillä. Aiempaa kokemusta ei tarvita, into riittää! Ryhmä on suunnattu yläkouluikäisille. Ilmoittautuminen 4.9. mennessä.

Uusi!



Luennot

Erytyisherkkyyden piirteitä ja palautumisen tärkeyttä 320301

Valkean ruusun koulu, Hannu Sirkkilä. Ei kurssimaksua. 9.10.2025 to 18.00-19.30
Noin 20 % ihmisistä on erityisherkkiä. Luennolla käsitellään, mitä erityisherkyys on temperamenttina, millaisia piirteitä erityisherkillä on ja miten se ilmenee yksilöiden välillä. Tehdään vapaaehtoinen erityisherkyys-testi. Tunnistetaan erityisherkan elämän haasteita ja voimavaroja. Pohditaan palautumisen tärkeyttä ja ylikuormituksen välttämistä erityisherkan arjessa. Ilmoittautuminen 3.10. mennessä.

Camino de Santiagon pyhiinvaellus luento 130300

Uusi!

Valkean ruusun koulu, Hannu Sirkkilä. Ei kurssimaksua. ma 10.11.2025
18.00-19.30

Luennolla käsitellään Camino de Santiagon pyhiinvaelluksen historiaa, reittivaihtoehtoja, nousua yhdeksi maailman suosituimmaksi pyhiinvaellusreitiksi ja vaeltajien matkalleen antamia erilaisia merkityksiä uskonnosta maallisempiin. Lisäksi käydään myös läpi keskeisiä vaelluksen toteuttamiseen liittyviä käytännön asioita. Ilmoittautuminen 6.11. mennessä.



Lukeminen ja kirjoittaminen

Muistot tarinoiksi 110600

Kirjaston monitoimitila, Marja Kaikkonen. 74,00€ joka toinen viikko to 12.00-14.15
11.9.-4.12.2025, 22.1.-30.4.2026

Haluatko kirjoittaa muistojaasi ja elämäsi vaiheita tarinoiksi? Nyt on aika ryhtyä kirjoittamaan, tule rohkeasti mukaan. Sinunkin elämäsi on ainutlaatuinen ja kiinnostava, se on tallentamisen arvoinen. Muistelemme kurssilla elämän eri vaiheita, kirjoitamme muistoista tarinoita ja mietimme uusia kirjoitusaiheita. Käytämme muistelun apuna vanhoja valokuvia, postikortteja, kirjeitä, päiväkirjoja ja esineitä. Yhdessä muistelu on antoisaa, ja muistoja jakamalla muistaa itsekin paremmin. Aiempi kirjoitusharrastus ei ole välttämätön, innostunut asenne on tärkeintä.

Syksyn kokoontumiset: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11. ja 20.11. Kevään kokoontumiset: 22.1., 5.2., 19.2., 5.3., 19.3., 2.4. ja 30.4.

Lukupiiri 130201

Kirjaston monitoimitila, Milla Vaarnavuori. 58,00€ ti 18.00-20.00 kerran kuukaudessa
16.9.-9.12.2025 13.1.-14.4.2026

Perinteikäs, rento ja lämminhenkinen lukupiiri jatkaa toimintaansa tänäkin lukuvuonna, ja sekä uudet että ennestään tutut kasvot ovat erittäin tervetulleita mukaan! Lukuharrastus tarjoaa elämyksiä elämään, lukupiiri taas monipuolisuutta ja yllättäviäkin uusia kulmia ja kokemuksia lukuharrastukseen. Luemme kuukausittaisiin tapaamisiin tavallisesti kaksi ennalta sovittua kirjaa. Ensimmäisen tapaamisen kirjakattaus on seuraava: Kytömäki Anni: Mirabilis, MacIntyre Ben: Vakooja ja petturi ja Kamula Mikko: Ikimetsien sydänmailla.

Syksyn kokoontumiset: 16.9., 14.10., 11.11, ja 9.12.

Kevään kokoontumiset: 13.1., 10.2., 10.3. ja 14.4.



Kuvataiteet

Keramiikka I-ryhmä 110303

Keramiikka II-ryhmä 110304

Vanha lukio, Tarja Itävaara. 88,00€

I-ryhmä ke klo 16.00-18.15

II-ryhmä ke klo 18.15-20.30

10.9.-26.11.2025, 14.1.-15.4.2026

Saven matka keramiikaksi on mielenkiintoinen ja yllätyksenkäs prosessi. Kurssilla opit saven muokkauksen ja keramiikan valmistamisen perusteet, ja voit luoda erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä sekä ulko- että sisätiloihin. Aiheisältö muokkautuu oppilaiden toiveiden ja opettajan ehdotusten mukaisesti. Opit hallitsemaan muotoa, muokkaamaan saven pintaa ja käyttämään lasitteita sekä oksideja. Lisäksi tutustumme keramiikan historiaan eri kulttuureissa. Kurssi sopii kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssimaksu ei sisällä materiaaleja. Savimateriaalit voi ostaa opettajan kautta. Kurssilaisilta laskutetaan polttomaksu 43 € / lukuvuosi.

Iloiset taiteilijat 110313

Toimipaikka avoinna

Aino Ellilä-Rocco 74,00€ ma 17.00-18.30

8.9.-24.11.2025, 12.1.-13.4.2026

Haluatko edistää omaa luovuuttasi taiteen keinoin? Tule mukaan ennakkoluvulottoon taideryhmään, jossa maalataan ja piirretään yhdessä. Kurssilaiset voivat osallistua myös erilaisiin näyttelyihin. Materiaaleja voi ostaa suoraan opettajalta. Ryhmässä on paikkoja 10 iloiselle taiteilijalle. Iloiset taiteilijat on matalankynnyksen integroitu taideryhmä, joka sopii erityisesti aikuisille, jotka tarvitsevat tukea taideharrastukseensa. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki taiteesta kiinnostuneet.



Maalauskurssi 110302

Vanha lukio, Reetta Koski. 88,00€ ti 17.30-19.30

9.9.-25.11.2025, 13.1.-14.4.2026

Kurssilla keskitytään löytämään ja vahvistamaan omaa ilmaisua kokeilemalla, havainnoimalla ja pienin tekniikkaharjoituksin. Voit työskennellä omilla suosikkivälineilläsi, mutta saat myös tilaisuuden kokeilla erilaisia menetelmiä ja sekatekniikoita. Tämä maalauskurssi sopii sekä vasta-alkajille että kokeneemmille taiteilijoille. Tule mukaan kehittämään taitojasi ja löytämään uusia tapoja ilmaista itseäsi taiteen avulla. Yhdessä opimme ja inspiroidumme.





Käden taidot

Kankaankudonta 110400

Vanha lukio, Raija Viitasalo. 91,00€ ma 17.00-20.00

8.9.-24.11.2025, 12.1.-13.4.2026

Kangaspuilla kutomisen tuloksena syntyy alusta loppuun itse tehty tuote. Kudottu tuote voi olla matto, pyyhe, hartiahuivi tai jotakin muuta. Kurssilla saat kokemusta kaikkiin työvaiheisiin suunnittelusta kankaan rakentamiseen. Opit kankaankudonnan perustaitoja opettajan ja kokeneiden kutojien avustuksella ja kannustuksella. Aloittelijat opiskelevat perusasioita ja kokeneet kutojat syventävät osaamistaan ja heitä kannustetaan luovaan työskentelyyn. Kurssi kokoontuu kerran viikossa, mutta kutominen vaatii itsenäistä työskentelyä kurssin oppituntien ulkopuolella.

Puutyö/tekninen käsityö 110401

Vaikean ruusun koulu, Markku Virtanen. 91,00€ ma 18.00-21.00

8.9.-24.11.2025, 12.1.-13.4.2026

Kurssi tarjoaa inspiroivan mahdollisuuden syventyä puutöihin ja teknisiin käsityötekniikoihin. Opit suunnittelemaan ja valmistamaan ainutlaatuisia tuotteita omien ideoidesi pohjalta. Kurssilla voit myös kunnostaa vanhoja huonekaluja valmistamalla niihin uusia osia. Tämä kurssi on täydellinen valinta kaikille, jotka haluavat kehittää taitojaan puutyössä ja teknisessä käsityössä, sekä luoda kauniita ja toimivia esineitä.

Luovan veiston lyhytkurssi 110407

Valkean ruusun koulu, Tuovi Sulonen-Karhu. 45,00€ la 17.00-20.00

11.10.-22.11.2025

Kurssilla tutustutaan luovan veiston sekä perinteisen koristeveiston tekniikoihin ja valmistetaan pieni reliefi, käsipeili tai patsas. Kurssilla käydään läpi koneiden turvallinen käyttö sekä veistorautojen teroitus. Voit myös sorvata esimerkiksi kulhon. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Opettaja auttaa tarvittaessa veistoaihioiden valmistuksessa, puulajin valinnassa ja suunnittelussa. Luova veisto on rauhallista ja hiljaista työskentelyä puun parissa. Koneita tarvitaan vain aihoiden valmistuksessa, muuten äänimaailma on hiljainen. Pintakäsittelyä tehdään perinteisten pintakäsittely tekniikoiden lisäksi luovasti ja kokeilevasti, niin kasviväreillä kuin munatemperalla ja maapigmenteillä. Opistolla on tarvittavat työkalut ja opettajalta voit ostaa puutavaraa. Omia veistorautoja, puumateriaalia, pintakäsittelyaineita ja työkaluja sekä kuulosuojaimet voi ottaa mukaan, jos sellaisia on. Kurssipäivät 11.10., 25.10., 8.11., 15.11. ja 22.11.

Uusi!

Uusi!

Kehärummun rakennuspäivä 110408

Valkean ruusun koulu, Tuovi Sulonen-Karhu. 40,00€ la 10.00-16.45
27.9.2025

Kurssilla rakennetaan kehärumpu. Osat ovat valmiina. Valmistusvaiheet: nahan värjäys joko kasviväreillä tai pulveripetsillä, kehän viimeistely sekä koristelu, soittokapulan valmistaminen, solminnan suunnittelu ja kalvon kiristys. Opettajalla on useita malleja ja suunnittelua voidaan tehdä yhdessä. Malleja voi etsiä myös netistä. Kehä on täyspuinen joko haapa-, tammi- tai lehmusräve ja taivutettu käsityönä veden ja tulen avulla. Kalvo on lapin poron tai hämeenkyröläisen peuran nahka. Poronnahka on tehdasvalmisteinen. Peuran nahka on käsin puhdistettu ja karvat on irrotettu tuhkalipeällä tai kalkilla ilman kemiallisia aineita. Viikkoa ennen kurssin alkua opettaja luo WhatsApp -ryhmän materiaalityöstä varten. Materiaalit maksetaan opettajalle kurssipäivänä. Materiaalimaksu 115€ sisältää: kehän (40-45 cm halkaisija) valmiiksi leikatun nahan ja nyörit, soittokapulan aihion tai luonnon oksan, väriaineet, villaa tai turkispalan soittokapulaan, helmiä, sulkia sekä muita koristelutarvikkeita. Ota mukaan iso pyyhe rummulle sekä runsaat eväät. Ilmoittautuminen 15.9. mennessä.

Helppoja tilkkutöitä aloittelijoille 110420

Valkean ruusun koulu, Minna Häsänen. 50,00€ pe 17.00-20.45, la 10.00-13.45
26.9.-22.11.2025

Tule oppimaan ja ompelemaan helppoja tilkkutöitä. Erivärisiä kangastilkkuja leikkaamalla ja yhteen ompelemalla syntyy upea tilkkukangaspinta, josta voit ommella esim. kassin, pussukan, tyynynpäällisen tai pöytäliinan ym.

Ensimmäisellä kerralla tutustutaan tekniikkaan ja ommellaan erilaisia tilkkuja sekä nopeimmat ompelevat harjoitustyönä esim. pannunalusen. Materiaalina voit käyttää joko uusia tai vanhoja puuvillakankaita. Vanhat ja kuosilliset (värikkäät) vintagekankaat toimivat ja soveltuvat hyvin tilkkutöihin. Opettajalla on mukanaan kangastilkkuja, joita voit myös käyttää harjoitustöissä. Nauhat, napit ja pitsit tuovat näyttävyyttä ja omaleimaisuutta ompelutyöhösi. Harjoitustyön jälkeen voit suunnitella ja toteuttaa muita tilkkutöitä esim. kasseja ja pussukoita tai jopa pienen tilkkutäkin tai seinävaatteen. Opettaja lähettää infokirjeen tarvikkeista ennen kurssin alkua. Koululla on ompelukoneet, mutta voit ottaa kurssille oman ompelukoneesi mukaan.

Kokoontumiset: pe-la 26.-27.9., 24.-25.10., 7.-8.11. ja 21.-22.11.
Ilmoittautuminen 17.9. mennessä.

Kahvipussidesign / syksy 110417

Valkean ruusun koulu, Leila Lepistö. 50,00€ pe 17.00-20.00 joka toinen viikko
5.9.-29.11.2025

Kahvipusseilu on elämäntapa vailla vertaa. Kasseja, koreja, mummolaukkuja, puu-koreja, koruja, pannunalusia, tarjottimia, malleja nykypäivän mukaisesti perinteitä unohtamatta. Ompelukoneelle on omat mallinsa. Tekniikoita ja kuviomalleja on runsaasti, jokaiselle löytyy mieleinen. Kuvioitten kohdistaminen antaa uutta ulottuvuutta kahvipusseiluun. Nykytekniikoilla aloittelijalla on hyvät mahdollisuudet kuvio-kohdistuksiin ensimmäisissä töissään. Tämän päivän kahvipussityöt ovat näyttäviä luomuksia. Tervetuloa mukaan! Kokoontumiset: 5.9., 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11. ja 28.11.

Makramee-ampelien iloa aloittelijoille 110421

Valkean ruusun koulu, Pauliina Järvinen. 25,00€ ti 18.00-19.15
16.9.-21.10.

Tule tutustumaan makrameen ihastuttavaan maailmaan. Kurssi on ensikosketus makrameen mahdollisuuksiin. Opettelemme helppoja perussolmuja ja pääset luomaan mielekkään ja inspiroivan ampelien. Ota omat materiaalit/tarvikkeet mukaan. Saat ennen kurssia infokirjeen.

Lisätietoja: pauliinasolutions@gmail.com

Ilmoittautuminen 9.9. mennessä.

Uusi!

Hopeasormus 110414

Valkean ruusun koulu, Kukka Rantanen. 35,00€ la-su 10.00-15.00
28.-29.3.2026

Valmistetaan sormus 925-hopealevystä tai -langasta. Voit tehdä opettajan mallin mukaan tai muokata omanlaisesi erilaisilla pintakäsittelyillä tai kirjainpunsseleilla. Opi-taan hopeatöiden perusteita: sahataan, viilataan, hiotaan, juotetaan ja kiillotetaan. Opettajalta voi ostaa tarvittavat materiaalit n. 10€ - 50€. Aikaisempaa kokemusta korujen tekemisestä ei tarvita. Ilmoittautuminen 20.3. mennessä.

Uusi!

Ommellen laukkuja, pussukoita, kukkaroita ja pehmonalleja 110427

Valkean ruusun koulu, Soili Jokinen. 50,00€ la 10.00-15.00

13.9.-29.11.2025

Kurssilla voit ommella laukkuja, reppuja, pussukoita, kukkaroita ja pehmonallen. Ota mukaasi kankaat, ompelulangat, vetoketjut, nuppineulat, mittanauha ja sakset sekä muistiinpanovälineet. Opettajalta voit ostaa kukkaronkehyksiä ja lisätarvikkeita. Kurssilla voit valmistaa myös vanhanajan nallen perinteisestä mohairkarvakankaasta käsin ommellen. Pää ja jäsenet liikkuvat nivelten avulla, nallella on lasisilmät ja täytteenä mohairvilla. Kurssinalla on pituudeltaan 30 cm ja sen pää sekä raajat liikkuvat nivelten avulla. Nalle täytetään mohairvillalla ja se saa lasisilmät - lopputuloksena on nostalginen ja ainutlaatuinen pehmolelu. Tarvikepaketti maksaa 48 euroa ja sen voi lunastaa ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Nalletyötä varten tarvitset lisäksi pienet sakset, nuppineuloja, kuivamustekynän, lyijykynän, ohutta pahvia sekä mahdollisuuksien mukaan naskalin, pihdit ja syömäpuikon.

Ilmoittautuminen 5.9. mennessä. Kokoontumiset: 13.9., 4.10., 15.11. ja 29.11.

Klipsudesign 110422

Valkean ruusun koulu, Leila Lepistö. 30,00€

la 10.00-13.15 13.9.-8.11.2025

Kurssilla opit virkkaamaan upeita pussukoita, kasseja, koreja ja koruja, käyttäen kier-rätysmateriaaleja 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 muura-rinlankaa, sekä virkkuukoukku (2.5 tai 3mm). Tervetuloa mukaan luovaan ja ympäris-töystävälliseen käsityöhön! Ilmoittautuminen 5.9. mennessä.

Kokoontumiset 13.9., 11.10. ja 8.11. Sisäänkäynti Valkean ruusun kou-lun turkoosin päädyn alakerrasta.

Uusi!

Laserleikatut koivuvanerikorut 110402

Valkean ruusun koulu, Kukka Rantanen. 35,00€ la 10.00-15.00, ke

17.00-19.30

la 11.4. ja 18.4., ke 6.5.2026

Suunnitellaan ja piirretään koruja, jotka leikataan laserleikkausta tarjoavassa yrityksessä. Korujen piirtäminen tapahtuu Inkscape-vektorigrafiikkaohjelmalla. Ota mukaan oma läppäri ja hiiri. Opitaan myös korujen suunnittelusta ja mittasuhteista. Materiaalina on koivuvaneri ilman pintakäsittelyä tai printtiväreillä. Kolmannella kerralla kootaan leikatut osat koruiksi. Opettajalta voi ostaa korunosia. Materiaali-kulut leikkauksesta ja korunosista tehdyn määrän mukaan (noin 5-50€) maksetaan opettajalle. Ilmoittautuminen 3.4. mennessä. Kokoontumiset la 11.4. ja 18.4. sekä ke 6.5.



Tanssi

Zumba 110505

Valkean ruusun areena, Virpi Mäkelä. 58,00 € ke 18.30-19.30

10.9.-26.11.2025, 14.1.-15.4.2026

Zumba vie mukanaan monipuolisilla rytmeillään, positiivisuudellaan ja energiallaan ja sen keinuvat tanssiliikkeet antavat kunnon kyytiä koko vartalolle ja saavat varmasti hien pintaan.

Uusi!

Commercial dance aikuisille 110502

Jyllin Kodit, peilisali. Jenna Oksanen, 40,00€ ma 18.30-19.30

Commercial dance on fuusiolaji, jossa yhdistyvät eri tanssityylien vaikutteet ja näyttävä, kaupallinen ilmaisu. Lajia nähdään usein musiikkivideoilla ja artistien taustatansseissa. Tunneilla keskitytään helppoihin koreografioihin, ilmaisuun ja oman tanssillisen itsevarmuuden vahvistamiseen - rennolla meiningillä. Aiempaa kokemusta ei tarvita, into riittää! Ilmoittautuminen 4.9. mennessä.

Kurssien tiedot ja ilmoittautuminen

vuorokauden ympäri osoitteessa
uusi.opistopalvelut.fi/ikaalinen



Liikunta

Hyvän olon muokkaus 830105

Valkean ruusun areena, Virpi Mäkelä. 58,00€ ke 17.30-18.30

10.9.-26.11.2025, 14.1.-15.4.2026

Hyvän olon muokkaus tarjoaa mukaansatempaavaa, tehokasta ja hyvälle mielelle saavaa yleiskuntaa kehittävää ja ylläpitävää liikuntaa. Tunti sisältää monipuolisia lihas-kuntoliikkeitä eri välineillä sekä oman kehon painolla. Tämä tunti sopii kaiken tasoisille ja kaikenikäisille liikkujille, jotka kaipaavat hyvää oloa, haasteita tai haluavat kohottaa kuntoa.

Aivojumpaa varttuneimmille 830106

Oma Tupa, Katja-Marika Mäkinen. 58,00€ joka toinen to 11.00-12.30

25.9.-4.12.2025, 15.1.-23.4.2026

Aivoille ja keholle virkistys hetki kevyen jumpan ja leikkilisten aivojumpsipaharjoitusten parissa. Ryhmässä teemme kevyttä koko kehoa huoltavaa jumpaa, tuolijumpaa ja ratkomme leikkilisiä pulmatehtäviä. Ryhmä sopii kaikille jotka pystyvät kävelemään, aivoja aktivoivat tehtävät tukevat muistiterveyttä mutta jo muistisairaalle ryhmä ei sovellu. Tule mukaan lämminhenkiseen ja yhteisölliseen ryhmään.

Kokoontumiset: 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12.

Keväällä: 15.1., 29.1., 12.2., 5.3., 19.3., 9.4. ja 23.4.

Syvävenyttely I-ryhmä 830107

to 17.30-18.30

Syvävenyttely II-ryhmä 830108

to 18.35-19.35

11.9.-27.11.2025, 12.1.-16.4.2026

Valkean ruusun areenan peilisali, Jaana Helin. 58,00€

Tämä rentouttava tunti alkaa alkulämmittelyllä ja etenee rauhalliseen tahtiin pitkäkestoisten venytysten parissa. Tunnin aikana keskitytään kaikkien lihasryhmien huolelliseen venyttämiseen, hengityksen syventämiseen ja kehon tietoiseen rentouttamiseen. Tavoitteenamme on vähentää kehon jäykkyyttä, lievittää kipuja ja ryhtivirheitä sekä parantaa liikkuvuutta ja kehon yleistä toimintakykyä. Tunti päättyy rentoutukseen, joten muista ottaa mukaan lämpimiä vaatteita.

Etäjumppaa kotona 830125

Katja-Marika Mäkinen, 60,00€ ma 16.45-17.30

8.9.-24.11.2025, 12.1.-13.4.2026

Kevyttä ja pirteää perusjumppaa kaikille. Jumppa tulee tallenteina YouTuben kautta. Videot ovat selkeitä ja tarvitset niiden katsomiseen toimivan sähköpostiosoitteen sekä internet-yhteyden. Tallenteet näkyvät älypuhelimella, tabletilla ja tietokoneella. Jumpissa on aina sykettä nostava alkuosa noin 20 minuuttia ja loppuosa on kehon liikkuvuutta, lihaskuntoa ja elastisuutta lisäävä kehonhuolto-osuus. Tervetuloa jumppaamaan omaan olohuoneeseen milloin sinulle sopii! Tallenne on katsottavissa kahden viikon ajan. Joka viikko ilmestyy uusi jumppa.

Verkkokurssi

Vahva niska-hartiaseutujumppa 830126

Arja Sikkilä, 35€ to 11.00-12.00 11.9.-27.11.2025

Tuntuuko kipua tai kiristävää tunnetta niska-hartiaseudulla? Millainen on sinun ryhtisi? Tunnin alussa teemme dynaamisia ketjuliikkuvuusharjoitteita sekä liikkuvuus- ja tasapainoharjoituksia. Tunnilla keskitytään vahvistamaan lihaksia, jotka tukevat niveliä ja koko kehoa, ja teemme mm. FasciaMethod-konseptista tuttuja liikeharjoitteita. Keskivartalon, ylävartalon ja lapatuen lihasten vahvistaminen on tärkeää niska-hartiaseudun hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Kurssi sopii kaikille, jotka voivat tehdä liikeharjoituksia eri tasoissa (seisten, istuen, kontilla, kyljellä). Tunnille tarvitset pitkän jumppakuminauhan (150-180 cm), itsellesi sopivat käsipainot, fascia-/tai tennispallon ja vesipullon. Verkkokurssi toteutuu Zoom-etäyhteyden kautta. Saat kirjautumislinkin ja infokirjeen sähköpostiisi kaksi päivää ennen kurssin alkamista. Jos et pääse osallistumaan live-tunnille verkossa, saat tunneista tallenteen, joka on katsottavissa viikon ajan. Kts. myös kurssin esittelytunti, tiedot verkkokaupassa kurssinumerolla 830127. Esittelytunti verkossa 28.8. klo 11.00-12.00.

Uusi!

Verkkokurssi

Jännitä-rentouta-venytä, kuntopiiri ikääntyneille miehille 830100

Valkean ruusun areena, Antti Mäkelä. 58,00€ ma 18.00-18.45

8.9.-24.11.2025, 12.1.-13.4.2026.

Yleiskuntoa kehittävää ja ylläpitävää liikuntaa. Keskitytään liikkuvuuden ja lihaskunnon parantamiseen.

Asahi 830115

Valkean ruusun areena, Suvi Veramo. 58,00€ ti 11.00-12.00
9.9.-25.11.2025, 13.1.-14.4.2026.

Asahi on terveysliikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Asahin liikkeet ovat rauhallisia ja ne tehdään seisten hitaan hengityksen tahdissa. Laji on suunniteltu niin yksinkertaiseksi, että lähes jokainen pystyy harjoittamaan sitä tyydyttävästi ja hyvää oloa tuottavaksi jo ensimmäisellä harjoituskerralla. Asahin terveysvaikutukset perustuvat länsimaisen lääketieteen tutkittuun tietoon liikunnan vaikutuksesta terveyteen. Asahi on myös erittäin hyvää senioriliikuntaa, sillä asahi vahvistaa ja ylläpitää iäkkäiden lihasvoimaa ja tasapainoa. **Kurssi on opintoseteliavustuksella tuettu ja se on maksuton eläkeläisille, maahanmuuttajille ja työttömille työnhakijoille.**

Uusi!

Pilates 830158

Jyllin Kodit, Katja Hartikainen. 68,00€ to 18.30-19.30
11.9.-27.11.2025, 12.1.-16.4.2026

Tämä tunti sopii sinulle, jos haluat parantaa kehonhallintaa, liikkuvuutta ja voimaa lempeällä, mutta tehokkaalla tavalla. Pilates on matalan kynnyksen tunti, joka sopii niin aloitteleville kuin kokeneemmillekin liikkujille. Sinun ei tarvitse olla notkea tai omata aiempaa kokemusta. Tunnilla edetään rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen. Harjoitukset tehdään pääasiassa matolla lattialla sekä seisten. Lopuksi keskitymme rentouttaviin venytyksiin ja kehonhuoltoon.

Uusi!

Circuit kiertoharjoittelu kuntosalilla 830118

Valkean ruusun areena, Jaana Helin. to 16.15-17.15
11.9.-9.10.2025

Circuit on taustamusiikin soidessa tapahtuvaa kiertoharjoittelua, jossa harjoitetaan hapenottokykyä sekä lihakuntaa monipuolisesti kuntosalilaitteita hyödyntäen. Tunnilla voi säätää painoja oman kuntonsa mukaan, ja tunti sopii aivan kaikenikäisille ja -kuntoisille liikkujille! **Tunti on suunnattu työttömille työnhakijoille. Kurssi on opintoseteliavustuksella tuettu ja se on maksuton työttömille.**

Uusi!

Palautumisen lyhytkurssi: Hetki pysähtymiselle ja palautumiselle 830112

Valkean ruusun areena, Mari Pynnönen. 30,00€ la-su 9.00-12.15
11. ja 12.10.2025

Palautumisella tarkoitetaan kehon ja mielen elpymistä arjen kuormitustekijöistä sekä voimavarojen uusiutumista. Kurssin tavoitteena on, että osallistujat oppivat havainnoimaan omaa palautumisen tarvettaan sekä löytävät omaan arkeensa sopivia tapoja ja harjoitteita, joiden kautta edistää omaa palautumistaan niin mielen kuin kehon tasolla. Kurssilla tutustutaan lisäksi Palautumisohjelma PRO™:n kehon ja mielen palautumista tukeviin liikeharjoitteisiin. Palautumisohjelman tavoitteena on palauttavan luonnollisen liikkeen ja hengityksen yhteyden oivaltaminen, kehotietoisuuden vahvistaminen, rauhoittumisjärjestelmän eli parasympaattisen hermoston aktivointi sekä rentoutumisen taidon oppiminen palauttavan liikkeen avulla. Päivät päättyvät palautumista syventävään loppurentoutukseen. Ilmoittautuminen 2.10. mennessä.

Uusi!



Ruoanvalmistus ja omavaraisuus

Villiruokakurssi: Superfoodia Suomen luonnosta ranskalaisella twistillä 810200

Yhteiskoulu, Outi Karttunen. 45,00€ pe 17.00-19.30, la 11.00-15.00
8.-23.5.2026

Älä vihaa rikkaruohoja, syö ne! Tämän kurssin jälkeen saatat taipua tunnustamaan pihan perukan pahikset hyväiksi ja ilmaisiksi ruoka-aineiksi. Etelä-Euroopassa mamat, mamiet, mammat ja nonnat ovat aina keränneet luonnon antimia aterialla 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, uunimunakasta ja salaatteja. Keittiö kallistuu Välimerelle Provencen suuntaan. Puhumme myös mausteyrttien viljelystä. HUOM! Muista mainita ilmoittautuessasi mahd. erikoisruokavaliot ja ruoka-allergiat.

Kurssilla teemme luontoretkeä, varaa kumisaappaat mukaan.

Lisätietoja: outi.karttunen@gmail.com

Kurssipäivät: pe klo 17.00 -19.30, la klo 11-15 yht. 8.-9.5. ja 22.-23.5.2026

Omavaraisen elämäntavan mahdollisuudet nykyaikana 719800

Valkean ruusun koulu, Jaana Helin. 25,00€ la 10.00-14.30
13.9. ja 20.9.2025

Kurssin vetäjä on asunut 13 vuotta omavaraistaloudessa tuottaen itse ruokansa niin kasvikunnan, eläinkunnan kuin rasvankin osalta. Omavaraisuus ei kuitenkaan ole vain ruuantuottamista, vaan se sisältää paljon muitakin аспектеja, kuten oman veden, lämmön ja energian, sekä henkisellä puolella vapauden ja vastuunkannon. Kurssilla omavaraisuutta käsitelläänkin monesta näkökulmasta luoden ymmärrys sille, kuinka kaikki nivoutuu yhteen toimivaksi kokonaisuudeksi. Kurssi pohjaa kurssinvetäjän omaan tarinaan ja kokemuksiin kaupunkilaiselämästä pitkälle vietyyn omavaraisuuteen. Kurssilla käsiteltäviä teemoja ovat mm. omavaraisuuden eri näkökulmat ja merkitys nyky-yhteiskunnassa, kasvimaan perustaminen eri metodeja hyödyntäen, suljettu ravinteiden kierto ja maan hoito, tärkeimmät viljelykasvit sekä eläinten pito, joka kurssilla kattaa vuohet, lampaat, kanat ja kanit. Tule mukaan kuulemaan kuinka vaatimattomasti aloittaen voit jo saavuttaa merkittävän omavaraisuusasteen, ja kuinka halutessasi voit laajentaa omavaraisuuden kaikille elämän osa-alueillesi! Ilmoittautuminen 1.9. mennessä.

Uusi!



Kielet

Suomen kielen jatkokurssi / Continuation course for finnish learners 120100

Valkean ruusun koulu, 74,00€ ke 17.00-19.15

10.9.-26.11.2025, 14.1.-16.4.2026

Tämä on jatkava kurssi! Tällä suomen kielen kurssilla jatketaan suomen kielen perusteiden opiskelua. Aihepiireinä mm. matkustaminen, lääkäriässä, luonto ja mökkielämä sekä vapaa-aika ja harrastukset. Tavoitteena on kasvattaa sanavarastoa, harjoitella puhumista ja oppia uusia kielen rakenteita. Aloitamme kirjan Uudistettu Suomen mestari 2 opiskelun alusta. Opetuskielet suomi ja englanti. Tervetuloa opiskelemaan suomea rennossa ilmapiirissä! Please note! This is a continuation course. We will continue learning the basics of the Finnish language. You will learn how to communicate in different situations such as going to the doctor's, travelling, nature and spending time at the cottage as well as talking about your free time and hobbies. You will improve your writing, reading and listening skills as well as your speaking skills. Course book Uudistettu Suomen mestari 2. The course is taught in Finnish and in English. Welcome to learn Finnish in an easygoing atmosphere!

Suomen kielen alkeiden jatkokurssi/ Continuation course for beginners 120101

Valkean ruusun koulu, Sirpa Lehtola-Nässi. 74,00€ to 19.00-20.30

11.9.-27.11.2025, 15.1.-16.4.2026

Tällä suomen kielen kurssilla jatketaan suomen kielen alkeiden opiskelua. Aihepiireinä mm. päivän kulku, kellonajat, tapaamisen sopiminen, asuminen, kaupunki ja matkailu. Tavoitteena on kehittää kaikkia kielen eri osa-alueita ja saada rohkeutta käyttää suomen kieltä arkipäivän tilanteissa. Opetuskielet suomi ja englanti. Oppikirja Suomen mestari 1, jota jatkamme 4. kappaleesta. Tervetuloa opiskelemaan suomea rennossa ilmapiirissä! Please note! This is a continuation course for beginners. The topics include talking about your everyday life, the clock, arranging a meeting, housing, city life and travelling. You will learn to speak and write Finnish, practise your listening skills and learn more vocabulary. Course book Suomen mestari 1, which we will continue from chapter 4. The course is taught in Finnish and in English. Welcome to learn Finnish in an easygoing atmosphere!

Englannin kielen keskustelukurssi 120301

Valkean ruusun koulu, Sirpa Lehtola-Nässi. 58,00€ to 16.15-17.15

11.9.-27.11.2025, 15.1.-16.4.2026

Tervetuloa kehittymään paremmaksi puhujaksi ja keskustelijaksi. Kurssilla kehitetään englannin keskustelutaitoja innostavilla tehtävillä parin kanssa tai pienessä ryhmässä. Kurssi tarjoaa hienon mahdollisuuden eritasoisille opiskelijoille harjoitella puhumista, sillä puhumaan oppii vain puhumalla. Harjoittelemme lisäksi tärkeitä fraaseja, jotka helpottavat ja sujuvoittavat puhumista arkipäivän tilanteissa. Keskustelemme elämän eri aihepiireistä, selitämme sanoja, kerromme tarinoita ja otamme kantaa ajankoh-taisiin asioihin. Kurssilla otetaan myös opiskelijoiden toiveet huomioon. Tervetuloa uudet ja vanhat oppilaat!

Matkailuenglannin kurssi: Around the World 120303

Valkean ruusun koulu, Sirpa Lehtola-Nässi. 45,00€ to 17.25-18.55

11.9.-27.11.2025, 12.1.-16.4.2026

Tällä matkailuenglannin kurssilla pääset matkalle maailman ympäri ja kehität kieli-taitoasi tulevia reissuja varten. Kurssilla harjoitellaan matkailuun liittyviä tilanteita kuten ostoksilla käyminen, apteekissa asiointi, asiakkaana ravintolassa ja kommuni-kaatio-ongelmista selviäminen. Opiskelemme aihepiireihin liittyen uutta sanastoa, teemme kuunteluharjoituksia ja eläydymme eri tilanteisiin mielenkiintoisten puhe- ja keskustelutehtävien avulla. Oppikirjana Around the World (Finn Lectura), jonka opis-kelua jatkamme kappaleesta 3. Tervetuloa uudet ja vanhat oppilaat!



Ranskan alkeet 120500

Vanha lukio, Outi Karttunen. 74,00€ ma 17.00-18.30

8.9.-24.11.2025, 12.1.-13.4.2026

Tervetuloa tutustumaan ranskan kieleen ja kulttuuriin. Tai kertaamaan aiemmin opittua. Kurssi etenee leppoisaan tahtiin ja painottaa ääntämistä ja puhekieltä, matkailua ja kohteliaisuusmuotoja. Kielioppi etenee pienin askelin ja koko ajan opittua kerraten eli mukana on helppo pysyä. Kirjan aihepiireinä ovat mm. ruokailu, shoppailu ja harrastukset, kodin esittely sekä kanssakäyminen perheen ja ystävien kanssa. Tutustumme myös Bretagnen kulttuuriin. Bienvenue! Tervetuloa mukaan! Oppikirja: J'aime 1 (Otava), uusi (LOPS2021). Kirja on saatavilla myös digikirjana ja paperikirjaankin on tarjolla myös äänite ilmaisena MP3-tiedostona Otavan NOVAn kautta.

Ranskan jatko- ja kertauskurssi verkossa 3-4 (A2) (taitotaso: A2) 120501

Outi Karttunen, 74,00 € ke 17.00-18.30

10.9.-25.11.2025, 14.-15.4.2026

Bienvenue! Rohkeasti mukaan pitkänkin tauon jälkeen! Kerrataan matkailuun liittyvää perussanastoa kevyesti keskustellen ja kielioppia prepaten tarpeen mukaan. Pääpaino kursilla on puhetaitojen aktivoinnissa. Kurssin aihepiirit: ruoka, terveys, asuminen, perhe, kansainvälisyys, kulttuuri ja matkailu.

Matkailemme Ranskan maakunnissa ja tutustumme niiden kulttuuriin ja nähtävyyksiin. Seuraamme myös ajankohtaisia uutistapahtumia Ranskassa.

Oppikirja: C'est parfait! 2 (Finn Lectura), Chapitre 3:sta eteenpäin.

Kirja on saatavilla myös digikirjana ja paperikirjaankin on tarjolla myös äänite ilmaisena MP3-tiedostona Otavan NOVAn kautta.

Ranska: Keskustelua ja kulttuuria (A2) 120502

Vanha lukio, Outi Karttunen. 74,00€ to 17.30-19.00

11.9.-27.11.2025, 15.1.-16.4.2026

Bienvenue! Rohkeasti mukaan pitkänkin tauon jälkeen! Kerrataan matkailuun liittyvää perussanastoa kevyesti keskustellen ja kielioppia prepaten tarpeen mukaan. Pääpaino kursilla on puhetaitojen aktivoinnissa. Kurssin aihepiirit: ruoka, terveys, asuminen, perhe, kansainvälisyys, kulttuuri ja matkailu. Oppikirjan mukana matkailemme Ranskan maakunnissa ja tutustumme niiden kulttuuriin ja nähtävyyksiin. Seuraamme myös ajankohtaisia uutistapahtumia Ranskassa.

Oppikirja: C'est parfait ! 2 (Finn Lectura), Chapitre 3:sta eteenpäin.

Kirja on saatavilla myös digikirjana ja paperikirjaankin on tarjolla myös äänite ilmaisena MP3-tiedostona Otavan NOVAn kautta.

Matkailuranska haltuun kevyesti 120503

Vanha lukio, Poppelikatu 10. Outi Karttunen. 45,00€

Kurssipäivät: pe 17.00-19.30, la 11.30-15.00, su 12.00-15.00
10.-26.10.2025

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 ruokasanastoa 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!
Kurssipäivät: Pe 10.10. klo 17.00 - 19.30, la 11.10 klo 11.30-15.00 sekä la 25.10. klo 11.30-15.00 ja su 26.10. klo 12.00-15.00.



Espanjan alkeet (Taitotaso A1) 120700

Valkean ruusun koulu, Maria Merino Rodriguez. 74,00€ to 19.10.-20.40

11.9.-27.11.2025, 12.1.-16.4.2026

¡Hola! Nyt on mahdollisuus tutustua yhteen maailman puhutuimmista kielistä. Tällä alkeiskurssilla opiskellaan espanjan alkeita, harjoitellaan perustietoja espanjan kielestä, kertomista itsestä sekä yksinkertaisia käytännön tilanteita. Espanjalaisen opettajan kanssa tutustutaan myös Espanjan kulttuuriin ja tapoihin. Kurssi soveltuu vasta-alkajille. Käytettävä kirja kattaa A1 Eurooppalainen kielitaidon viitekehyksen tasoa vastaavan sisällön.

Oppikirja: "Nuevo español en marcha (A1-A2)" (ISBN: 978-84-9778-529-7) ja sanakirja suomi-espanja-suomi.

Espanjan jatkokurssi (Taitotaso 2) 120701

Valkean ruusun koulu, Maria Merino Rodriguez. 74,00€ to 17.30-19.00

11.9.-27.11.2025, 12.1.-16.4.2026

¡Bienvenidos! Haluatko kehittää jo hankkimaasi espanjan kielen taitoa? Kurssilla harjoitellaan kielen sanastoa, luetun ja kuullun ymmärtämistä sekä suullista ja kirjallista tuottamista. Espanjalaisen opettajan kanssa tutustutaan Espanjan kulttuuriin ja tapoihin. Arkikielen ja käytännön asioinnin lisäksi käymme läpi opiskelijoiden toivomia aiheita. Tehtäviä voi muokata ja soveltaa opiskelijoiden oman taitotason mukaan. Kurssi soveltuu espanjaa kansalaisopistossa useamman vuoden opiskelleille sekä muille, jotka hallitsevat espanjan kielen perusteet.

Käytettävä kirja kattaa B1 Eurooppalainen kielitaidon viitekehys (EVK) tasoa vastaavan sisällön.

Oppikirja: "Nuevo español en marcha 3 (B1)" (ISBN: 978-84-9778-740-6) ja sanakirja suomi-espanja-suomi.

Kurssien tiedot ja ilmoittautuminen

vuorokauden ympäri osoitteessa
uusi.opistopalvelut.fi/ikaalinen



Musiikki

Viihdekuoro Sata-Häme 110100

Valkean ruusun koulu, Markku Huhtala. 88,00€ to 18.00-20.15

18.9.-27.11.2025, 15.1.-16.4.2026

Viihdekuoro Sata-Häme on perinteikäs ikaalilainen sekakuoro, jossa kaikenikäiset voivat kokea laulamisen iloa. Kuorossa lauletaan iskelmä- ja viihdemusiikkia, jonkin verran kansanlauluja meiltä ja muualta 3 äänisinä sovituksina. Tervetuloa myös uudet laulajat mukaan, ei pääsykoetta, mutta aktiivinen sitoutuminen ja omien stemmojen harjoittelu kotona on toivottavaa.

Ikaalisten Mieslaulajat 110112

Seurakuntakeskus, Riitta Peurala. 91,00€ ti 18.00-21.00

9.9.-25.11.2025, 13.1.-14.4.2026

Uudempaa ja perinteistä yksi- ja neljä-äänistä säestyksellistä ja a capella mieskuorolaulua ja kvartettitoimintaa, säveltapailua, äänenmuodostusta, koreografian opettelua ja esiintymisiä. Tervetuloa myös uudet laulutaitoiset miehet veljelliseen joukkoomme, ei koelaulua.

Ikaalisten Viulupelimannit 110109

Vanha lukio, Kimmo Mattila. 74,00€ to 11.00-12.30

11.9.-27.11.2025, 15.1.-16.4.2026

Tutustumista vanhaan ja uuteen suomalaiseen kansanmusiikkiin sekä mm. balkanilaiseen kansanmusiikkiin. Yhteistyötä mm. paikallisten kuorojen ja seurakunnan kanssa.



Uusi!

Digiosaajaksi kahdeksassa viikossa - Kurssi arjen tarpeisiin 349800

Valkean ruusun koulu, Ville Soikkeli. ti 15.00-18.00

16.9.-18.11.2025

Koulutus sisältää lähiopetusta ja harjoituksia sekä omatoimisia yksinkertaisia ja helppoja oppimistehtäviä koulutuksen sisältöön liittyen. Kurssilla opiskellaan mm. tietokoneen ja älypuhelimien perustoiminnot, turvallinen verkkoasiointi, kansalaisen digipalvelut, digitaaliset pankki- ja maksupalvelut, viestintä ja vuorovaikutus digitaalisesti, digitaidot työhaussa, tekoäly arjessa ja työn tukena. Ota mukaasi oma kannettava tietokone/pad. Ilmoittautuminen 9.9. mennessä. **Kurssi on suunnattu työttömille työnhakijoille ja se on opintoseteliavustuksella tuettu. Kurssi on maksuton työttömille.**

Uusi!

Digiosaamisen peruskurssi - Sujuvuutta sähköiseen asiointiin 349801

Valkean ruusun koulu, Ville Soikkeli. 40,00€ ke 15.00-18.00

1.10.-29.10.2025

Koulutus sisältää lähiopetusta ja harjoituksia sekä omatoimisia yksinkertaisia ja helppoja oppimistehtäviä koulutuksen sisältöön liittyen. Kurssilla opiskellaan mm. tietokoneen ja älypuhelimien perustoiminnot, verkkoselaimen käyttö, hakukoneiden hyödyntäminen, turvallinen verkkoasiointi, kaksivaiheinen tunnistautuminen, kansalaisen digipalvelut: Suomi.fi - kirjautuminen ja palvelut, Kela, Verohallinto ja Oma-kanta. Digitaaliset pankki- ja maksupalvelut, viestintä ja vuorovaikutus digitaalisesti, tekoäly arjessa. Ota mukaasi oma kannettava tietokone/pad. Ilmoittautuminen 24.9. mennessä. **Kurssi on opintoseteliavustuksella tuettu ja se on maksuton eläkeläisille, maahanmuuttajille ja työttömille työnhakijoille.**



Kylät

Kilvakkala

Lempeä iltajooga 830110

Kilvakkalan koulu, Enni Järvinen. 74,00€ su 17.30-19.00

21.9.-7.12.2025, 18.1.-19.4.2026

HathaJoogan peruskurssi, sopii hyvin aloittelijoille. Teemme helppoja asanoita (liikesarjoja hengityksen tahdissa) toistaen, lattiatasolla sekä seisten. Ohjattu rentoutuminen tunnin alussa ja lopussa.

Kovelahti

Kimppajumppa 830114

Nousula, Petra Välimäki. 58,00€ ti 18.00-19.00

9.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2026

Kuntoa kohottavaa ja hyvää oloa vahvistavaa liikuntaa naisille ja miehille. Monipuolista kuntoilua kohti parempaa liikkuvuutta ja lihaskuntaa.

Ilmoittautuminen alkaa
perjantaina 15.8.2025 klo 8.30
osoitteessa:
uusi.opistopalvelut.fi/ikaalinen

Luhalahti

Entisöinti ja puutyöt 110411

Väinänlahdentie 217/35, Sirpa Salminen. 91,00€ ma 16.00-19.00

8.9.-24.11.2025, 12.1.-6.4.2026

Kurssilla pääset entisöimään ja pintakäsittelemään omia vanhoja huonekaluja, mukaan lukien pienimuotoista verhoilua (ei sohvia). Voit myös toteuttaa muita puuprojekteja omien tarpeidesi mukaan. Kurssilaiset hankkivat tarvitsemansa materiaalit itse, mikä antaa sinulle mahdollisuuden valita juuri oikeat tuotteet projektiisi. Tämä kurssi on täydellinen sinulle, olit sitten vasta-alkaja tai kokenut entisöinnin ja puutöiden harrastaja. Liity mukaan ja anna vanhoille huonekaluille uusi elämä!

Mansoniemi

Kimppajumppa 830111

Mansoniemen koulu, Petra Välimäki. 58,00€ ti 19.30-20.30

9.9.-25.11.2025, 14.1.-14.4.2026

Harjoittelemme ja käymme läpi monipuolisesti eri lihasryhmät paikkaharjoittelun, kiertoarjoittelun ja joogan avulla (myös venyttelyt ja liikkuvuusharjoitukset). Jumpaamme hyvässä hengessä ja hiessä. Jokainen tekee oman kuntotasonsa mukaan.

Pukara

Hyvän olon jumppa 830116

Toimelan kylätalo, Heli Kauramäki. 58,00€ ke 18.30-19.30

10.9.-26.11.2025, 14.1.-15.4.2026

Tunnit sisältävät monipuolisesti tanssillista jumppaa, lihaskuntoa ja venyttelyä/rentoutusta. Varaa mukaan alusta, rento vaatetus ja juomapullo.

Riitiala

Kankaankudonta ja käden taidot 110419

Riitialan koulu

Raija Niemi. 68,00€ joka toinen viikko to 18.30-20.45

11.9.-13.11.2025, 8.1.-26.3.2026

Kurssilla opetellaan kankaankudonnan lomassa työstämään monenlaisia materiaaleja eri tekniikoilla. Kankaat kudotaan yhteisloimissa ja rakennetaan ryhmätyönä. Jokainen kutoja osallistuu kaikkiin kudontaan liittyviin työvaiheisiin kurssin kuluessa. Osallistuminen vaatii itsenäistä työskentelyä myös kokoontumiskertojen ulkopuolella. Askartelut kurssilaisten toiveiden mukaan.

Vaho

Kankaankudonta ja käden taidot 110413

Riihimäen kiinteistö, Poikeluksentie 369-20

Raija Niemi. 68,00€ joka toinen viikko to 15.30-17.45

18.9.-20.11.2025, 15.1.-2.4.2026

Kurssilla opetellaan kankaankudonnan lomassa työstämään monenlaisia materiaaleja eri tekniikoilla. Kankaat kudotaan yhteisloimissa ja rakennetaan ryhmätyönä. Jokainen kutoja osallistuu kaikkiin kudontaan liittyviin työvaiheisiin kurssin kuluessa. Osallistuminen vaatii itsenäistä työskentelyä myös kokoontumiskertojen ulkopuolella. Askartelut kurssilaisten toiveiden mukaan.



Jämijärven ohjelma

Musiikki

Lasten musiikkileikkikouluryhmät

Pääsky, musiikkiluokka. Anne Kasittula. 48,00€/syksy, 48,00€/kevät
ke 10.9.-26.11.2025, 14.1.-15.4.2026

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. **Muista varata paikka yhtä aikaa sekä lapselle että aikuiselle.** Lisää kurssipaikkoja valitsemalla kaksi kertaa "Lisää ostoskoriin".

Lasten musiikkileikkikoulu alle 3-vuotiaat 110142

(lapsi+aikuinen-ryhmä) 16.30-17.15

Lasten musiikkileikkikoulu 3-6 -vuotiaat 110143

17.15-18.00

Yhteislauluillat /syksy 110130

Pääsky, musiikkiluokka. Anne Kasittula. 20,00€/syksy
24.9.-26.11.2025 ke 18.15-19.15

Yhteislaulua teemoilla. Tervetuloa kaikki mukaan! Kokoonnumme parillisilla viikoilla.



Kankaankudonta Kirkonkylässä 110437

Palvimäki, Tanja Pajala. 74,00€ ke 11.00-14.00

17.9.-26.11.2025, 21.1.-15.4.2026 joka toinen viikko

Tervetuloa kutomaan kodin käyttö- ja sisustustekstiilejä eri materiaaleista. Suunnitteleminen, luomme ja rakennamme kudottavat työt yhdessä. Aloitteijat opiskelevat perusasioita ja kokeneet kutojat syventävät osaamistaan. Kurssilaiset voivat työskennellä itsenäisesti kokoontumiskertojen ulkopuolella. Kokoontumiset parillisilla viikoilla. Kurssi kokoontuu myös viikolla 42.

Kankaankudonta Suurimaalla 110439

Suurimaan maamiesseurantalo, Tanja Pajala. 74,00€ ke 12.00-15.00

10.9.-19.11.2025, 14.1.-8.4.2026

Samanlainen kuin kurssi 110437. Kokoontumiset parittomilla viikoilla.

Käsityöpaja Kirkonkylässä 110430

Pääsky, käsityötilat. Elisa Niemi 50,00€ to 18.00-20.15

25.9.-27.11.2025

Käsitöiden tekeminen rentouttaa, luo iloa elämään ja tuo ihmiset tiiviimmin osaksi yhteisöä. Opettaja tuo tullessaan ideoita, joista yhdessä mietimme mitä kulloinkin teemme. Voimme tehdä esim. kehyskukkaraita tai muita pussukoita, koruja, jouluun liittyviä käsitöitä, myös vanhoille pitsiliinoille ja vanhoille kirjoille löytyy uusiokäyttöä. Kurssilla voi tehdä myös pieniä joululahjoja. Materiaalit eivät sisälly kurssimaksuun, vaan opettaja kerää tarvikemaksun käytön mukaan. Pyrimme käyttämään myös kierrätysmateriaalia, jota kaikilta useimmiten löytyy. Ilmoittautuminen 19.9. mennessä. **Opintoseteliavustuksella tuettu kurssi. Omavastuuosuus on 20,00€ eläkeläisille, maahanmuuttajille ja työttömille.**

Uusi!

Lasten ja nuorten kuvataidepaja (7-15-vuotiaille) 110305

Pääsky, käsityötilat, Reetta Koski. 60,00€ pe 16.00-17.30

26.9.-21.11.2025

Jokainen lapsi ja nuori syntyy taiteilijaksi ja tämän kurssin tavoite on ylläpitää lapsen luontaista luovuutta! Teemme tutkimusmatkoja värien, muotojen, mielikuvien ja havaintojen maailmaan. Kurssin pääpaino on lapsen omassa ilmaisussa ja tekemisen ilossa, mutta mukana on aina myös sommittelua, tekniikkaa, värioppia ym. Työskentelemme monipuolisesti eri tekniikoilla öljyväreistä hiilityöskentelyyn. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

Uusi!

Maalauskurssi 110306

Pääsky, käsityötilat, Reetta Koski. 45,00€ pe 17.30-19.30

26.9.-21.11.2025

Osallistu inspiroivaan maalauskurssiin, jossa keskitymme oman ilmaisun löytämiseen ja vahvistamiseen kokeilun, havainnoinnin ja pienien tekniikkaharjoitusten kautta. Työskentele omilla suosikkivälineilläsi tai kokeile erilaisia menetelmiä ja sekatekniikoita. Tämä kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kokeneemmille taiteilijoille. Kehitä taitojasi ja löydä uusia tapoja ilmaista itseäsi taiteen avulla. Ensimmäisellä kerralla tutustumme eri taidemuotoihin ja teemme vesivärisommitelman, jota voit myöhemmin jatkaa haluamallasi tekniikalla. Opettaja opastaa tarvikkeiden hankinnassa. Voit ottaa mukaasi ensimmäiselle kerralle omat vesivärit, mutta voit lainata ne myös opettajalta.

Uusi!



Tanssi

KiddieJam 3-6-vuotiaille 830120

Pääsky, liikuntasali. Marjo Koivuniemi. 33,00€ ti 18.00-18.45
9.9.-25.11.2025

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. Kauden tanssittava laji/lajit tarkentuvat kurssin alussa. Viimeisellä kerralla 25.11. ryhmällä on esitys.

Tanssiksi 830128

Pääsky, liikuntasali. Marjo Koivuniemi. 33,00€ ke 19.00-20.00
10.9.-26.11.2025

Tanssiksi on helppoa ja hauskaa tanssiliikuntaa, soolotanssia iloisessa ryhmässä. Tunnilta liikutaan mukaansa tempaavien tuttujen tanssirytmien tahdissa ja samalla opitaan eri tanssilajien perusaskeleet ja lajinomainen liikkuminen. Kunto kohenee ja mieli kevenee.

Senioritanssi 830129

Pääsky, liikuntasali. Ritva Alhonmäki. 37,00€ pe 15.15-16.45
12.9.-28.11.2025

Senioritanssi on paitsi terveyden myös tunteiden ja itseilmaisun lähde. Uusien tanssien opettelu pitää aivot kunnossa ja se sopii kaikenikäisille. Tervetuloa joko yksin tai parin kanssa mukaan.

Lavatanssi-kurssi Fusku alkeet 830145

Pääsky, liikuntasali. Marjo Koivuniemi. 15,00€ 14.9.2025 su 12.00-14.30

Fusku on pääasiassa avoimessa otteessa tanssittava paritanssi, jonka askel on rytmitykseltään foksista tuttu hidas-hidas-nop-nop, mutta fuskussa nopeat askeleet otetaan taka-askeleena eli ns. rock-askeleena. Se on mukava ja letkeä tanssi, joka askeleensa helppouden takia soveltuu tanssittavaksi kenelle tahansa. Tervetuloa mukaan yksin tai parin kanssa. Kurseilla on parinvaihto, mutta halutessasi voit tanssia myös oman parisi kanssa.

Lavatanssi-kurssi Rumba-Bolero alkeet 830146

Pääsky, liikuntasali. Marjo Koivuniemi. 15,00€ 1.2.2026 su 12.00-14.30

Rumba-Bolero on rauhallinen ja pehmeä paritanssi, jonka tavallisin askelrytmi on hidas-nopea-nopea. Rumba-Boleroa tanssitaan bolero-nimiseen tanssirytmiin tai sopivan tempoiseen beat-rytmiin, joissa on mukana bolero-elementtejä. Tervetuloa mukaan yksin tai parin kanssa.



Kehonhuolto 830130

Pääsky, liikuntasali. Jaana Helin. 58,00€ ma 17.30-18.30

8.9.-24.11.2025, 12.1.-13.4.2026

Kehonhuoltotunnilla laitamme hyväntuulisesti koko kehon liikkeelle, ja niin peruskunto kuin lihaskuntokin kohoaa tunnilla taatusti! Tunti ei sisällä vaikeita koreografioita, mutta tempo on reipas ja lihasten harjoitusliikkeet tehokkaita. Tunti sopii kuitenkin aivan kaikille, koska jokainen jumppaa oman kuntonsa mukaan. Hyödynnämme tunnilla ennen kaikkea omaa kehoa, mutta toisinaan jumppaamme myös erilaisia apuvälineitä hyödyntäen. Tervetuloa mukaan kuntoa kohottamaan!

Syvävenyttely 830131

Pääsky, liikuntasali. Jaana Helin. 58,00€ ma 18.30-19.30

8.9.-24.11.2025, 12.1.-13.4.2026

Tervetuloa venyttelemään ja rentoutumaan! Syvävenyttelytunnin alussa on alkulämmittely, jonka jälkeen tunti etenee rauhallisesti venyttellen. Tunnilla lihakset käydään huolellisesti läpi pitkäkestoisilla venytyksillä, samalla hengitystä syventäen ja kehoa tietoisesti rentouttaen. Tunnin tavoite on vähentää kehon jäykkyyttä, siitä aiheutuvia kipuja ja ryhtivirheitä sekä lisätä liikkuvuutta ja kehon toimintakykyä. Tämän tunnin venyttelyasennot vaativat toisinaan polvien tai ranteiden päällä oloa. Tunnin lopuksi rentoutus, joten on hyvä varata mukaan lämmintä päälle pantavaa.

Syvävenyttely, polvi- ja nivelistäväallinen 830132

Pääsky, liikuntasali. Jaana Helin. 58,00€ ma 19.30-20.30

8.9.-24.11.2025, 12.1.-13.4.2026

Tervetuloa venyttelemään ja rentoutumaan! Syvävenyttelytunnin alussa on alkulämmittely, jonka jälkeen tunti etenee rauhallisesti venyttellen. Tunnilla lihakset käydään huolellisesti läpi pitkäkestoisilla venytyksillä, samalla hengitystä syventäen ja kehoa tietoisesti rentouttaen. Tunnin tavoitteena on vähentää kehon jäykkyyttä, siitä aiheutuvia kipuja ja ryhtivirheitä sekä lisätä liikkuvuutta ja kehon toimintakykyä. Tämä tunti sopii erityisesti kaikille niille, joilla on haasteita nivelten tai polvien kanssa, sillä emme tee tunnilla liikkeitä polvien tai ranteiden päällä. Tunnin lopuksi rentoutus, joten on hyvä varata mukaan lämmintä päälle pantavaa.

Circuit-kieroharjoittelu kuntosalilla 830134

Pääsky, kuntosal. Jaana Helin. 33,00€ ti 16.30-17.30

9.9.-18.11.2025

Circuit on taustamusiikin soidessa tapahtuvaa kiertoarjoittelua, jossa harjoitetaan hapenottoa sekä lihaskuntoa monipuolisesti kuntosalilaitteita hyödyntäen. Tunnilla voi säätää painoja oman kuntosuorituksensa mukaan, ja tunti sopii aivan kaikenikäisille ja -kuntoisille liikkujille! Kuntosalimaksu Jämijärven kunnalle on oltava varattuna ja maksettuna ennen kurssin alkua (saat samalla ovikoodin tilaan). Kuntosalijäsenyyden pääset valitsemaan ja ostamaan täältä: <https://urly.fi/3Stq> Kansalaisopiston kurssimaksu on 33 euroa ja se laskutetaan erikseen.

Kahvakuula 830135

Pääsky, liikuntasali. Jaana Helin. 33,00€ ti 17.45-18.45

9.9.-18.11.2025

Kahvakuula on kokonaisvaltainen lihaskuntoharjoittelutunti, jossa yhdistyy niin voima, kestävyys kuin keuhko- ja sydäntoimintakin. Tunnilla tulevat tutuksi yleisimmät kahvakuula-liikkeet, 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.

Kuntojumppa Vihussa 830133

Möökeli, Kuninkaanlähteentie 909. Marjo Koivuniemi. 58,00€ ti 19.30-20.30

9.9.-25.11.2025, 13.1.-14.4.2026

Jumppaamme Möökeliin musiikin tahtiin ensin lämmitellen ja sitten sykeä nostamalla helpoimpien askelsarjojen avulla. Lihaskunto-osuudessa käytetään välillä erilaisia välineitä (kuminauhoja, keppejä, palloja ym.). Lihaskunto-osuuden voi tehdä myös tuolilla istuen. Myös muussa osuudessa on tarvittaessa kevyempiä vaihtoehtoja. Lopuksi venytellään. Ota mukaan oma alusta ja juomapullo.

Kuntojumppa Suurimaalla 830136

Suurimaan maamiesseurantalo, Jaana Helin. 20,00€. ti 19.15-20.00

23.9.-4.11.2025

Kuntojumppatunnilla liikumme ja kuntoilemme seisten erilaisin helpoin, mutta tehokkain perusliikkein, toisinaan erilaisia apuvälineitä hyödyntäen. Tunti parantaa liikkuvuutta, tasapainoa ja lihaskuntoa. Tunti sopii erinomaisesti kaikenikäisille ja -kuntoisille liikkujille, sillä jokainen jumppaa omalla tahdillaan ja omien rajojensa mukaan. Kurssi on opintotietojärjestelmällä tuettu ja se on maksuton eläkeläisille, maahanmuuttajille ja työttömille työnhakijoille.

Kuntojumppa Kirkonkylässä 830139

Pääsky, liikuntasali. Marjo Koivuniemi. 58,00€ ke 18.00-19.00

10.9.-26.11.2025, 14.1.-15.4.2026

Jumppaamme musiikin tahtiin ensin lämmitellen ja sitten sykeä nostamalla helpoimpien askelsarjojen avulla. Lihaskunto-osuudessa käytetään välillä erilaisia välineitä (kuminauhoja, keppejä, palloja ym.). Lopuksi venytellään.

Julkinen tiedote



**Ilmoittautuminen alkaa
perjantaina 15.8.2025 klo 8.30
osoitteessa:
uusi.opistopalvelut.fi/ikaalinen**

**Ikaalisten kansalaisopisto
Valkean ruusun areena,
Koulunpolku 4, Ikaalinen
p. 044 7301 398**

Etukannen kuvassa:
Piia Saarinen, Henna Koistinen, Maritta Kartaslammi,
Anni ja Iina Tuomela
Kuva: Heli Koistinen