

Ikaalisten kansalaisopisto

opinto-ohjelma 2026-2027

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: opistosihteri 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 syys- ja kevätkauden opetustarjonnan. Tiedotamme kurseista, muutoksista ja tapahtumista netti- ja Facebook -sivuillemme sekä paikallislehdessä.

Lukukausi 2026-2027 on Ikaalisten kansalaisopiston 64. toimintavuosi. Syyslukukausi 7.9.-29.11.2026, kevätlukukausi 11.1.-18.4.2027.

Syyslomaviikko Ikaalinen ja Jämijärvi 12.-18.10.2026, talvilomaviikko Ikaalinen 1.-7.3.2027 ja Jämijärvi 22.-28.2.2027. 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 ennakkoon verkkokaupassa tai puhelimitse.

Ilmoittautuminen alkaa pe 14.8.2026 klo 8.30 osoitteessa:

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

Kurssipaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. 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 puhelinnumeroon tekstiviestillä. Ilmoittautumisia ei oteta vastaan sähköpostitse eikä puhelinvastaaajaan. Kurseille voi liittyä mukaan myös keväällä, mutta huomioithan tällöin, että kurssi on voinut alkaa jo syksyllä ja kurssi jatkuu siitä, mihin se on päätynyt syyskaudella.

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 maksusuunnitelman. 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.



Rehtorin tervehdys

Hyvä opiskelija, tervetuloa osallistumaan Ikaalisten kansalaisopiston lukuvuoteen 2026-2027!

Hyvinvointi syntyy monista pienistä asioista - oppimisesta, onnistumisista ja yhdessäolosta. Kansalaisopiston kursseilla voit vahvistaa omaa osaamistasi, löytää uusia harrastuksia ja kohdata muita ihmisiä. Opiskelu tukee tutkitusti sekä mielen että kehon hyvinvointia, ja opistomme haluaa olla mukana rakentamassa kuntalaisten hyvää arkea.

Tarjoamme jälleen monipuolisen ja kiinnostavan kattauksen kursseja. Mukana on tuttuja suosikkeja ja ilahduttavasti myös uutta sisältöä. Kursseja järjestetään laajasti sekä Ikaalisissa että Jämijärvellä, niin taajamissa kuin kylilläkin, jotta mahdollisimman monen olisi helppo osallistua opetukseen lähellä omaa arkeaan.

Kansalaisopistomme toiminnan keskiössä ovat kuntalaisten toiveet. Kuulemme mielellämme uusia ideoita kurssitarjontaan - ota rohkeasti yhteyttä opiston toimistoon, jos sinulla on ajatus kurssista, jonka haluaisit toteutuvan.

Haluamme pitää opiskelun saavutettavana kaikille. Kurssimaksumme ovat edullisia, ja olemme saaneet jälleen Opetushallitukselta opintotietavustusta. Sen ansiosta voimme tarjota maksuttomia tai alennettuja kursseja työttömille, eläkeläisille ja maahanmuuttajille myös tänä lukuvuonna.

Tänä vuonna opinto-ohjelmaa ei jaeta enää postitse jokaiseen talouteen. Painettu ohjelma on kuitenkin saatavilla Ikaalisten ja Jämijärven kunnan palvelupisteissä ja kirjastoissa. Lisäksi ohjelmaan voi tutustua tuttuun tapaan opiston nettisivuilla. Napaa siis vihkonen mukaasi ja vie samalla oma kappale ystävälle tai naapurille.

Toivotan sinulle innostavaa ja antoisaa lukuvuotta - nähdään kursseilla!

Ystävällisin terveisin,
Marjo Heikkilä
Ikaalisten kansalaisopiston rehtori



Lasten ja nuorten kurssit

Baletti 7-9 -vuotiaille 110508

Jyllin Kodit, Katja Hartikainen. 63,00€

13.9.-29.11.2026, 17.1.-18.4.2027 su 17.30-18.30

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

Uusi!

Lasten tunnetaitoja leikkien 4-5 -vuotiaille 830141

Tuija Launonen. 33,00€ to 17.00-18.00

10.9.-26.11.2026

Tällä kurssilla lapset kehittävät tunnetaito osaamistaan yhdessä leikkien. Ohjattu toiminta sisältää musiikkia ja yhteisöllisyyttä lisääviä liikuntaleikkejä, ryhmäytymistaitoja, aistiharjoitteita, eri teemoihin liittyvää yhteisöllistä havainnointia kuten myötätunto, aistit, empatia, vuorovaikutus ja muut tunnetaitoihin liittyvät teemat, lasten ehdoilla edeten. Kurssille tarvitset mukaan oman tunnetaitopehmoelusi, juomapullon sekä tossut. Kurssi edellyttää lapselta kykyä itsenäiseen toiminnanohjaukseen tai mukana on oltava henkilökohtainen avustaja. Ilmoittautuminen 3.9. mennessä.



Luennot

Erytyisherkkänä työelämässä 320304

Valkean ruusun koulu, Hannu Sirkkilä. 10,00€ ti 6.10.2026 18.00-19.30

Perehdytään aluksi erityisherkkän työntekijän piirteisiin ja hänen moniin vahvuuksiin työelämässä. Tunnistetaan työelämän haasteita erityisherkkyyden näkökulmasta ja miksi työelämän ajankohtaiset muutokset ovat kuormittavia erityisherkkälle. Hahmotetaan erityisherkkyydestävällisen työpaikan piirteitä ja hyvää työntekemisen tapaa. Käsitellään erityisherkkän työuraa, ammatillisia suuntautumisia ja työnhaun piirteitä. Lopuksi pohditaan, miten erityisherkkää tulisi johtaa ja millainen on erityisherkkä johtajana. Ilmoittautuminen 30.9. mennessä.

Uusi!

Oikea koira oikeasta paikasta:

Luento vastuullisesta koiranhankinnasta 999905

Valkean ruusun koulu, Milla Vaarnavuori. 10,00€ la 26.9.2026 10.00-12.30

Haaveiletko omasta koirasta? Päätöstä ei kannata tehdä pikaisesti eikä pelkän tunteen pohjalta, sillä koira tulee olemaan osa omistajansa elämää jopa 12-15 vuoden ajan. Vastuullinen koiranhankinta alkaa siitä, että koira harkitseva osaa kysyä oikeat kysymykset sekä itseltään että koiran myyjältä tai muulta luovuttajalta. Keskustelevalla luennolla käydään läpi, mitä koira hankkiessa kannattaa selvittää etukäteen, miten tunnistaa vastuullinen kasvattaja tai muu luotettava koiran luovuttaja ja millaiset merkit voivat varoittaa pentutehtailusta ja epäeettisestä koirakaupasta. Pohdimme myös rodun - tai roduttomuuden - valintaa, koiran terveyttä ja luonnetta sekä sitä, millaisia kustannuksia, vastuita ja arjen muutoksia koira tuo mukanaan. Luennolla on runsaasti tilaa osallistujien kysymyksille. Luento sopii sekä koiran hankintaa suunnitteleville että kaikille muillekin, joita kiinnostaa vastuullinen koirakulttuuri. Luennoitsija on koira-aiheisiin erikoistunut toimittaja, pitkän linjan koiraharrastaja ja kasvattaja. Ilmoittautuminen 14.9. mennessä.



Lukeminen ja kirjoittaminen

Muistot tarinoiksi 110600

Kirjaston monitoimitila, Marja Kaikkonen. 74,00€ joka toinen viikko to 12.00-14.15
10.9.-3.12.2026, 14.1.-22.4.2027

Haluatko kirjoittaa muistojasi 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, esineitä. Yhdessä muistelu on antoisaa, ja muistoja jakamalla muistaa itsekin paremmin. Tervetuloa mukaan! Aiempi kirjoitusharrastus ei ole välttämätön, innostunut asenne on tärkeintä!

Syksyn kokoontumiset: 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 3.12.

Kevään kokoontumiset: 14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4. ja 22.4.

Työpaja: Tekoäly kirjoittajan apuna 110601

Valkean ruusun koulu, Milla Vaarnavuori. 30,00€ 10.00-14.00

7.11.2026

Miten kirjoittaja voi hyödyntää tekoälyä vastuullisesti oman kirjoitusprosessinsa tukena? Entä milloin tekoälystä on enemmän haittaa kuin hyötyä? Käytännönläheisessä työpajassa kokeillaan tapoja hyödyntää tekoälyä esimerkiksi aiheiden ideoinnissa, rakenteen suunnittelussa, tekstin kirkastamisessa, tiivistämisessä ja palautteen pyytämisessä. Työpaja sopii sekä kaunokirjallisten tekstien kirjoittamista harrastaville että kaikille, jotka tuottavat erilaisia tekstejä työssään. Samalla pohditaan tekoälyn rajoja, luotettavuutta, tekijyyttä ja ympäristövaikutuksia. Aiempaa kokemusta tekoälyn käytöstä ei tarvita. Ota mukaan oma kannettava tietokone, tabletti tai puhelin sekä tarvittaessa erilliset muistiinpanovälineet. Opettaja on toimittaja, kustannustoimittaja ja sanataideohjaaja, joka törmää päivittäin tekoälyä koskeviin, kiperiin kysymyksiin. Ilmoittautuminen 26.10. mennessä.

Uusi!

Lukupiiri 130201

Kirjaston monitoimitila, Milla Vaarnavuori. 58,00€ ma 18.00-20.00 kerran kk
14.9.-14.12.2026, 11.1.-12.4.2027

Perinteikäs, rento ja lämminhenkinen lukupiiri jatkaa toimintaansa myös tänä lukuvuonna. Mukaan ovat lämpimästi tervetulleita sekä uudet lukijat että ennestään tutut kasvat. Mukavassa porukassa lukuharrastus saa uusia ulottuvuuksia: kirjoista keskustellessa avautuu yllättäviäkin näkökulmia tarinoihin, henkilöhahmoihin, teemoihin ja koko ympäröivään maailmaan. Lueimme kuukausittaisiin tapaamisiin tavallisesti yhden tai kaksi ennalta sovittua kirjaa. Kirjavalinnoissa kuljetaan monipuolisesti kirjallisuuden eri lajien, aikakausien ja tunnelmien välillä. Ensimmäisen tapaamisen kirjallisuus on seuraava: Herriot, James: Kaikenkarvaiset ystäväni, Wennstam, Katarina: Kuolleet naiset eivät anna anteeksi, Åhman, Axel: Tulisielu.

Syksyn kokoontumiset: 14.9., 12.10., 9.11. ja 14.12.

Kevään kokoontumiset: 11.1., 8.2., 8.3. ja 12.4.



Kuvataiteet

Keramiikan päiväryhmä 110307 (Uusi!)

Keramiikka I-ryhmä 110303

Keramiikka II-ryhmä 110304

Vanha lukio, Tarja Itävaara. 88,00€

Päiväryhmä ke 13.30-15.45

I-ryhmä ke 16.00-18.15

II-ryhmä ke 18.15-20.30

9.9.-25.11.2026, 13.1.-14.4.2027

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 45 € / lukuvuosi.

Rakukeramiikkaa 110305

Vanha lukio, Tarja Itävaara. 30,00€

la 10.00-14.00 24.10. la 9.00-15.00 7.11.

Uusi!

Kurssille voi osallistua, vaikka ei ole aikaisempaa kokemusta savitöistä tai rakupoltosta. Myös lapset voivat osallistua aikuisen valvonnassa. Rakukeramiikka on perinteistä japanilaista keramiikkaa. Siinä raakapolttetut ja lasitetut esineet kuumennetaan nopeasti korkeaan lämpötilaan. Nostellaan hehkuvana savustumaan puupurun sekaan ja lopuksi annetaan lämpöshokki kylmässä vedessä. Työskentelypäivänä muovavillaan rakupolttoon sopivasta karkeasta savesta esineitä. Ne kuivatetaan ja raakapoltetaan ennen varsinaista rakupolttoa. Polttopäivänä esineet lasitetaan ja poltetaan ulkona kaasuliekillä raku-uunissa, savustetaan ja jäädytetään. Halukkaat voivat kokeilla esimerkiksi obvara-, naku-, hevosenjouhi-, saggar- tai linnunsulkatekniikkaa. Tutustutaan eri tekniikoihin kurssin alussa. Rakupolttetut esineet eivät sovellu elintarvikekäyttöön. Saven voi ostaa kurssilta, mutta omaa rakusavea saa käyttää. Opettajalla on mukana tarvittavat lasitteet ja poltossa tarvittava kaasu sekä sahanpurut ym. tarvikkeet ja aineet. Lasituksessa ja poltossa käytettävistä aineista ja tarvikkeista opettaja kerää 20 €/osallistuja. Ilmoittautuminen 10.10. mennessä.

Valusavikurssi 110306

Vanha lukio, Tarja Itävaara. 30,00€

Työskentelypäivät:

la 28.11.2026 10.00-12.00 ja su 29.11.2026 10.00-12.00.

Lasitus la 12.12.2026 9.00-11.00.

Uusi!

Kurssilla valetaan nestemäisestä savesta valmiisiin kipsimuotteihin konepesun ja mikron kestäviä, elintarvikekäyttöön soveltuvia astioita. Valusavitekniikka sopii hyvin aloittelijoille. Kurssilla voi valmistaa kulhoja, kuppeja, maljakoita ja pulloja sekä jouluisia koristeita. Tälle kurssille saa tuoda myös oman valumuotin ja valaa sillä. Kahdella ensimmäisellä kerralla valetaan ja viimeistellään töitä, kolmannella kerralla lasitetaan esineet. Kurssilla tehdään neljä astiaa, jotka raakapoltetaan ja lasitetaan opiston lasitteilla ja lopuksi lasituspoltetaan 1240 asteeseen. Koristeluihin ja kuviointiin voi käyttää värjättyjä valumassoja, engobeja, lasitteita sekä alilasitevärejä. Kokeillaan erilaisia koristelutekniikoita. Valusaven voi ostaa opettajalta. Opiston lasitteita saa käyttää, mutta myös opettajalta voi ostaa lasitteita. Ilmoittautuminen 14.11. mennessä.

Uusi!

Nerikomi-keramiikkakurssi 110310

Vanha lukio, Venla Vasko. 45,00€

Kokoontumiset: la 26.9. klo 10-14, su 27.9. klo 10-14, la 24.10. klo 10-13 ja su 25.10. klo 17-18.

Kurssilla tutustutaan nerikomi-keramiikkatekniikan perusteisiin. Nerikomissa savimassoja värjätään ja erivärisiä savia yhdistelemällä saadaan aikaan kauniita kuvioituja pintoja. Tekniikka on yllätyksellinen ja halutessaan sillä voi totetuttaa sekä abstrakteja että hyvin yksityiskohtaisiakin kuvioita. Kurssilla käydään läpi savimassojen värjääminen ja yksinkertaisten peruskuvioiden hyödyntäminen käsinrakennetuissa töissä. Kurssin aikana osallistujat voivat valmistaa tekniikalla yhden tai useamman astian, laatan tai pienen veistoksen. Kurssi sopii kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Opetuksen painopiste on kokeilussa, materiaalin ymmärtämisessä ja tekniikan perusteiden oppimisessa. Materiaalimaksu 10€ maksetaan opettajalle, se sisältää 500g savea (musta ja valkoinen posliini), muut tarvikkeet ja lasitteen. Opettajalta voi ostaa myös pigmenttejä saveen värjäämiseen, sekä tarvittaessa lisää savea.

Ota mukaan oma essu. Voit halutessasi tuoda omia työvälineitä (savityökaluja, kaulin, vahaliina), pigmenttejä ja savea (jos yhdisteet eri savia huomioi, että on samanlaatuinen savi, samotti ja polttolämpötila). Kurssimaksu sisältää saveen polttomaksun. Ilmoittautuminen 17.9. mennessä.

Maalauskurssi 110302

Vanha lukio, Leena Järvinen. 88,00€ ti 17.30-19.30
8.9.-24.11.2026, 12.1.-13.4.2027

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.

Iloiset Taiteilijat 110313

Ateljee Kollaasi, Aino Ellilä. 74,00€ ma 17.00-18.30
7.9.-23.11.2026, 11.1.-19.4.2027

Haluatko edistää omaa luovuuttasi taiteen keinoin? Tule mukaan ennakkoluulottoon 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. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

Kuvanveisto 110308

Ateljee Kollaasi, Sirpa Ristamäki. 88,00€ la 10.00-15.00
12.9.-28.11.2026

Kurssilla pääset toteuttamaan oman veistoksesi valitsemallasi tekniikalla. Voit tehdä esimerkiksi ulos soveltuvan betoniveistoksen, sisätiloihin tarkoitetun kipsityön, keramiikkaveistoksen, pienen metallivalun tai romuveistoksen. Tarvittavat materiaalit ovat ostettavissa opettajalta.

Taidegrafiikan alkeet 110311

Ateljee Kollaasi, Aino Ellilä. 40,00€ to 18.00-20.00
10.9.-26.11.2026

Kurssilla tutustutaan syvä- ja kohopainografiikan alkeisiin (ei syövytystä), käyttäen perinteisiä sekä kokeellisempia tekniikoita. Voit valita syvennytkö yhteen tekniikkaan vai teetkö kaikista tai useammasta pieniä kokeiluja.

Kurssille voivat osallistua myös he, joille grafiikka on taiteenlajina entuudestaan tuttu, esimerkiksi tekemään kartonkigrafiikan kokeiluja. Opettaja toimittaa perusmateriaalit 20€ maksua vastaan ja neuvoo mistä voi löytää erikoisempia materiaaleja. Kurssille voi osallistua myös ilman minkäänlaista taiteellista kokemusta, tervetuloa mukaan. Ilmoittautuminen 3.9. mennessä. **Kurssi on opintoseteliavustuksella tuettu ja se on maksuton eläkeläisille, maahanmuuttajille ja työttömille työnhakijoille.**

Uusi!



Käden taidot

Kankaankudonta 110400

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

7.9.-23.11.2026, 11.1.-19.4.2027

Haluaisitko tehdä omin käsin jotain ihan omaa? Kangaspuilla syntyy uniikkeja tuotteita esim. matto, pyyhe, huivi tai jotain täysin oman näköistäsi. Kurssilla pääset kokeilemaan kudonnan eri vaiheita suunnittelusta valmiiseen tuotteeseen asti. Opit kankaankudonnan perusteita rennossa ilmapiirissä opettajan ja kokoneiden kutojien tukemana. Aloittelijat saavat varman startin kutomiseen, ja enemmän kuto-neet voivat kehittää taitojaan sekä kokeilla rohkeasti uusia ideoita ja omaa tyyliään. Kurssi kokoontuu kerran viikossa, mutta kutominen jatkuu myös omatoimisesti tuntien ulkopuolella silloin, kun sinulle sopii.

Puutyö/tekninen käsityö 110403

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

7.9.-23.11.2026, 11.1.-19.4.2027

Kiinnostaako tekeminen, jossa ideat muuttuvat oikeiksi esineiksi? Tällä kurssilla pääset sukeltamaan puutöiden ja teknisen käsityön maailmaan rennossa ja inspiroivassa ilmapiirissä. Suunnittelet ja valmistat tuotteita omien ideoidesi pohjalta. Voit tehdä esimerkiksi käyttöesineitä, sisustustuotteita tai kunnostaa vanhoja huonekaluja valmistamalla niihin uusia osia. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin jo enemmän tehneillekin. Saat varmuutta työkalujen käyttöön, opit uusia tekniikoita ja kehität taitojasi käytännön tekemisen kautta. Samalla pääset toteuttamaan omaa luovuuttasi ja tekemään uniikkeja, aidosti omannäköisiä töitä.

Ompelukurssi 110428

Valkean ruusun koulu, Taina Launonen. 50,00€ to 18.15-20.15

10.9.-26.11.2026

Kurssilla keskitytään ompelemaan yksinkertaisia perusvaatteita omasta osaamistasosta riippuen. Kurssi sisältää työsuunnitelman laatimisen, kaavoittamisen, leikkuun ja ompelun. Kurssiajan voi hyödyntää myös vaatteen korjaamiseen tai muokkaamiseen, mutta ensisijaisesti opetus keskittyy perusompelutaitoihin. Kurssi ei vaadi aikaisempaa osaamista ja soveltuu myös aloittelijoille. Kurssin ensimmäisellä kerralla valmistetaan neulatyyny, valitaan ommeltava tuote, tehdään materiaalihankintalista sekä aloitetaan työsuunnitelman tekoa. Mukaan tarvitsset leikkuusakset, palan kangasta, vanua, nuppineuloja, mittanauhan, ompeluneulan ja lankaa sekä kynän ja paperia. Ilmoittautuminen 3.10. mennessä.

Uusi!

Tekstiilien tuunausta 110411

Valkean ruusun koulu, Janita Lindgren. 40,00€ ma 17.30-19.45

7.9.-26.10.2026

Tällä innostavalla tuunauskurssilla opit muuttamaan vanhat vaatteet ja tekstiilit persoonallisiksi, käytännöllisiksi ja jälleen käyttöön sopiviksi. Ota mukaan omia tai lasten vaatteita, farkkuja, paitoja, laukkuja tai muita tekstiilejä, jotka kaipaavat korjausta, uudistusta tai uutta ilmettä. Kurssilla tutustut monipuolisiin korjaus- ja tuunaustekniikoihin: näkyvään ja huomaamattomaan paikkaamiseen, koristeellisiin yksityiskohtiin, applikaatioihin sekä kierrätysmateriaalien luovaan hyödyntämiseen. Saat runsaasti inspiaraatiota, käytännön vinkkejä ja henkilökohtaista ohjausta, joiden avulla pidentät tekstiilien käyttöikää ja teet samalla kestävän valinnan ympäristön hyväksi. Tuo mukanasu tuunattavat tekstiilit sekä halutessasi koristeita, paikkoja ja muita materiaaleja. Kurssi sopii kaikille kiinnostuneille - aiempaa kokemusta ei tarvita. Ilmoittautuminen 31.8. mennessä.

Uusi!

Piposta villasukkiin 110412

Valkean ruusun koulu, Janita Lindgren. 40,00€ ma 17.30- 19.45

2.11.-14.12.2026

Kurssilla opetellaan rauhallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä virkkaamaan aikuisten pipo tai neulomaan perusvillasukat, osallistujan toiveen ja tarpeen mukaan. Osallistujat tutustuvat silmukoiden luomiseen, oikeaan ja nurjaan silmukkaan ja työn päätelyyn. Kurssi sopii aloittelijoille sekä henkilöille, jotka haluavat palauttaa mieleen neulonnan ja virkkauksen perustaidot. Osallistujat hankkivat omat puikot ja langat opettajan antamien ohjeiden mukaisesti. Ilmoittautuminen 26.10. mennessä.

Uusi!

Luova työpaja: luovuuden ja palautumisen lauantait 110315

Valkean ruusun koulu, Sari Koskinen. 40,00€ la 19.9. ja 26.9.2026 10.00-14.00

Onko arki täynnä kiirettä ja velvollisuuksia? Kaipaanko elämäsi enemmän rauhaa, palautumista ja tilaa hengittää? Entä kutkuttaako ajatus luovasta tekemisestä, mutta epäoitet, riittävätkö taitosi tai asetatko itsellesi liian kovat vaatimukset? Tämä kurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden pysähtyä. Vietämme kaksi rentoa lauantaita, joiden aikana saat hellittää arjen kiireistä ja virittäytyä oman luovuutesi äärelle kevyesti ja vaivattomasti. Päivien aikana keskitymme lempeään läsnäoloon, mielen ja kehon tasapainottamiseen sekä innostaviin kuvallisiin ja kirjallisiin harjoituksiin. Luovat tehtävät ovat helppoja ja matalan kynnyksen harjoituksia, jotka auttavat sinua tutkimaan itseäsi ja ilmaisemaan kokemuksiasi. Työskentelemme muun muassa vesiväreillä sekä erilaisilla liiduilla, kuten akvarelliliiduilla, öljypastelleilla ja kuivapastelleilla. Aiempaa kokemusta luovasta työskentelestä ei tarvita - riittää, että tulet mukaan omana itsenäsi. Kurssimaksu sisältää kaikki tarvittavat materiaalit. Ilmoittautuminen 11.9. mennessä. Kurssi on opintoseteliavustuksella tuettu ja se on maksuton eläkeläisille, maahanmuuttajille ja työttömille työnhakijoille.

Uusi!

Kahvipussidesign 110417

Valkean ruusun koulu, Leila Lepistö. 50,00€ pe 17.00-20.00 joka toinen viikko
4.9.-27.11.2026.

Kahvipusseilu on paljon enemmän kuin käsityöharrastus - se on luova tapa antaa käytetyille materiaaleille uusi elämä. Kurssilla valmistetaan kahvipusseista upeita ja käytännöllisiä tuotteita, kuten kasseja, koreja, mummolaukkuja, puukoreja, koruja, pannunalusia ja tarjottimia. Perinteiset mallit saavat rinnalleen uusia, nykyaikaisia toteutustapoja. Valittavanasasi on runsaasti erilaisia tekniikoita ja kuviomalleja, joten jokainen löytää varmasti mieleisensä projektin. Erityistä ilmettä töihin tuovat kuvioiden kohdistukset, joiden avulla kahvipusseista syntyy näyttäviä ja viimeisteltyjä kokonaisuuksia. Myös aloittelijat pääsevät onnistumaan jo ensimmäisissä töissään nykyaikaisten työskentelytekniikoiden ansiosta. Kurssilla saat ideoita, ohjausta ja vinkkejä niin käsin tehtäviin töihin kuin ompelukoneella toteutettaviin malleihin. Tervetuloa mukaan luomaan persoonallisia käyttö- ja sisustustuotteita kierrätysmateriaaleista! Kokoontumiset: 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10.,13.11. ja 27.11. Ilmoittautuminen 1.9. mennessä.

Hopeasormuskurssi 110414

Valkean ruusun koulu, Kukka Rantanen. 35,00€ la-su 10.00-15.00
7.-8.11.2026

Valmistetaan sormus 925-hopealevystä tai -langasta. Voit tehdä opettajan mallin mukaan tai muokata omanlaisesi erilaisilla pintakäsittelyillä tai kirjainpunsseilla. Opi-taan hopeatöiden perusteita: sahataan, viilataan, hiotaan, juotetaan ja kiillotetaan. Opettajalta voi ostaa tarvittavat materiaalit n. 25€-100€. Aikaisempaa kokemusta korojen tekemisestä ei tarvita. Ilmoittautuminen 30.10. mennessä. Max 12 osallistujaa.



Ommellen laukkuja, pussukoita, kukkaroita ja pehmonalleja 110427

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

5.9.-12.12.2026

Kurssilla voit ommella laukkuja, reppuja, pussukoita, kukkaroita ja pehmonallen. Ota mukaasi kankaat, ompelulangat, vetoketjut, nuppineulat, mittanauha ja sakset sekä muistiinpanovälineet. Opettajalta voit ostaa kukkaronkehyskiä ja lisätarvikkeita. Sisäänkäynti Valkean ruusun koulun turkoosin päädyn alakerrasta. Ilmoittautuminen 28.8. mennessä. Kokoontumiset: 5.9., 26.9., 17.10., 21.11. ja 12.12.

Klipsudesign 110422

Valkean ruusun koulu, Leila Lepistö. 35,00€

la 10.00-13.15 12.9.-5.12.2026

Kurssilla opit virkkaamaan näyttäviä ja käytännöllisiä pussukoita, kasseja, koreja ja koruja ekologisesti kierrätysmateriaaleja hyödyntäen. Erityisen suosittuja ovat pienet klipsukkapussukat kehysillä - tyylikäs lopputulos herättää huomiota ja sopii myös lahjaksi. Kurssilla saat ohjausta tekniikoihin, muotoiluun ja viimeistelyyn, ja opettajalla on mukana lankoja sekä kehyskiä. Ota mukaan klipsuja, sakset, puuvilla-, nauha- tai muurarinlankaa sekä virkkuukoukku (2,5-3 mm). Kokoontumiset 12.9., 10.10., 7.11. ja 5.12. Sisäänkäynti Valkean ruusun koulun turkoosin päädyn alakerrasta. Ilmoittautuminen 4.9. mennessä.



Tanssi

Uusi!

Lavatanssi -kurssi Fusku alkeet 830121

Valkean ruusun areena, Marjo Koivuniemi. 15,00€ su 25.10.2026 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. Fuskua voi tanssia mihin tahansa nelijakoiseen musiikkiin ja lavoilla näkeekin usein ihmisten tanssivan nopeampia fokseja fuskuna. Se on mukava ja letkeä tanssi, joka askeltensa helppouden takia soveltuu tanssittavaksi kenelle tahansa. Tervetuloa mukaan yksin tai parin kanssa. Kursseilla on parinvaihto, mutta halutessasi voit tanssia myös oman parisi kanssa.

Kurssi alkaa alkeista. Aiempaa osaamista kyseisestä tanssilajista et tarvitse. Opetellaan perusaskelta, vientiä ja seuraamista, sekä helpohkoja kuvioita. Ilmoittautuminen 23.10. mennessä.

Uusi!

Tanssi-iloittelu 830113

Oma Tupa, Katja-Marika Mäkinen. 68,00€ to 18.00-20.15

Rentoa, selän hyvinvointia tukevaa iloista tanssiliikuntaa. Liikumme oman kehon ehdoilla nauttien liikkeestä ja hyvästä olost. Tunneilla on paljon askellusta/tanssillis-ta kävelyä. Ei edellytä aikaisempaa kokemusta tanssista. Tunnilla käytetään musiikina sekä Suomipopppia että itämaista tanssimusiikkia. Lopuksi pitkät puolen tunnin venyttelyt lattiatasossa. Ota oma alusta mukaan sekä vapaamuotoinen jumppa- tai tanssiasu, tanssivaatteisiin saa pukeutua. Jalkineiksi luistavat sukat tai tanssikengät. Kokoontumiset:

24.9., 8.10., 29.10. 19.11., 21.1., 18.2., 18.3., 1.4. ja 15.4.



Aivojumbppaa varttuneimmille 830106

Oma Tupa, Katja-Marika Mäkinen. 58,00€ joka toinen to 12.30-14.00

17.9.-26.11.2026, 21.1.-15.4.2027

Ryhmä on aivoille ja mielelle arjen virkistyshetki. Ryhmässä jumpataan kevyesti liikesarjoilla, tuolijumpalla ja kävelyillä, jotka tukevat aivojen hyvinvointia. Yli puolet ajasta teemme leikillisiä harjoituksia mm. pieniä pantomiimiesityksiä, pulmatehtäviä esineillä ja muistileikeillä sekä mielikuvitusta kutkuttavilla harjoituksilla. Ryhmä sopii kaikille jotka pitävät leikillisyydestä ja pystyvät kävelemään. Kuntotasolla ei muuten ole merkitystä. Ryhmä tukee muistiterveyttä, mutta jo muistisairaalle ryhmä ei sovellu. Tule mukaan lämminhenkiseen porukkaan. Ryhmä kokoontuu noin joka toinen viikko.

Syvävenyttely I-ryhmä 830107

ke 17.30-18.30 huom! Viikonpäivä ja paikka muuttunut!

Syvävenyttely II-ryhmä 830108

ke 18.35-19.35 huom! Viikonpäivä ja paikka muuttunut!

9.9.-25.11., 13.1.-14.4.2027

Jyllin Kodit, 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.

Kotijumppa etänä 830125

Katja-Marika Mäkinen, 60,00€ ma 17.00-17.45

7.9.-23.11.2026, 11.1.-12.4.2027

Kevyttä ja pirteää perusjumppaa kaikille, jokainen jumppakerta sisältää sekä askellusjumpan että kehonhuollon liikkeitä lattiata-solla tai tuolilla. Jumppa tulee tallenteina youtuben kautta. Videot ovat selkeitä ja tarvitset niiden katsomiseen toimivan sähköpostiosoitteen sekä internet-yhteyden. Tallenteet näkyvät älypuhelimella, tabletilla ja tietokoneella. Tervetuloa jumppaamaan omaan olohuoneeseen milloin sinulle sopii. Tallenteet näkyvät aina ilmestymispäivästään 2 viikkoa ja voit jumpata niillä kuinka monta kertaa haluat. Joka viikko ilmestyy uusi jumppa.

Verkkokurssi

Verkkokurssi: FasciaMethod® 830126

Arja Sikkilä, 35,00€ ti 17.45-18.45 8.9.-24.11.2026

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä liikuntatuote kehonhuoltoon, jonka tavoitteena on edistää tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia. Menetelmänä ovat ketjuliikkuvuusharjoitteet, täsmävenytykset, liikehallintaharjoitteet ja faskiakäsittely pallolla. Teemme harjoitteita, joiden tavoitteena on lisätä kehosi liikkuvuutta kokonaisvaltaisesti laajojen liikeratojen avulla. Harjoitteet sopivat kaikille ikään tai liikunnalliseen aktiivisuustasoon katsomatta. Kurssilla tehdään harjoitteita eri tasoissa (seisten, istuen, polvilla ja makuulla). Säännöllinen viikoittainen harjoittelu auttaa parantamaan ryhtiä sekä tukemaan palautumista ja rentoutumista. Tällä verkkokurssilla tunnit pidetään reaaliaikaisesti Zoom-alustalla. Ilmoittautuneille lähetetään osallistumislinkki ja infokirje sähköpostitse kaksi päivää ennen kurssin alkamista. Huom! Kurssi sopii myös vuorotyötä tekeväälle. Jokaisesta tunnista jää tallenne, joka on katsottavissa viikon ajan. Tunnille tarvitset faskia/tennisballon (halkaisija n. 6 cm) ja pitkän jumppakuminauhan (n. 150-180 cm). Ilmoittautuminen 3.9. mennessä. Kts. myös kurssin esittelytunti, tiedot verkkokaupassa kurssinumerolla 830127. Esittelytunti verkossa 1.9. klo 17.45-18.30.

Uusi!

Verkkokurssi

Jännitä-rentouta-venytä, kuntopiiri ikääntyneille miehille 830100

Valkean ruusun areena, Antti Mäkelä. 58,00€ ma 16.00-16.45

huom! Kellonaika muuttunut!

7.9.-23.11.2026, 11.1.-19.4.2027.

Yleiskuntaa kehittävää ja ylläpitävää liikuntaa. Keskitytään liikkuvuuden ja lihaskunnan parantamiseen.

Asahi 830115

Valkean ruusun areena, Suvi Veramo. 58,00€ ke 11.00-12.00

9.9.-25.11.2026, 13.1.-14.4.2027. **Huom! Viikonpäivä muuttunut!**

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.

Pilates

to 17.30-18.30 830159 I-ryhmä

to 18.30-19.30 830158 II-ryhmä

Jyllin Kodit, Katja Hartikainen. 68,00€

10.9.-26.11.2026, 14.1.-15.4.2027

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.





Ruoanvalmistus

Pariskuntien ja ystävien kokkausilta 810204

Vanha yhteiskoulu, opetuskeittiö. Reetta Hiitti 15,00€ ke 17.00-21.00
21.10.2026

Uusi!

Kokkausilta, jossa parit valmistavat kolmen ruokalajin menun yhdessä. Kurssi tarjoaa mukavan tavan oppia uutta ruoanlaitosta. Laskutettavan kurssimaksun lisäksi osallistujat maksavat ruoka-ainemaksun käteisellä tai mobilepaylla opettajalle kurssilla. Ilmoittautuminen 14.10. mennessä. Ilmoitathan ilmoittautumisen lisätietokentässä, jos noudatat gluteenitonta, laktoositonta tai kasvisruokavaliota.

Arjen leivontakurssi miehille 810200

Vanha yhteiskoulu, opetuskeittiö. Reetta Hiitti 15,00€ ke 17.00-21.00
16.9. ja 23.9.2026

Uusi!

Kurssi tarjoaa helppoja ja edullisia arkiruokareseptejä, jotka onnistuvat kiireisenkin päivän keskellä. Opit valmistamaan maukkaita ruokia ilman monimutkaisia raaka-aineita. Kurssilla käydään läpi myös hävikin vähentämisen perusperiaatteita ja saat vinkkejä miten vähentää hävikkiruuan syntymistä. Laskutettavan kurssimaksun lisäksi osallistujat maksavat ruoka-ainemaksun käteisellä tai mobilepaylla opettajalle kurssilla. Ilmoittautuminen 9.9. mennessä. Ilmoitathan ilmoittautumisen lisätietokentässä, jos noudatat gluteenitonta, laktoositonta tai kasvisruokavaliota.

Miesten arkiruokakurssi 810202

Vanha yhteiskoulu, opetuskeittiö. Reetta Hiitti 15,00€ ke 17.00-21.00
7.10. ja 14.10.2026

Uusi!

Kurssi tarjoaa helppoja ja edullisia arkiruokareseptejä, jotka onnistuvat kiireisenkin päivän keskellä. Opit valmistamaan maukkaita ruokia ilman monimutkaisia raaka-aineita. Kurssilla käydään läpi myös hävikin vähentämisen perusperiaatteita ja saat vinkkejä miten vähentää hävikkiruuan syntymistä. Laskutettavan kurssimaksun lisäksi osallistujat maksavat ruoka-ainemaksun käteisellä tai mobilepaylla opettajalle kurssilla. Ilmoittautuminen 30.9. mennessä. Ilmoitathan ilmoittautumisen lisätietokentässä, jos noudatat gluteenitonta, laktoositonta tai kasvisruokavaliota.

Arjen leivontakurssi 810205

Vanha yhteiskoulu, opetuskeittiö. Reetta Hiitti. 15,00€ ke 17.00-21.00
11.11.2026

Uusi!

Tällä kurssilla valmistetaan monipuolisesti arjen leivonnaisia, piirakoita, sämpylöitä sekä helppoja leipiä. Reseptit sopivat kiireisen arjen keskelle. Ne ovat helppoja, nopeita sekä edullisia ohjeita arjen kiireen keskelle. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat varmuutta arjen leivontaan. Laskutettavan kurssimaksun lisäksi osallistujat maksavat ruoka-ainemaksun, joka maksetaan kurssilla käteisellä tai mobilepaylla opettajalle. Ilmoittautuminen 4.11. mennessä. Ilmoitathan lisäkysymyksentässä jos noudatat gluteenitonta, laktoositonta tai kasvisruokavaliota.

Villiruokakurssi: Superfoodia Suomen luonnosta ranskalaisella twistillä 810201

Yhteiskoulu, Outi Karttunen. 30,00€ 14.-29.5.2027

Älä vihaa rikkaruohoja, syö ne. Tämän kurssin jälkeen saatat taipua tunnustamaan pihan perukan pahikset hyväiksi ja ilmaiseksi ruoka-aineiksi. Etelä-Euroopassa mamat, mamit, mammat ja nonnat ovat aina keränneet luonnon antimia aterialla täydentämään. Kurssilla tutustutaan kotipihan helposti tunnistettaviin villiyrtteihin sekä niiden käyttöön ruokana ja rohtona: mm. voikukka, vuohenputki, poimulehti, mesiangervo, siankärsämä, pihlaja ja nokkonen. Villiruokakurssilla myös valmistetaan monenlaisia pikkuherkkuja siitä mitä luonnosta ollaan kerätty.

Varauduthan pieneen lisämaksuun ruoka-aineista: tehdään yrttiteen lisäksi smoothieita, pestoa, voileipälevitteitä ja salaatteja, myös lämpimiä ruokia. Keittiö kallistuu Provencen suuntaan. Kurssilla teemme luontoretkeä, varaa kumisaappaat mukaan HUOM! Lisätietoja sekä ilmoita myös mahdoll. erityisruokavaliot ja ruoka-allergiat opettajalle etukäteen: outi.karttunen@gmail.com

Pe 17.00-19.30: 14.5. ja 28.5.2027, La 11.15-15.00: 15.5. ja 29.5.2027



Englannin kielen keskustelukurssi 120301

Valkean ruusun koulu, Sirpa Lehtola-Nässi. 58,00€ to 16.15-17.15
10.9.-26.11.2026, 14.1.-15.4.2027

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 ajankohdattaisiin asioihin. Kurssilla otetaan myös opiskelijoiden toiveet huomioon. Tervetuloa uudet ja vanhat oppilaat!

Matkailuenglannin kurssi: Around the World 120303

Valkean ruusun koulu, Sirpa Lehtola-Nässi. 74,00€ to 17.25-18.55
10.9.-26.11.2026, 14.1.-15.4.2027

Tällä matkailuenglannin kurssilla pääset matkalle maailman ympäri ja kehität kieli-taitoasi tulevia matkoja varten. Kurssilla harjoitellaan matkailuun liittyviä tilanteita kuten ostoksilla käyminen, apteekissa asiointi, asiakkaana ravintolassa ja kommunikaatio-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 opiskelua jatkamme kappaleesta 3. Tervetuloa uudet ja vanhat oppilaat.



Ranskan alkeet 120500

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

7.9.-23.11.2026, 11.1.-19.4.2027

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. Oppikirjan aihepiireinä ovat mm. ruokailu, shoppailu ja harrastukset sekä kanssakäyminen perheen ja ystävien kanssa. Tutustutaan myös Ranskan maakuntien kulttuuriin, mm. Bretagne ja Provence. Bienvenue! Tervetuloa mukaan! Oppikirja: J'aime 1 (Otava, uusi OPS 2021). Kirja on saatavana digikirjana ja paperikirjaankin on tarjolla myös äänite ilmaisena MP3-tiedostona Otavan NOVAn kautta.

Ranskan jatko- ja kertauskurssi (A2) - VERKKOKURSSI 120501

Outi Karttunen, 74,00 € ke 17.00-18.30

9.9.-25.11.2026, 13.-14.4.2027

Bienvenue! Rohkeasti mukaan pitkänkin tauon jälkeen! Kerrataan matkailuun, ruokaperinteeseen ja kulttuuriin liittyvää perussanastoa kevyesti keskustellen ja kielioppia prepaten tarpeen mukaan. Pääpaino kurssilla on puhetaitojen aktivoinnissa. Kurssilla jatkamme Chapitre 5:sta. Tutustumme ranskalaisiin juustoihin ja viiniperinteeseen, vierailemme Kanadassa Montréalissa ja kertaamme vierailufraaseja, sukellamme ranskalaisen elokuvan saloihin sekä Nizzan taidemuseoihin. Kieliopissa futuuri ja konditionaali. Oppikirja: C'est parfait! 2 (Finn Lectura), Chapitre 5:sta eteenpäin. Kirja on saatavana 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

10.9.-26.11.2026, 14.1.-15.4.2027

Bienvenue! Rohkeasti mukaan pitkänkin tauon jälkeen! Kerrataan matkailuun, ruokaperinteeseen ja kulttuuriin liittyvää perussanastoa kevyesti keskustellen ja kielioppia prepaten tarpeen mukaan. Pääpaino kurssilla on puhetaitojen aktivoinnissa. Käymme läpi myös ajankohtaisia uutistapahtumia. Oppikirjasta jatkamme Chapitre 5:sta. Tutustumme ranskalaisiin juustoihin ja viiniperinteeseen, vierailemme Kanadassa Montréalissa ja kertaamme vierailufraaseja, sukellamme ranskalaisen elokuvan saloihin sekä Nizzan taidemuseoihin. Kieliopissa futuuri ja konditionaali. Oppikirja: C'est parfait! 2 (Finn Lectura), Chapitre 5:sta eteenpäin. Kirja on saatavana digikirjana ja paperikirjaankin on tarjolla myös äänite ilmaisena MP3-tiedostona Otavan NOVAn kautta.

Matkailuranska haltuun kevyesti 120503

Vanha lukio, Poppelikatu 10. Outi Karttunen. 25,00€
ma-ti klo 17.00-20.00: 10.-11.5.

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 aika tulla mukaan. Matkailuranskan kurssilla opimme ääntämistä, runsaasti ruokasanastoa ja kohteliaisuusfraaseja sekä matkalla tarvittavia sanontoja eri tilanteisiin. Nyt on hyvä tilaisuus päästä makustelemaan ranskan kieltä ilman kieliopin koukeroita. Kurssilla työskennellään pienryhmissä eli jokaiselle löytyy oma tasoryhmä. Mukaan toivotetaan niin vasta-alkajat kuin ranskaa jo pidempäänkin lukeneet. Tämän paketin avulla on vasta-alkajankin helppo matkailla Ranskassa. Mukana on runsaasti tapakulttuuria sekä matkailuinfoa. Kurssiin kuuluu kahvitauko, jolloin kertaamme ruokasanastoa ja kahvilafraseja. Oppimateriaalina opettajan valmistama aineisto. Bienvenue! Tervetuloa mukaan!

Ranska: Sanastonlaajennusta: koe Pariisiin ranskalaisen chansonin silmin 120505

Vanha lukio, Poppelikatu 10. Outi Karttunen 40,00€
pe 17.15-20.00: 29.1., 12.2. ja 19.2.2027
la 13.00-15.45: 30.1. ja 13.2.2027

Uusi!

Tutustu Pariisiin toisella tavalla chansonien kautta. Kierrämme Pariisiin kortteleita eri aikakausina laulujen tulkitsemina. Kukin laulu on oma tarinansa, joka kertoo aikakaudestaan. Ja kullakin korttelilla on oma historiansa. Lauluista avautuu matkailijallekin aivan uusi maailma. Kurssi tarjoaa kulttuuritietoutta ja laajennusta ranskan kielen sanavarastoosi. Tutustutaan vanhaan ja uuteen chansoniin. Kuuntelemme ja käänämme laulut sekä keskustelemme niistä suomeksi. Mukana laulujen esittäjien elämäkertatiedot. Ranskan kielen keskustelutaitoa ei vaadita, mutta perustietojen hallinta auttaa. Kurssi on oiva apu sanaston laajentamiseen ja ranskalaisen kulttuurin ymmärtämiseen.

Espanjan jatkokurssi (Taitotaso 2) 120701


Valkean ruusun koulu, Maria Merino Rodriguez. 74,00€ ti 18.00-19.30

8.9.-24.11.2026, 12.1.-13.4.2027

¡Hola! Tämä kurssi soveltuu opiskelijoille, jotka ovat osallistuneet Espanjan taitotaso A1- A2 kurssille tai ovat opiskelleet espanjaa jonkin verran. Espanjalaisen opettajan kanssa tutustutaan myös Espanjan kulttuuriin ja tapoihin. Tällä kurssilla jatkamme menneen aikamuodon harjoittelua ja opimme kertomaan tapahtumista tulevassa ajassa. Opimme myös hyödyllisiä ilmauksia ja harjoittelemme puhumista eri tilanteissa.

Käytettävä kirja kattaa A2 Eurooppalainen kielitaidon viitekehys (EVK) tasoa vastaavan sisällön.

Oppikirja: "Nuevo español en marcha (A1-A2)" (ISBN: 978-84-9778-529-7)
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

20.8.-26.11.2026, 14.1.-15.4.2027

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

8.9.-24.11.2026, 12.1.-13.4.2027

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.



Tietotekniikka

Uusi!

Microsoft office-ohjelmat tutuiksi 349802

Valkean ruusun koulu, Johanna Rajamäki. 50,00€ ti 18.00-20.30
15.9.-24.11.2026

Tervetuloa Microsoft office -ohjelmistojen alkeiskurssille. Kurssin aikana opetellaan käyttämään Word-, Excel- ja PowerPoint-ohjelmia sekä Outlook sähköpostia ja Teams yhteistyö- ja viestintäalustaa.

Tarkoituksena on oppia käyttämään Microsoftin ohjelmia, jotka ovat yleisesti käytössä työpaikoilla ja kouluissa. Kurssilla voit myös esim. päivittää oman CV:si. Kurssin sisältöä voidaan muokata opiskelijoiden toiveiden mukaan. Ota mukaan oma läppärisi ja tule oppimaan uusia taitoja tai päivittämään aiempia tietojasi. Ilmoittautuminen 9.9. mennessä. **Kurssi on opintoseteliavustuksella tuettu ja se on maksuton eläke-läisille, maahanmuuttajille ja työttömille työnhakijoille.**



Talous

Uusi!

Verkko-
kurssi

Matiton Kukkaro 310100

Taina Launonen. 40,00€ ma 18.00-19.30 7.9.-23.11.2026

Kurssi keskittyy omasta arkielämästä löydettäviin, yksinkertaisiin ratkaisuihin, joilla vapautetaan ja lisätään käyttövaroja elämiseen. Kurssin moduleissa käydään läpi nykytilanne sekä omat ja ulkopuoliset mahdollisuudet talouden helpottamiseksi, opitaan suunnitelmallista rahankäyttöä sekä muutetaan uskomuksia rahaan liittyen. Kurssi sisältää itsekseen tehtäviä kotitehtäviä. Kurssi ei sisällä sijoittamista. Ilmoittautuminen 31.8. mennessä. **Kurssi on opintoseteliavustuksella tuettu ja se on maksuton eläke-läisille, maahanmuuttajille ja työttömille työnhakijoille.**

Uusi!

Verkko-
kurssi

Bujo coaching 310101

Taina Launonen. 40,00€ ma 19.35-21.05 7.9.-23.11.2026

Kurssilla yhdistetään bujo Journal sekä elämäntaitovalmennus meditatiiviseen Mindfulnessiin. Sen avulla selkiytetään omaa mieltä, rauhoitetaan neurologista järjestelmää sekä vähennetään stressiä. Kursille tarvitset bullet journal vihkon (sivut, jotka on pisteytetty), värikynät tai tussit ja viivottimen sekä muutaman paperin suunnittelua varten. Halutessasi voit hankkia lisää välineistöä kuten tarroja, kimallekyniä, leimasimia, Washi koristeteppejä jne. Bujo coaching poikkeaa perinteisestä bujoilusta Life Coaching rakenteen vuoksi ja etenee suunnitelmallisesti LCA- menetelmiä bujoiluun yhdistäen. Ilmoittautuminen 31.8. mennessä.



Kylät

Kovelahti

Kimppajumppa 830114

Nousula, Jaana Helin. 58,00€ to 17.30-18.30

huom! Viikonpäivä ja aika muuttunut!

10.9.-26.11.2026, 14.1.-15.4.2027

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

Ilmoittautuminen alkaa
perjantaina 14.8.2026 klo 8.30
osoitteessa:
uusi.opistopalvelut.fi/ikaalinen

Luhalahti

Entisöinti ja puutyöt 110423

Väinänlahdentie 217/35, Miko Lundberg. 91,00 su 16.00-19.00 huom! **Viikonpäivä muuttunut!**

13.9.-29.11.2026, 17.1.-25.4.2027

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 830198

Mansoniemen koulu, Jaana Helin. 58,00€ to 19.30-20.30

10.9.-26.11.2026, 14.1.-15.4.2027 **huom! Viikonpäivä ja aika muuttunut!**

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

9.9.-25.11.2026, 13.1.-14.4.2027

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
10.9.-19.11.2026, 7.1.-1.4.2027

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.

Tevaniemi

Uusi!

Lavatanssi -kurssi Foksi alkeet 830112

Tevaniemen Maamiesseurantalo, Marjo Koivuniemi. 15,00€ su 12.00-14.30 4.10.2026
Foksi on tärkeimmistä suljetun otteen tansseista. Foksi sopii tanssittavaksi kaikkiin tasajakoiisiin rytmeihin, mutta pääasiassa sitä tanssitaan foksi- ja beat-musiikkiin. Foksin perustana on hitaat ja nopeat kävelyaskeleet, mukana myös joustoa riippuen musiikista. Tervetuloa mukaan yksin tai parin kanssa. Kurseilla on parinvaihto, mutta halutessasi voit tanssia myös oman parisi kanssa. Kurssit alkavat alkeista. Aiempaa osaamista kyseisestä tanssilajista et tarvitse. Opetellaan perusaskelta, vientiä ja seuraamista, sekä helpohkoja kuvioita. Kahvitauko klo 13.00 alkaen, paikalla Kyläseuran kahvio, josta voit ostaa kahvia ja kastamista (käteismaksu / mobilepay). Klo 13.30-14.30 foksi alkeet jatkuu. Ilmoittautuminen 2.10.mennessä.

Vaho

Kankaankudonta ja käden taidot 110413

Riihimäen kiinteistö, Poikeluksentie 369-20. Raija Niemi. 58,00€ joka toinen viikko to 15.30-17.45
17.9.-26.11.2026, 14.1.-8.4.2027

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 9.9.-25.11.2026, 12.1.-14.4.2027

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
9.9.-25.11.2026 ke 18.15-19.15

Yhteislaulua teemoilla. Tervetuloa kaikki mukaan! Kokoonnumme parittomilla viikoilla sekä 25.11.



Ruoanlaitto

Pariskuntien ja ystävien kokkausilta 810208

Pääsky, opetuskeittiö. Reetta Hiitti 15,00€ ke 4.11.2026 17.00-21.00

Kokkausilta, jossa parit valmistavat kolmen ruokalajin menun yhdessä. Kurssi tarjoaa mukavan tavan oppia uutta ruoanlaittoa. Laskutettavan kurssimaksun lisäksi osallistujat maksavat ruoka-ainemaksun, joka maksetaan kurssilla käteisellä tai mobilepaylla opettajalle. Ilmoittautuminen 28.10. mennessä. Ilmoitathan ilmoittautumisen lisätietokentässä, jos noudatat gluteenitonta, laktoositonta tai kasvisruokavaliota.

Uusi!



Kädentaidot

Uusi!

Kuvataidekurssi 110309

Pääsky, käsityötilat. Leena Järvinen. 45,00€ to 17.30-19.30
10.9.-26.11.2026

Kurssin tavoitteena on auttaa sinua löytämään ja vahvistamaan omaa kuvallista ilmaisu kokeilun, havainnoinnin sekä tekniikkaharjoitteiden avulla. Kurssilla voit työskennellä omilla suosikkiväreilläsi, sekä tutustua erilaisiin värien käytön menetelmiin, joita kurssin aikana käydään läpi. Ensimmäisellä kerralla tarkastellaan kuvassomittelun perusteita sekä harjoitellaan lyijykynäpiirroksin varjostustekniikoita esineiden muotoja tutkimalla. Opettaja neuvoo tarvikkeiden hankinnassa. Jos sinulla on jo tarvikkeita, ota ne mukaan. Tälle kurssille voi osallistua aikuisten lisäksi myös nuoret 11-vuotiaasta alkaen.

Kankaankudonta Kirkonkylässä 110437

Palvimäki, opettaja avoinna. 74,00€ ke 14.00-17.00
16.9.-29.11.2026, 11.1.-21.4.2027 joka toinen viikko

Tervetuloa kutomaan kodin käyttö- ja sisustustekstiilejä eri materiaaleista. Suunnittele, luomme ja rakennamme kudottavat työt yhdessä. Aloittelijat opiskelevat perusasioita ja kokeneet kutojat syventävät osaamistaan. Kurssilaiset voivat työskennellä itsenäisesti kokoontumiskertojen ulkopuolella. Kokoontumiset parillisilla viikoilla.

Kankaankudonta Suurimaalla 110439

Suurimaan maamiesseurantalo, Saija Friimäki. 74,00€ ke 11.00-14.00
9.9.-18.11.2026, 20.1.-14.4.2027

Samanlainen kuin kurssi 110437. Kokoontumiset parittomilla viikoilla.

Toilettilaukku-kurssi 110434

Pääsky, käsityötilat. Jaana Kanninen. 20,00€ la-su 10.00-15.00
26.-27.9.2026

Uusi!

Kurssilla on mahdollisuus ommella 5 erilaista toilettilaukkuja. Mukana sekä helppoja että hieman vaativampia malleja. Kaikista malleista on valmiit kaavat ja ompeluohjeet, jotka saa kurssin jälkeen omakseen. Voit käyttää koulun koneita tai tuoda omasi. Materiaaleja voi tuoda itse tai ostaa kurssilta. Ompelulangat sisältyvät kurssin hintaan. Tälle kurssille voivat osallistua myös nuoret 13-vuotiaasta alkaen. Ilmoittautuminen 19.9. mennessä.

Uusi!

Korjataan ja tuunataan 110435

Pääsky, käsityötilat. Jaana Kanninen. 20,00€ la-su 10.00-15.00
10.-11.10.2026

Onko kotiisi kertynyt korjattavia tekstiilejä? Kurssilla voit korjata ja tuunata erilaisia vaatteita sekä muita kodin tekstiilejä ja saada niistä taas käyttökelpoisia. Voit vaihtaa esim. vetoketjun takkiin, lyhentää verhot tai housunlahkeet. Voit käyttää koulun koneita tai tuoda omasi. Ompelulangat sisältyvät kurssin hintaan. Ilmoittautuminen 3.10.2026 mennessä.

Uusi!

Yöpuvut koko perheelle 110436

Pääsky, käsityötilat. Jaana Kanninen. 20,00€ la-su 10.00-15.00
21.-22.11.2026

Kurssilla on mahdollisuus ommella erilaisia yöpukuja omista trikookankaista. Kurssilla opit mm. jäljentämään kaavoja käsityölehdistä, käyttämään saumuria sekä peitetikkikonetta. Voit käyttää koulun koneita tai tuoda omasi. Ompelulangat sisältyvät kurssin hintaan. Ilmoittautuminen 14.11. mennessä.

Uusi!

Koruja lahjaksi tai itselle 110437

Pääsky, käsityötilat. Marjut Saarenpää. 15,00€ la-su 10.00-14.15
28.-29.11.2026

Tule tekemään persoonallisia koruja omaksi iloksi tai vaikkapa lahjaksi. Voit tehdä kaula-, ranne- ja korvakoruja eri materiaaleista (helmiä, nahkaa, nyörejä, metalliosia ym.). Materiaaleja voi ostaa opettajalta, maksu käytön mukaan. Ilmoittautuminen 20.11.2026 mennessä.



Microsoft office-ohjelmat tutuiksi 349804

Pääsky, Johanna Rajamäki. 50,00€ ke 18.00-20.30

16.9.-25.11.2026

Tervetuloa Microsoft office -ohjelmistojen alkeiskurssille. Kurssin aikana opetellaan käyttämään Word-, Excel- ja PowerPoint-ohjelmia sekä Outlook sähköpostia ja Teams yhteistyö- ja viestintäalustaa.

Tarkoituksena on oppia käyttämään Microsoftin ohjelmia, jotka ovat yleisesti käytössä työpaikoilla ja kouluissa. Kurssilla voit myös esim. päivittää oman CV:si. Kurssin sisältöä voidaan muokata opiskelijoiden toiveiden mukaan. Ota mukaan oma läppärisi ja tule oppimaan uusia taitoja tai päivittämään aiempia tietojasi. Ilmoittautuminen 9.9. mennessä. **Kurssi on opintoteliavustuksella tuettu ja se on maksuton eläkeläisille, maahanmuuttajille ja työttömille työnhakijoille.**





Tanssi

KiddieJam 3-6-vuotiaille 830120

Pääsky, liikuntasali. Marjo Koivuniemi. 33,00€ ti 18.00-18.45
8.9.-1.12.2026

KiddieJam tarjoaa alle kouluikäisille lapsille kurkistuksen eri tanssilajien maailmaan. Tunnilla jammaillaan lajinomaisesti luovuutta ja leikkiä unohtamatta ja pienet tanssijan alut saavat opettajan valitsemissa maistiaisissa baletin, discotanssin, showtanssin, hiphopin, paritanssin tai kansantanssin perusteista ja kehittävät samalla tanssillisia perustaitojaan. Kauden tanssittava laji/lajit tarkentuvat kurssin alussa. Viimeisellä kerralla ryhmällä on esitys.

DanceKids 7-9 -vuotiaille 830122

Pääsky, liikuntasali. Marjo Koivuniemi. 33,00€ ke 18.00-18.45
9.9.-2.12.2026

Dancekids tarjoaa kouluikäisille lapsille kurkistuksen eri tanssilajien maailmaan. Tanssitunnilla liikutaan lajinomaisesti luovuutta unohtamatta ja tanssijat saavat opettajan valitsemissa maistiaisissa baletin, discotanssin, showtanssin, hiphopin, paritanssin tai kansantanssin perusteista ja kehittävät samalla tanssillisia perustaitojaan. Kauden tanssittava laji/lajit tarkentuvat kurssin alussa. Viimeisellä kerralla ryhmällä on esitys.

Uusi!

Tanssiksi 830128

Pääsky, liikuntasali. Marjo Koivuniemi. 33,00€ ke 19.00-20.00
9.9.-25.11.2026

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 830129

Pääsky, liikuntasali. Ritva Alhonmäki. 33,00€ ke 15.15-16.45

11.9.-27.11.2026

Senioritanssi on paitsi terveyden myös tunteiden ja itseilmaisun lähde.

Uusien tanssien opettelu pitää aivot kunnossa, se rentouttaa 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.

Lavatanssi-kurssi Jive alkeet 830145

Pääsky, liikuntasali. Marjo Koivuniemi. 15,00€ 27.9.2026 su 12.00-14.30

Jive on swengaava ja vauhdikas kädenalitanssi. Jive on kehittynyt Lindy Hop nimisestä paritanssista, joka on kaikkien swingtanssien äiti. Letkeä tanssi ja musiikki saa varmasti tanssijalan vipattamaan ja tanssin kepeä luonne tekeekin siitä helposti lähestyttävän. Jivessä parin välinen vuorovaikutus on tärkeää ja tanssi korostaa yhdessä liikkumisen iloa. Tervetuloa mukaan yksin tai parin kanssa. Kurseilla on parinvaihto, mutta halutessasi voit tanssia myös oman parisi kanssa. Kurssit alkavat alkeista. Aiempaa osaamista kyseisestä tanssilajista et tarvitse. Opetellaan perusaskelta, vientiä ja seuraamista, sekä helpohkoja kuvioita. Ilmoittautuminen 25.9. klo 15 mennessä.

Lavatanssi-kurssi Bugg alkeet 830146

Pääsky, liikuntasali. Marjo Koivuniemi. 15,00€ 5.11.2026 su 12.00-14.30

BUGG on ruotsalaisten oma rock`n swing -tanssi. Suosittu kotimaassaan, mutta tämän kädenalitanssin suosio on kasvanut myös suomalaisilla tanssilavoilla. Buggia voidaan tanssia monella eri tyylillä. Kuvioita voidaan tanssia paikallaan pyörien tai liikkuen salissa tanssisuuntaan kiertäen. Tervetuloa mukaan yksin tai parin kanssa. Kurseilla on parinvaihto, mutta halutessasi voit tanssia myös oman parisi kanssa. Kurssi alkaa alkeista. Aiempaa osaamista kyseisestä tanssilajista et tarvitse. Ensimmäiset kuviot ovat paikallaan pyöriä. Harjoitellaan myös kuvioita, joilla päästään liikkumaan enemmän salissa. Opetellaan perusaskelta, tanssitekniikkaa, vientiä ja seuraamista, sekä helpohkoja kuvioita. Ilmoittautuminen 13.11. klo 15 mennessä.



Kehonhuolto 830130

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

7.9.-29.11.2026, 11.1.-19.4.2027

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.

Syvävenyttely 830131

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

7.9.-29.11.2026, 11.1.-19.4.2027

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.

Syvävenyttely, polvi- ja nivelistävällinen 830132

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

7.9.-29.11.2026, 11.1.-19.4.2027

Samanlainen kuin syvävenyttelykurssi 830131. Tämä tunti sopii erityisesti kaikille niille, joilla on haasteita nivelten tai polvien kanssa, sillä emme tee tunnilla liikkeitä polvien tai ranteiden päällä.

Kahvakuula 830136

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

8.9.-24.11.2026

Kahvakuula on kokonaisvaltainen lihaskuntoharjoittelutunti, jossa yhdistyy niin voima, kestävyys kuin kehonhallintakin. 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.

Circuit-kiertoharjoittelu kuntosalilla 830135

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

8.9.-24.11.2026

Circuit on taustamusiikin soidessa tapahtuvaa kiertoharjoittelua, jossa harjoitetaan hapenottokykyä sekä lihaskuntoa monipuolisesti kuntosalilaitteita hyödyntäen. Tunnilta voi säätää painoja oman kuntonsa 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.

Kuntojumppa Suurimaalla 830139

Suurimaan maamiesseurantalo, Jaana Helin. 58,00. ti 19.15-20.00

8.9.-24.11.2026. 11.1.-13.4.2027

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.

Kuntojumppa Vihussa 830140

Möökeli, Kuninkaanlähteentie 909. Marjo Koivuniemi. 33,00€ ti 19.30-20.30

8.9.-24.11.2026

Jumppaamme Möökelissä musiikin tahtiin ensin lämmitellen ja sitten sykettä nostaen helppojen askelsarjojen mukaan. 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.

Miesten kuntotreeni 830133

Pääsky, liikuntasali. Jaana Helin. 33,00€ ti 15.15-16.15

8.9.-24.11.2026

Monipuolista kuntoa kohentavaa liikuntaa miehille. Tunnin harjoitukset parantavat erityisesti lihaskuntoa, mutta myös liikkuvuutta ja tasapainoa. Liikkeet ovat tehokkaita mutta helppoja, ja sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille liikkujille. Käytämme toisinaan tunnilla apuvälineitä, kuten käsipainoja, jumppakeppiä tai kahvakuulaa. Tule mukaan kuntoilemaan yhdessä ja nauttimaan liikunnan tuomasta hyvästä olost! **Kurssi on opintotietoliavustuksella tuettu ja se on maksuton eläkeläisille, maahanmuuttajille ja työttömille työnhakijoille.**

Ikaalisten kaupungin nuorisopalvelut

Ikaalisten nuorisopalvelut tarjoaa mielekästä vapaa-ajan tekemistä lapsille ja nuorille. Nuorisotila Vienola on auki joka toinen maanantai, keskiviikkoisin, perjantaisin ja lauantaisin. Meillä on käytössä biljardi, pingis, erilaisia lautapelejä sekä pleikkari 5 ja pleikkari 4. Järjestämme myös erilaisia teemailtoja, esimerkiksi kädentaitoja, kisailua, bingoa tai biljarditurnauksia. Otamme mielellämme erilaisia toiveita vastaan! Nuorisopalvelut järjestävät myös erilaisia retkiä ja tapahtumia, esimerkiksi huvipuistoon tai jääkiekko-otteluun. Valkean ruusun areenalla järjestettävä Fun Friday tarjoaa hienon konsertti-illan nuorille.

Lisätietoa:

Nuoriso-ohjaaja

Martti Härkönen

044 7301 224

martti.harkonen@ikaalinen.fi

Nuorisotila Vienolan osoite:

Oikotie 8

39500 Ikaalinen



Ikaalisten nuorisopalvelut



ikanuorisotila



nuorisotila.vienola



Ikaalisten kaupungin liikuntapalvelut

Liikuntaryhmiä ikääntyneille, työikäisille ja lapsille. Syksyn ryhmät alkavat syyskuun alussa.

Tarkemmat tuntien sisällöt ja tiedot ryhmistä löydät

<https://ikaalinen.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikuntapalvelut/liikuntatarjotin/liikuntaryhmat/>

Ilmoittautuminen ryhmiiin alkaa elokuun aikana osoitteessa:

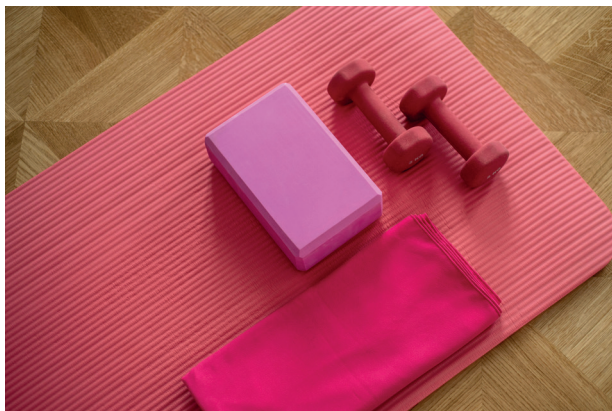
<https://uusi.kuntapalvelut.fi/ikaalinen/fi/>

Facebookissa: Ikaalisten Liikuntapalvelut

Terveysliikuntakoordinaattori

p. 044 730 1350

vilma.suvanto@ikaalinen.fi



Maksuttomat harrastukset lapsille, nuorille ja perheille

Harrastamisen Suomen mallin Harrasta Ikaalisissa maksuttomat harrastusryhmät lapsille ja nuorille tarjoavat monipuolista tekemistä iltapäiviin heti koulupäivän päätyttyä. Kaikki ryhmät löytyvät osoitteesta

<https://uusi.kuntapalvelut.fi/ikaalinen/fi/> sekä harrastuskalenterista
<https://ikaalinen.fi/harrastukset/>

Lisätiedot hankekoorninaattori Eija Puranen p. 044 7301 353
eija.puranen@ikaalinen.fi



liikuttava_lapsuus
harrasta_ikaalisissa



Ikaalisten
varhaiskasvatus

Hyte-työ

HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMINNEN

Kuntalaisten hyvinvoinnin ja kunnan elinvoimaisuuden edistäminen on kunnan tärkeimpiä tehtäviä. Elinvoimaisessa kunnassa asuu hyvinvoivia kuntalaisia. Hyvinvointityötä toteutetaan laaja-alaisella yhteistyöllä.

Lisätiedot:

hyvinvointikoordinaattori Sari Sarkonen
sari.sarkonen@ikaalinen.fi p. 044 7301 225



Ikaalisten kaupunginkirjasto

Poppelikatu 10, 39500 IKAALINEN
puh. 044 073 0133, kirjasto@ikaalinen.fi
<https://ikaalinen.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kirjasto/>
Verkkokirjasto: piki.fi
FB & IG: ikaalistenkirjasto


Katso aukioloajat:
<https://ikaalinen.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kirjasto/aukioloajat/>

Tervetuloa kirjastoon! Ikaalisten kaupunginkirjasto on osa Pirkanmaan kirjastoja = PIKI. Samalla kirjastokortilla voi asioida kaikissa PIKI-kirjastoissa.

Lainattavaa aineistoa löytyy kirjoista ja lehdistä aina lautapeleihin ja liikuntavälineisiin. Tule tutustumaan paikanpäälle tai selaile tarjontaa nettisivuilla.



Julkinen tiedote



Ilmoittautuminen alkaa
perjantaina 14.8.2026 klo 8.30
osoitteessa:
uusi.opistopalvelut.fi/ikaalinen

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