

ILMOITTAUTUMINEN tulee tehdä ensisijaisesti INTERNETISSÄ
<https://www.opistopalvelut.fi/kannus/>

- ✓ **Kaikille kurseille pitää ilmoittautua ennakkoon!**
- ✓ Näet heti kun olet ilmoittautunut, saitko paikan/varasijan.
 - Ilmoita **toimiva sähköpostiosoitteesi**, niin saat vahvistuksen. Muista **lukea ilmoittautumisohteet** ja hyväksyä ehdot. Linkki on suojattu ja avoinna ympäri vuorokauden.
 - Mikäli perustellusta syystä **osallistut vain joko syys- tai kevätkaudelle, valitse Maksutapa-pudotusvalikosta** ko. vaihtoehto.
 - Internetissä ilmoittautumisen yhteydessä kurssimaksut on mahdollista maksaa heti verkkomaksuna (Paytrail). **Opintotietojälennusta emme valitettavasti voi huomioida verkkomaksussa.** Mikäli et voi/halua maksaa verkkomaksuna, lähetämme sinulle myöhemmin maksulinkin/laskun.
- ✓ **Pitkillä** koko opintokauden kestäville **kurseilla** on **niiden alkaessa mahdollisuus yhteen maksuttomaan tutustumiskertaan. Peruutus tulee tehdä toimistolle ennen seuraavaa kokoontumiskertaa!** Lyhytkurseilla ilmoittautuminen on sitova. Peruutus tulee tehdä ilmoittautumisajan puitteissa hyvissä ajoin ennen kurssin alkamista. **Kaikista peruuttamattomista kurssipaikoista laskutetaan kurssimaksu.**
- ✓ Kurssien alkamisen edellytyksenä on, että ilmoittautuneita on riittävästi (vähintään 7 hlöä). Kurssin kohdalla ilmoitettu kurssimaksu käsittää koko lukuvuoden tai lyhyemmissä kurseissa koko kurssin. Kurssimaksut laskutetaan maksulinkillä sähköpostitse/laskulla postitse. **Maksamattomat kurssimaksut menevät perintään.**
- ✓ Kurssin tai opetuskerran muutoksista/peruuntumisesta ilmoitetaan kurssilaisille ensisijaisesti sähköpostilla tai tekstiviestillä. **Opinto-ohjelman muutoksista ja lisäyksistä tiedotetaan internetissä kansalaisopiston sivuilla. Seuraa ilmoittelua!**
- ✓ **OPINTOTIETOLIIKKEeseen oikeutettu kurssilainen saa 15 euron ALENNUKSEN YHDEN vapaavalintaisen kurssin kurssimaksusta.**
 - Opintotietoliikkeen **oikeutettuja** henkilöitä **ovat:**
 - 1. **Työttömät** (todistettava)
 - 2. **Maahanmuuttajat** (todistettava)
 - 3. **Eläkkeellä olevat henkilöt** (todistettava)

Mikäli anot opintotietoliikettä, **valitse Opintotietoliikkeen pudotusvalikosta** itseäsi koskeva vaihtoehto. **Alennusta ei saa automaattisesti** ilman erillistä anomista tai mainintaa toimistolle ilmoittautumisen yhteydessä.

Kansalaisopiston toimisto: puh. 044-4745 244 ja sähköposti: heli.makitalo@kannus.fi

KanTo Kansalaisopisto

Kannus – Toholampi

Lukuvuosi 2022-2023

Kansalaisopisto on kaikkien ja kaikenikäisten kuntalaisten opisto. Voit opiskella muun muassa musiikkia, taideaineita, käden taitoja, tanssia, kieliä, erityistaitoja sekä harrastaa liikuntaa hyvässä seurassa.

Opiston internetsivut: www.kannus.fi -> Vapaa-aika -> Kansalaisopisto

Toimisto on Kannuksen kaupunginvirastolla 2. kerroksessa
Asematie 1, 69100 KANNUS, **puh. 044-4745 244**

Toimisto on avoinna ma – to klo 9.00 – 16.00 ja pe klo 9.00 – 15.00.

HENKILÖKUNTA

Toimistosihtööri Heli Mäkitalo
puh. 044-4745 244
email: heli.makitalo@kannus.fi

Hyvinvointijohtaja Johanna Junno
puh. 044-4745 460
email: johanna.junno@kannus.fi

LUKUVUOSI 2022-2023

Syyslukukausi 12.9. – 4.12.2022
Syysloma kuten kouluissa 17. – 23.10.2022, viikko 42

Kevätlukukausi 9.1. – 23.4.2023
Talviloma kuten kouluissa 27.2. – 5.3.2023, viikko 9

Kevätnäyttelyiden ajankohdista ja paikoista tiedotetaan myöhemmin.

ILMOITTAUTUMINEN tulee tehdä ensisijaisesti

INTERNETISSÄ <https://www.opistopalvelut.fi/kannus/>

Mikäli se ei ole mahdollista, voit ilmoittautua myös

- PUHELIMITSE 044-4745 244 tai
- SÄHKÖPOSTITSE heli.makitalo@kannus.fi

Kaikille kurseille pitää ilmoittautua ennakoon!

Mikäli olet oikeutettu **OPINTOSETELIALENNUKSEEN (15 €/hlö)** ja anot sitä, **mainitse siitä** internetissä tai toimistolle ilmoittautumisen yhteydessä.

Katso tarkemmat **ilmoittautumisohjeet opinto-ohjelman sisäkannesta.**

AJANTASAINEN OPINTO-OHJELMA sekä siihen tulevat **muutokset ja lisäykset** julkaistaan internetissä osoitteessa www.opistopalvelut.fi/kannus/ **Seuraa ilmoittelua!**

Tiedotamme tarvittaessa myös paikallislehdessä sekä kaupunki- ja kuntatiedotteissa. **Seuraa ilmoittelua!**

Tykkäämällä KanTo kansalaisopiston facebook-sivuista voit helposti seurata ajankohtaisia asioitamme.



<https://www.facebook.com/KanTokansalaisopisto>

TODISTUKSET

Säännöllisestä opiskelusta voi pyynnöstä saada virallisen todistuksen.

OPISKELIJAVAKUUTUS

KanTo kansalaisopiston opiskelijat ovat Kannuksen kaupungin vakuutusturvan piirissä.

Tervetuloa opiskelemaan ja harrastamaan KanTo kansalaisopistoon!

Johanna Junno
hyvinvointijohtaja

Helí Mäkitalo
toimistosihtööri

Musiikki

110100 Viulunsoitto - Kannus

Kaupunginvirasto, takkahuone, kellarikerros, Asematie 1, Kannus

To 14.00–20.00 15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

113,00 € Tunteja 40,32 sl, 51,31 kl

Krista Kairaneva

Henkilökohtainen opetusaika 30 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Myös alttoviulun soitonopetus on mahdollista. Ota oma viulu mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Tunnit pidetään myös kiirastorstaina 6.4.2023. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110101 Viulunsoitto - Toholampi

Toholammin Kulttuurisali, Lampintie 5, Toholampi

Ti 14.00–20.00 13.9.–29.11.2022, 10.1.–18.4.2023

113,00 € Tunteja 40,32 sl, 51,30 kl

Krista Kairaneva

Henkilökohtainen opetusaika 30 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Myös alttoviulun soitonopetus on mahdollista. Ota oma viulu mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110102 Huilunsoitto - Kannus

Kaupunginvirasto, takkahuone, kellarikerros, Asematie 1, Kannus

To 14.00–20.00 15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

113,00 € Tunteja 40,32 sl, 51,30 kl

Krista Kairaneva

Poikkihuilunsoiton yksityisopetusta kaikenikäisille, sekä vasta-alkajille että jo soittaneille. Yhdessä suunnittelemme tavoitteet. Edetään oppilaan tason mukaan. Ota oma huilu mukaan. Henkilökohtainen opetusaika 30 min/oppilas/opetuskerta. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Tunnit pidetään myös kiirastorstaina 6.4.2023. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110103 Huilunsoitto - Toholampi

Toholammin Kulttuurisali, Lampintie 5, Toholampi

Ti 14.00–20.00 13.9.–29.11.2022, 10.1.–18.4.2023

113,00 € Tunteja 40,32 sl, 51,30 kl

Krista Kairaneva

Poikkihuilunsoiton yksityisopetusta kaikenikäisille, sekä vasta-alkajille että jo soittaneille. Yhdessä suunnittelemme tavoitteet. Edetään oppilaan tason mukaan. Ota oma huilu mukaan. Henkilökohtainen opetusaika 30 min/oppilas/opetuskerta. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110104 Panhuilukurssi

Kuusiston koulu, musiikkiluokka, Ullavantie 18 A, Toholampi

Ma 18.00–20.00 12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

108,00 € Tunteja 29,37 sl, 34,71 kl

Katja Paananen

Panhuilunsoiton opetusta oppilaan oman tason mukaan. Henkilökohtainen opetusaika 30 min/oppilas/opetuskerta. Kurssilla tulee olla oma soitin. Lisätietoa kurssiin tai soittimen hankintaan liittyen opettajalta p. 0443204878. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110107 Pianonsoitto - Keski-ikä - Johanna K

Seurakuntatalo, Rippikoulusali, Valtakatu 20, Kannus

Ke 14.00–17.00 14.9.–30.11.2022, 11.1.–19.4.2023

56,00 € Tunteja 44 sl, 56 kl

Johanna Koivumaa

Klassista pianonsoiton opetusta sekä lapsille että aikuisille. Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Mahdollisuus varata myös tupla-aika tuplamaksulla eli 30 min/opetuskerta, jolloin kurssimaksu 112 €. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110108 Pianonsoitto - Tiistai - Sirkka J-P

Takalon koulu, pianoluokka 105, Urheilutie 1, Kannus

Ti 15.15–19.00 13.9.–29.11.2022, 10.1.–18.4.2023

56,00 € Tunteja 55 sl, 70 kl

Sirkka Juusela-Pekkarinen

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110109 Pianonsoitto - Torstai - Sirkka J-P

Takalon koulu, pianoluokka 105, Urheilutie 1, Kannus

To 15.15–19.00 15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

56,00 € Tunteja 55 sl, 70 kl

Sirkka Juusela-Pekkarinen

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Tunnit pidetään myös kiiristorstaina 6.4.2023. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110110 Pianonsoitto - Keskiviikko - Olga N

Takalon koulu, pianoluokka 106, Urheilutie 1, Kannus

Ke 15.00–18.30 14.9.–30.11.2022, 11.1.–19.4.2023

113,00 € Tunteja 44 sl, 56 kl

Olga Nurmi

Henkilökohtainen opetusaika 30 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110115 Pianonsoitto - Maanantai - Aino-Maria K

Toholammin kunnantalo, kokoushuone 3, Lampintie 5, Toholampi

Ma 13.00–20.30 12.9.–5.12.2022, 9.1.–24.4.2023

108,00 € Tunteja 102,63 sl, 121,29 kl

Aino-Maria Koskela

Henkilökohtainen opetusaika 30 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Kulttuurisalin ollessa vapaana voidaan tunnit pitää siellä. Ma 19.9. tunteja ei pidetä, ne korvataan ma 5.12. ja ma 13.3. tunteja ei pidetä, ne korvataan ma 24.4. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110118 Pianonsoitto - Torstai - Vesa H

Toholammin kunnantalo, kokoushuone 3, Lampintie 5, Toholampi

To 18.00–19.30 15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

54,00 € Tunteja 22 sl, 26 kl

Vesa Hynninen

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Oppilaalla tulee olla jokin oma pianonsoittokirja. Sisärukket tuki voivat jakaa saman kirjan. Ei ole väliä mitä sarjaa kirja on tai kuinka vanha painos se on. Tarkoitus on, että kirjasta voidaan soittaa/opetella soittamaan oppilaan tason mukaan. Listan ehdotetuista kirjoista saa kansalaisopistolta. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13.

Kiirastorstaina 6.4.2023 pianotunteja ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110119 Pianonsoitto - Sykäräinen - Vesa H

Sykäräisen koulu, Koulutie 21, Toholampi

To 14.00–17.00 15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

54,00 € Tunteja 40,37 sl, 47,71 kl

Vesa Hynninen

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Oppilaalla tulee olla jokin oma pianonsoittokirja. Sisarukset toki voivat jakaa saman kirjan. Ei ole väliä mitä sarjaa kirja on tai kuinka vanha painos se on. Tarkoitus on, että kirjasta voidaan soittaa/opetella soittamaan oppilaan tason mukaan. Listan ehdotetuista kirjoista saa kansalaisopistolta. Tunnit pidetään koulun yhteydessä olevan kirjaston tiloissa. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13.

Kiirastorstaina 6.4.2023 pianotunteja ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110120 Kitaransoitto - Keskiviikko - kevätkausi

Raasakan koulu, musiikkiluokka Y3, Siltakatu 1, Kannus

Ke 14.30–20.30 11.1.–22.2.2023

32,00 € Tunteja 51,31 kl

Timo Kauppinen

Kurssilla on mahdollisuus opiskella sekä sähkö- että akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan, ihan aloittelijoista jo pidemmälle ehtineisiin ja musiikin ammattilaisiksi tähtääviin soittajiin. Kurssille voi tulla vaikka ei olisikaan omaa kitaraa. Oppilaalla on viikoittain 30 min pituinen henkilökohtainen soittoaika. Opetuskertoja kevätlukukaudella 7. Luokka Y3 2. kerroksessa. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110121 Kitaransoitto - Torstai - kevätkausi

Raasakan koulu, musiikkiluokka Y3, Siltakatu 1, Kannus

To 14.30–17.00 12.1.–23.2.2023

32,00 € Tunteja 18,69 kl

Timo Kauppinen

Kurssilla on mahdollisuus opiskella sekä sähkö- että akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan, ihan aloittelijoista jo pidemmälle ehtineisiin ja musiikin ammattilaisiksi tähtääviin soittajiin. Kurssille voi tulla vaikka ei olisikaan omaa kitaraa. Oppilaalla on viikoittain 30 min pituinen henkilökohtainen soittoaika. Opetuskertoja

kevätlukukaudella 7. Luokka Y3 2. kerroksessa. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110122 Kitaransoitto / Saksofonin soitto - Kannus

Monitoimitalo, Soittokunnan tila, Valtakatu 25, Kannus

To 16.15–17.45 15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

113,00 € Tunteja 22 sl, 28 kl

Eero Niemi

Kurssilla on mahdollisuus opiskella saksofonin, bassokitaran, sähkökitaran tai akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan. Oppilaalla on viikoittain 30 min pituinen henkilökohtainen soittoaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Tunnit pidetään myös kiirastorstaina 6.4.2023. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110123 Kitaransoitto / Saksofonin soitto - Toholampi

Kirjastotalo, Kirkkotie 2, Toholampi

Ke 16.15–18.30 14.9.–30.11.2022, 11.1.–19.4.2023

113,00 € Tunteja 33 sl, 42 kl

Eero Niemi

Kurssilla on mahdollisuus opiskella saksofonin, bassokitaran, sähkökitaran tai akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan. Oppilaalla on viikoittain 30 min pituinen henkilökohtainen soittoaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Tunnit pidetään kirjastolla tutkijanhuoneessa. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110125 Kitara- ja yhtyesoitto

Monitoimitalo, Soittokunnan tila, Valtakatu 25, Kannus

To 18.00–21.00 15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

80,00 € Tunteja 44 sl, 56 kl

Eero Niemi

Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Kokoontuminen myös kiirastorstaina 6.4.2023. Ilmoittaudu ennakkoon.

110127 Kanteleen soiton alkeiskurssi

Kuusiston koulu, musiikkiluokka, Ullavantie 18 A, Toholampi

Pe 17.30–20.00, La 10.00–15.00 30.9.–1.10.2022

15,00 € Tunteja 9 sl

Senni Heiskanen

Kurssilla opitaan yhdessä kanteleen soiton alkeet. Opettelemme muutamia

erityylisiä kappaleita ja niiden avulla syvennymme kanteleen soittotekniikkaan. Olet tervetullut mukaan, vaikka olisit vasta-alkaja tai soittanut jo pidempään. Kurssi on suunnattu kaikenikäisille yli 10-vuotiaista seniori-ikäisiin. Ilmoita lisätiedot-kohdassa millainen kantele sinulla on mukana tullessasi kurssille. Perjantaina pidämme 15 min ja lauantaina 30 min tauon opetuksen lomassa. Ilmoittaudu ennakkoon ti 20.9.2022 mennessä.

110128 Urkujensoitto

Kannuksen kirkko, Valtakatu 2, Kannus

La 16.00–19.15 17.9.–3.12.2022, 14.1.–22.4.2023

162,00 € Tunteja 44 sl, 52 kl

Johanna Koivumaa

Klassinen tyyli. Oppilaalla on hyvä olla kohtuullinen pianonsoittotaito olemassa ja ikäsuositus vähintään 14 v. Tunnit pidetään pääsääntöisesti lauantaisin, mutta tarvittaessa voidaan sopia muukin aika opettajan (Johanna Koivumaa p. 044 2440700) kanssa. Henkilökohtainen opetusaika on 45 min/hlö/opetuskerta. Syyskaudella 11 ja kevätkaudella 13 opetuskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

110130 Hanurinsoitto

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

To 18.15–20.30 15.9.–1.12.2022, 12.1.–30.3.2023

149,00 € Tunteja 22 sl, 22 kl

Pekka Peltola

Kurssilla on mahdollisuus opiskella hanurinsoittoa yksityistunneilla. Tunnit on suunnattu aikuisille ja yli 7-vuotiaille lapsille ja nuorille. Oma soitin tulee olla mukana. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan. Oppilaalla on viikoittain 45 min pituinen henkilökohtainen soittoaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 11. Opetus tapahtuu Työväentalolla Oskari Tokoi -museon tiloissa. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110134 Eroon laululukoista! -verkkotyöpaja

Teams-etäyhteydellä

La 11.00–12.30 1.10.2022

15,00 € Tunteja 2 sl

Marjo Hienonen

Miksi jotkut osaavat laulaa ja toisille se on ylitsepääsemättömän vaikeaa? Voiko laulamissa kehittyä, jos sävelkorva on kateissa tai oma ääni tuntuu jäävän jumiin jonnekin oman kehon sisälle? Miten laulamista voi harjoitella? Tässä verkkotyöpajassa etsitään vastauksia näihin kysymyksiin ja jokainen voi

oman kotinsa turvissa kokeilla erilaisia harjoituksia, joilla laulamisen estäviä lukkoja avataan. Opettajana laulunopettaja, musiikkipedagogi (AMK) Marjo Hienonen. Ilmoittaudu ennakkoon.

110136 Yksinlaulu - Maanantai - Johanna P

Raasakan koulu, luokka Y9, Siltakatu 1, Kannus
Ma 16.00–19.15 12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
162,00 € Tunteja 44 sl, 52 kl

Johanna Palmiola

Laulutunneilla opetellaan laulun perustekniikkaa ja oman ilmaisun löytämistä. Koulutustaustani on klassinen, mutta voit valita myös kevyttä lauluohjelmistoa. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Luokka Y9 3. kerroksessa. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110137 Yksinlaulu - Maanantai - Jenna S

Takalon koulu, pianoluokka 102, Urheilutie 1, Kannus
Ma 16.15–19.30 12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
162,00 € Tunteja 44 sl, 52 kl

Jenna Suvanto

Kurssilla harjoitellaan tervettä äänenkäyttöä ja hyvää perustekniikkaa. Puretaan kehosta turhia jännityksiä ja etsitään turvallisessa ilmapiirissä vapautta lauluääneen ja rohkeutta ilmaisuun. Tärkeintä on, että laulaminen tuntuu hyvältä! Edetään jokaisen omista lähtökohdista, joten kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin jo pidempään laulua harrastaneillekin. Mahdollisuus laulaa kevyttä ja/tai klassista musiikkia oppilaan toiveiden mukaan. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110138 Yksinlaulu - Tiistai - Johanna K

Seurakuntatalo, Laurentius-sali, Valtakatu 20, Kannus
Ti 15.00–18.15 13.9.–29.11.2022, 10.1.–18.4.2023
169,00 € Tunteja 44 sl, 56 kl

Johanna Koivumaa

Kurssille voivat osallistua kaikki klassisesta laulamisesta kiinnostuneet aikuiset ja nuoret. Tunnilla opetellaan hengitystekniikkaa ja äänenmuodostusta sekä lauletaan monenlaisia lauluja oppilaan toiveiden mukaan. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Tiedustelut Johanna Koivumaa p.

044 2440 700. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110139 Yksinlaulu - Torstai - Sampsa V

Raasakan koulu, luokka Y9, Siltakatu 1, Kannus

To 16.15–19.30 15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

162,00 € Tunteja 22 sl, 26 kl

Sampsa Vanhala

Kurssilla harjoitellaan tervettä äänenkäyttöä ja hyvää perustekniikkaa. Puretaan kehosta turhia jännityksiä ja etsitään turvallisessa ilmapiirissä vapautta lauluääneen ja rohkeutta ilmaisuun. Tärkeintä on, että laulaminen tuntuu hyvältä! Edetään jokaisen omista lähtökohdista, joten kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin jo pidempään laulua harrastaneillekin. Mahdollisuus laulaa kevyttä ja/tai klassista musiikkia oppilaan toiveiden mukaan. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Luokka Y9 3. kerroksessa. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Kiirastorstaina 6.4.2023 laulutuntia ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110140 Yksinlaulu - Maanantai - Satu-Maarit M

Kuusiston koulu, kirjastotila, Ullavantie 18 A, Toholampi

Ma 14.15–19.00 12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

162,00 € Tunteja 66 sl, 78 kl

Satu-Maarit Marttinen

Ohjausta vaivattomaan äänenkäyttöön ja omannäköiseen tulkintaan, niin aloittelijoille kuin ennenkin laulaneille. Lauluohjelmisto hyvin vapaasti valittavissa. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta. Paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

110141 Yksinlaulu - Tiistai - Satu-Maarit M

Kuusiston koulu, kirjastotila, Ullavantie 18 A, Toholampi

Ti 14.15–19.00 13.9.–29.11.2022, 10.1.–18.4.2023

169,00 € Tunteja 66 sl, 84 kl

Satu-Maarit Marttinen

Ohjausta vaivattomaan äänenkäyttöön ja omannäköiseen tulkintaan, niin aloittelijoille kuin ennenkin laulaneille. Lauluohjelmisto hyvin vapaasti valittavissa. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta. Paikat

jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

110142 Yksinlaulu - Torstai - Satu-Maarit M

Kuusiston koulu, kirjastotila, Ullavantie 18 A, Toholampi

To 14.15–19.00 15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

162,00 € Tunteja 66 sl, 78 kl

Satu-Maarit Marttinen

Ohjausta vaivattomaan äänenkäyttöön ja omannäköiseen tulkintaan, niin aloittelijoille kuin ennenkin laulaneille. Lauluohjelmisto hyvin vapaasti valittavissa. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Kiirastorstaina 6.4.2023 tunteja ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta. Paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

110144 Yksinlaulu - Torstai - Reeta H

Toholammin Kulttuurisali, Lampintie 5, Toholampi

To 13.15–19.15 15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

162,00 € Tunteja 77 sl, 91 kl

Reeta Elina Hynninen

Popjazz-laulunopettajana toimin äänenkäytön ammattilaisena niin aloittelijoiden kuin pidempäänkin laulaneiden kanssa. Päätehtävänäni ja tavoitteenani on ohjata oppilaita kohti vapaata ilmaisua, tulkintaa ja tervettä äänenkäyttötapaa turvallisessa ilmapiirissä. Laulutunneilla tehdään kappaleiden laulamisen lisäksi lämmittelyharjoituksia ja ääniharjoituksia. Lauluohjelmistoa voidaan ottaa laidasta laitaan: popista, bluesista ja rockista musikaaleihin sekä klassisempaankin maailmaan, oppilaan toiveita kuunnellen. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Kiirastorstaina 6.4.2023 tunteja ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110145 Lallapé-kuoro

Toholammin Kulttuurisali, Lampintie 5, Toholampi

To 18.30–20.00 22.9.–8.12.2022, 12.1.–20.4.2023

55,00 € Tunteja 22 sl, 26 kl

Mika Jämsä

Kuoron yhteinen suunnittelupalaveri aloituskerralla. Uudet laulajat ovat tervetulleita kokeilemaan ja/tai seuraamaan harjoituksia ensimmäisellä kerralla, vaikka ei olisikaan ilmoittautunut kurssille. Kahden harjoituskerran jälkeen voi päättää sitoutumisesta yhdessä kuoronjohtajan kanssa. Osallistujilta edellytetään riittävää laulutaitoa. Lisätietoja kuoronjohtaja Mika

Jämsältä p. 044 260 0688. Syyskaudella 11 ja kevätkaudella 13 kokoontumiskertaa. Kiirastorstaina 6.4.2023 ei kokoontumista. Ilmoittaudu ennakoon.

110146 Kamarikuoro Arietta - syyskausi

Seurakuntatalo, Laurentius-sali, Valtakatu 20, Kannus

Joka toinen viikko

To 18.00–21.00 1.9.–11.11.2022

35,00 € Tunteja 28 sl

Markus Luomala

Kuoron yhteinen suunnittelupalaveri sekä ensimmäiset harjoitukset aloituskerralla 1.9. Kokoontumiset joka toinen viikko; syyskaudella yhteensä 7 kertaa sisältäen juhlakonsertin pe 11.11. Uudet laulajat ovat tervetulleita kokeilemaan ja/tai seuraamaan harjoituksia heti ensimmäisellä kerralla, vaikka ei olisi vielä ilmoittautunutkaan kurssille. Kurssi on tasoltaan kuorolaulun jatkokurssi, joten osallistujilta edellytetään riittävää laulutaitoa. Tarvittaessa järjestetään lähtötasokoe ensimmäisen kokoontumiskerran yhteydessä. Lisätietoja kuoronjohtaja Markus Luomala p. 040 845 7904. Ilmoittaudu ennakoon.

110147 Lauluryhmä Pekka

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

Joka toinen viikko

To 16.30–18.00 22.9.–1.12.2022, 19.1.–30.3.2023

30,00 € Tunteja 20 sl, 20 kl

Pekka Peltola

Lauletaan yhdessä iloisia, tuttuja ja mukaansa tempaavia lauluja kansanlauluista ikivihreisiin Pekan säestämänä sekä opetellaan myös uusia lauluja. Tarjolla on yhdessä laulamisen iloa kaikille laulun ystäville. Kynnys on matala, tule rohkeasti mukaan! Yhteensä 10 kokoontumiskertaa joka toinen viikko to 22.9., 6.10., 3.11., 17.11., 1.12., 19.1., 2.2., 16.2., 16.3. ja 30.3. alakerran kahviossa. Ilmoittaudu ennakoon.

110150 Karaokelaulu - Kannus

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

Ke 18.00–21.00 14.9.–30.11.2022, 11.1.–19.4.2023

85,00 € Tunteja 44 sl, 56 kl

Kalevi Syri

Lauletaan yläkerran juhlasalissa, jonne kulkeminen tarvittaessa onnistuu kaidehissillä. Syyskaudella 11 kertaa, kevätkaudella 14. Ilmoittaudu ennakoon.

110151 Karaokelaulu - Toholampi

Lampin Tupa, Lampintie 3 D, Toholampi

Ti 18.00–20.15 13.9.–29.11.2022, 10.1.–18.4.2023

75,00 € Tunteja 33 sl, 42 kl

Antti Turpeinen

Syyskaudella 11 kertaa, kevätkaudella 14. Toiveiden ja mahdollisuuksien mukaan kurssipäiväksi voidaan vaihtaa joku toinen viikonpäivä. Ilmoittaudu ennakoon.

110152 Karaokelaulu - Sykäräinen

Sykäräisten Nuorisoseuran sali, Ojennustie 160, Toholampi

To 18.00–20.15 15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

75,00 € Tunteja 33 sl, 39 kl

Maija Mäntykorpi-Luoma ja Terho Luoma

Syyskaudella 11 kertaa, kevätkaudella 13. Kiirastorstaina 6.4.2023 ei kokoontumista. Ilmoittaudu ennakoon.

110155 Musiikkia erityisryhmille

Auringonkukkakoti, Kannuksenkatu 1 A, Kannus

Joka toinen viikko

To 14.30–15.30 15.9.–24.11.2022, 12.1.–23.3.2023

25,00 € Tunteja 7,98 sl, 7,98 kl

Pekka Peltola

Yhteensä 12 kokoontumiskertaa joka toinen viikko to 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3. ja 23.3. Ilmoittaudu ennakoon.

110156 Pesäpuun musiikkikerho

Asuntola Pesäpuu, Nivalantie 11, Toholampi

Joka toinen viikko

To 16.30–17.30 15.9.–24.11.2022, 12.1.–23.3.2023

25,00 € Tunteja 7,98 sl, 7,98 kl

Pekka Peltola

Yhteensä 12 kokoontumiskertaa joka toinen viikko to 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3. ja 23.3. Ilmoittaudu ennakoon.

Taideaineet

110302 Nuorten kuvataide II

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

Ke 16.45–18.15 14.9.–14.12.2022, 11.1.–17.5.2023

100,00 € Tunteja 26 sl, 36 kl

Jarmo Leppänen

Taiteen perusopetusta 7-16 -vuotiaille. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 100 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Ilmoittaudu ennakkoon.

110303 Nuorten kuvataide III

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

Ke 18.30–20.00 14.9.–14.12.2022, 11.1.–17.5.2023

100,00 € Tunteja 26 sl, 36 kl

Jarmo Leppänen

Taiteen perusopetusta 7-16 -vuotiaille. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 100 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Ilmoittaudu ennakkoon.

110304 Nuorten kuvataide IV

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

To 16.45–18.15 15.9.–15.12.2022, 12.1.–18.5.2023

100,00 € Tunteja 26 sl, 36 kl

Jarmo Leppänen

Taiteen perusopetusta 7-16 -vuotiaille. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 100 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Tunnit pidetään myös kiirastorstaina 6.4.2023 ja helatorstaina 18.5.2023. Ilmoittaudu ennakkoon.

110305 Nuorten kuvataide V

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

To 18.30–20.00 15.9.–15.12.2022, 12.1.–18.5.2023

100,00 € Tunteja 26 sl, 36 kl

Jarmo Leppänen

Taiteen perusopetusta 7-16 -vuotiaille. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 100 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Tunnit pidetään myös kiirastorstaina 6.4.2023 ja helatorstaina 18.5.2023. Ilmoittaudu ennakkoon.

110306 Nuorten kuvataide VI

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

Pe 16.00–17.30 16.9.–16.12.2022, 13.1.–26.5.2023

100,00 € Tunteja 26 sl, 36 kl

Jarmo Leppänen

Taiteen perusopetusta 7-16 -vuotiaille. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 100 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Ilmoittaudu ennakkoon.

110307 Kuvataiteen perusopetus - ryhmä I

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus, Ullavantie 20, Toholampi

To 14.30–16.00 15.9.–15.12.2022, 12.1.–18.5.2023

100,00 € Tunteja 26 sl, 36 kl

Jenna Nuorala

Taiteen perusopetusta 7-16 vuotiaille. Kurssilla tutustutaan kuvataiteeseen erilaisten tekniikoiden kautta. Piirretään, maalataan, muovailaan, askarrellaan, rakennetaan ja tehdään grafiikkaa. Kurssilaisten toiveet otetaan huomioon sisällön suunnittelussa. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 100 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Tunnit pidetään myös kiirastorstaina 6.4.2023 ja helatorstaina 18.5.2023. Erillisiä pääsykokeita ei järjestetä. Lisätietoja Jenna Nuorala p. 050 531 8689. Ilmoittaudu ennakkoon.

110309 Kuvataiteen perusopetus - ryhmä II

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus, Ullavantie 20, Toholampi

To 16.00–17.30 15.9.–15.12.2022, 12.1.–18.5.2023

100,00 € Tunteja 26 sl, 36 kl

Jenna Nuorala

Taiteen perusopetusta 7-16 vuotiaille. Kurssilla tutustutaan kuvataiteeseen erilaisten tekniikoiden kautta. Piirretään, maalataan, muovailaan, askarrellaan, rakennetaan ja tehdään grafiikkaa. Kurssilaisten toiveet otetaan huomioon sisällön suunnittelussa. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 100 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Tunnit pidetään myös kiirastorstaina 6.4.2023 ja helatorstaina 18.5.2023. Erillisiä pääsykokeita ei järjestetä. Lisätietoja Jenna Nuorala p. 050 531 8689. Ilmoittaudu ennakkoon.

110315 Värikylpy alle 2-vuotiaille

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus

Ma 10.00–11.00 12.9.–21.11.2022

25,00 € Tunteja 7,98 sl

Maria Markkio

Värikylvyt ovat koko perheen elämyksellinen matka moniaistilliseen maailmaan. Värikylpytyöpajatoiminnan keskeiset toimintaperiaatteet perustuvat värien ja materiaalien kokemiseen, vuorovaikutukselliseen työskentelyyn ja hetkessä olemiseen. Värikylpy tarjoaa mahdollisuuden yhdessä tekemisen tapahtumaan, jossa lapsi on keskipisteenä. Alkuleikeissä tutkitaan värejä, valoa, ääniä sekä tuoksuja eri materiaaleja tunnustellen ja havainnoiden. Tästä edetään maalaamisen kautta lapsen itsensä tuottamaan jälkeen. Jokaisella kerralla on oma teemansa. Käytössä olevat maalausmateriaalit ovat turvallisia ja pääosin ruoka-aineista valmistettuja. Lapsille mukaan erilliset maalausvaatteet ja pari pikkupyyhettä. Vanhemmille rento asuste. Lapsen mahdollisista allergioista on kerrottava ohjaajalle. Käytettävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Vanhemmilta ei peritä kurssimaksua. Sisarukset ovat tervetulleita mukaan ryhmään (värikylpytoimintaan osallistuvasta sisaruksesta peritään kurssimaksu). Yhteensä 6 kokoontumiskertaa maanantaisin 12.9., 19.9., 26.9., 7.11., 14.11. ja 21.11. Värikylvyn jälkeen voi pitää evästauon, mikroaaltouuni on käytössä. Lisätietoja Maria Markkio p. 050 573 9894. Ilmoittaudu ennakkoon.

110316 Värikylpy yli 2-vuotiaille

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus

Ma 10.00–11.30 12.9.–21.11.2022

30,00 € Tunteja 12 sl

Maria Markkio

Värikylvyt ovat koko perheen elämyksellinen matka moniaistilliseen maailmaan. Värikylpytyöpajatoiminnan keskeiset toimintaperiaatteet perustuvat värien ja materiaalien kokemiseen, vuorovaikutukselliseen työskentelyyn ja hetkessä olemiseen. Värikylpy tarjoaa mahdollisuuden yhdessä tekemisen tapahtumaan, jossa lapsi on keskipisteenä. Alkuleikeissä tutkitaan värejä, valoa, ääniä sekä tuoksuja eri materiaaleja tunnustellen ja havainnoiden. Tästä edetään maalaamisen kautta lapsen itsensä tuottamaan jälkeen. Jokaisella kerralla on oma teemansa. Käytössä olevat maalausmateriaalit ovat turvallisia ja pääosin ruoka-aineista valmistettuja. Lapsille mukaan erilliset maalausvaatteet ja pari pikkupyyhettä. Vanhemmille rento asuste. Lapsen mahdollisista allergioista on kerrottava ohjaajalle. Käytettävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Vanhemmilta ei peritä kurssimaksua. Sisarukset ovat tervetulleita mukaan ryhmään (värikylpytoimintaan osallistuvasta sisaruksesta peritään kurssimaksu). Yhteensä 6 kokoontumiskertaa maanantaisin 12.9., 19.9., 26.9., 7.11., 14.11. ja 21.11. Lisätietoja Maria Markkio p. 050 573 9894. Ilmoittaudu ennakkoon.

110320 Piirustus- ja maalauskurssi aikuisille

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

Ma 16.30–18.45 12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

65,00 € Tunteja 33 sl, 39 kl

Jarmo Leppänen

Tutustutaan kuvataiteeseen kokeilemalla erilaisia kuvallisen ilmaisun tekniikoita ja materiaaleja, esim. akvarelli- ja öljyvärimaalausta. Kurssilaisten toiveet sekä kiinnostukset huomioidaan ja yhdessä suunnitellaan kurssin sisältöä. Voit ottaa mukaan omia maalaustarvikkeita tai osallistua tarvikkeiden yhteistilaukseen, jolloin materiaalmaksu maksetaan erikseen käytön mukaan. Sopii sekä aloittelijoille että kauemmin harrastaneille; tule rohkeasti mukaan! Ilmoittaudu ennakkoon.

110325 Kuvataide

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus, Ullavantie 20, Toholampi

To 18.00–20.15 15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

65,00 € Tunteja 33 sl, 39 kl

Jenna Nuorala

Tutustutaan kuvataiteeseen kokeilemalla erilaisia kuvallisen ilmaisun tekniikoita ja materiaaleja, esim. akvarelli- ja öljyvärimaalausta. Kurssilaisten toiveet sekä kiinnostukset huomioidaan ja yhdessä suunnitellaan kurssin sisältöä. Voit ottaa mukaan omia maalaustarvikkeita tai osallistua tarvikkeiden yhteistilaukseen, jolloin materiaalmaksu maksetaan erikseen tehdyn tilauksen mukaan. Myös kansalaisopiston materiaaleja on mahdollisuus ostaa käytön mukaan. Sopii sekä aloittelijoille että kauemmin harrastaneille; tule rohkeasti mukaan! Kiirastorstaina 6.4.2023 ei kokoontumista. Ilmoittaudu ennakkoon.

110330 Kuvataiteen yksityistunnit (á 45 min / 15 €)

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus, Ullavantie 20, Toholampi

Opetustuntien ajankohdat sovitaan erikseen opettajan kanssa

12.9.–4.12.2022, 9.1.–23.4.2023

15,00 € Tunteja 33 sl, 39 kl

Jenna Nuorala

Henkilökohtainen kuvataiteen opetus. Varaa itsellesi yksi tai useampi henkilökohtainen opetustunti tarpeen mukaan. Voidaan käydä läpi sinua kiinnostavia tekniikoita: mm. akryyli-, öljyväri-, akvarellimaalausta, piirustustekniikoita, myös grafiikan tekeminen on mahdollista. Voit kysyä muista mahdollisista tekniikoista tarkemmin opettajalta p. 050 531 8689. Jos sinulla on omia välineitä, ota niitä mukaan tunnille. Materiaaleja löytyy myös opistolta ja niistä laskutetaan myöhemmin käytön mukaan. Opetustunnin kesto/kurssimaksu on 45 min/15 €. Opetustuntien viikonpäivä ja ajankohdat

sovitaan erikseen puhelimitse opettajan kanssa. Ilmoittaudu ennakkoon, niin yhteystietosi annetaan opettajalle ja hän ottaa sinuun yhteyttä sopiaksenne ajankohdan.

110335 Taiteilua Pajamäellä

Pajamäen perinnekampus, Pohjapuolentie 366, Toholampi

Pe 17.30–19.45, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 12.–14.8.2022

30,00 € Tunteja 0 sl

Jenna Nuorala

Kurssi pidetään Pajamäen ihastuttavassa ja inspiroivassa ympäristössä. Sään salliessa työskennellään ulkona. Ota mukaan omat maalaus- ja/tai piirustusvälineet. Voit työskennellä itsellesi luontevimmalla tekniikalla. Ohjaajalta saat ohjausta tekniikoiden ja materiaalien kanssa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kauemmin harrastaneille. La ja su pidämme 30 min lounastauon sekä 15 min kahvitauon. Ota eväät mukaan. Mikäli sinulla on kysyttävää materiaaleista tai muista kurssiin liittyvistä asioista, ole yhteydessä Jenna Nuorala p. 050-5318689. Ilmoittaudu ennakkoon <https://www.opistopalvelut.fi/kannus/>

110340 Taidepaja

Topiantalo, Mäkiraonmäki, Mäkikuja 11, Kannus

Ti 18.00–20.15 13.9.–29.11.2022, 10.1.–18.4.2023

65,00 € Tunteja 33 sl, 42 kl

Leila Keski-Korpi

Kurssi sopii kaikille kuvataiteen harrastajille. Etenemme yhdessä teemoittain mutta omiakin aiheita voi toteuttaa. Aloittelija saa perustietoa välineistä ja autamme tarvikkeiden hankinnassa. Teknisesti etenemme helposta vaativampaan esim. värien käytössä. Sinulla on mahdollisuus kehittää taitojasi erilaisin piirustusvälinein ja maalata vesi-, akryyli- tai öljyväreillä. Grafiikan painovälineet ovat myös käytettävissämme. Joitakin materiaaleja voit ostaa paikanpäältä. Yhdessä laajennamme näkemystä oman luovan työn tekemiseen. Saat mahdollisuuden kehittää teknistä osaamistasi ja oppia arvostamaan yhteisön kautta omaa työtäsi. Ikärajaa kurssilla ei ole. Voit osallistua talven tuloksista rakennettavaan näyttelyyn, sovimme kurssin aikana paikasta. Tervetuloa aloittelijatkin rohkeasti mukaan! Materiaalimaksu erikseen. Ilmoittaudu ennakkoon.

110345 Keramiikka

Topiantalo, Mäkiraonmäki, Mäkikuja 11, Kannus

To 18.00–20.15 15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

65,00 € Tunteja 33 sl, 39 kl

Leila Keski-Korpi

Kurssilla on mahdollisuus muotoilla savesta ohjatusti oman tarpeen mukaan käyttöesineitä esim. sisustukseen ja ulos terassille tai toteuttaa omia luovia muotoiluideoitaan. Käymme yhdessä läpi perusteet työvälineistä, käsinrakennustekniikoista, alusvärien käytöstä ja lasittamisesta.

Käytössämme on sähköpoltto esim. myrkyttömän taloustavaran tekemiseen ja kaasupoltto rakukeramiikalle. Aloittelevatkin nyt rohkeasti mukaan!

Kiirastorstaina 6.4.2023 ei kokoontumista. Materiaalimaksu erikseen.

Ilmoittaudu ennakkoon.

Käden taidot

110400 Reissu PiipaShop:n ja Lankavaan la 8.10.2022

La 8.00–17.00 8.10.2022

25,00 €

Piia Nisula

Kansalaisopiston kädentaitoteemainen reissu Sykäräisiin PiipaShop:n ja Kauhavalle Lankavaan lauantaina 8.10.2022. Matkaan lähdetään klo 8 Kannuksen kaupunginviraston pihalta ja n. klo 8.30 Toholammin torilta. Matkan varrelta voi tulla kyytiin; ilmoita tarkka kyytiintulopaikka ilmoittautumisen yhteydessä. Ensimmäisenä kohteena on PiipaShop Toholammin Sykäräisissä klo 9 ja siitä jatkamme Kauhavalle Lankavaan n. klo 10.30. Lankavassa ollaan klo 12-14 välinen aika ja tämän jälkeen on mahdollisuus omakustanteiseen ruokailuun Kauhavan Ravintolassa klo 14 alkaen. Ruokailun jälkeen lähdemme paluumatkalle. Kannuksessa ollaan noin klo 17. Päivän sisäisessä aikataulussa on pieni joustamisen mahdollisuus reissulaisten ja matkanjohtajan yhteisellä sopimisella. Kaksi ihanaa käsityöihmisen "paratiisia" samalla reissulla! Matkalle lähteminen ei edellytä opiston kursseille osallistumista. Myös muilta paikkakunnilta olevat kädentaitojen ystävät ovat tervetulleita mukaan! Reissu toteutuu, mikäli minimimäärä (30 hlöä) lähtijöitä ilmoittautuu mukaan. Sitovat ilmoittautumiset to 22.9. mennessä.

110405 Puutyökurssi - Kannus

Keski-Pohjanmaan ammattiopisto Kannuksen toimipaikka (Maaseutuopisto), Ollikkalankatu 3, Kannus

Ti 18.00–20.15 10.1.–18.4.2023

55,00 € Tunteja 42 kl

Opettaja avoin

Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan erilaisia puutöitä. Opetellaan perusasioita ja tutustutaan esineiden vaihtoehtoihin rakenne- ja liitosmahdollisuuksiin. Käsityökalujen sekä puuntyöstökoneiden oikea ja turvallinen käyttö. Voit myös korjata ja entisöidä vanhoja huonekaluja. Kurssi on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Alaikäisetkin ovat tervetulleita vanhemman tai muun aikuisen kanssa. Tule rohkeasti mukaan! Ilmoittaudu ennakkoon.

110410 Puutyökurssi - Toholampi

Kuusiston koulu, teknisen työn luokka, Ullavantie 14 D, Toholampi

Ke 17.00–20.00 14.9.–30.11.2022, 11.1.–19.4.2023

80,00 € Tunteja 44 sl, 56 kl
Toni Katajalaakso
Ilmoittaudu ennakoon.

110415 Kivi- ja hopeakorut

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus, Ullavantie 20, Toholampi
Ti 18.00–21.00 20.9.–29.11.2022, 10.1.–18.4.2023
100,00 € Tunteja 44 sl, 56 kl

Ari Haapamäki

Syyskaudella 11 ja kevätkaudella 14 opetuskertaa. Kokoontuminen myös syyslomaviikolla 42 eli ti 18.10. Ilmoittaudu ennakoon.

110420 Ompelukurssi aloittelijoille

Takalon koulu, tekstiilityön luokka, Urheilutie 1, Kannus
Ma 17.30–19.45 9.1.–17.4.2023

45,00 € Tunteja 39 kl

Piia Nisula

Matalan kynnyksen ompelukurssi aloittelijoille ihan alkeista alkaen. Voit ommella mitä haluat, esim. lastenvaatteita, aikuisten vaatteita, kodintekstiilejä, koiran mantteleita, nukenvaatteita yms. Kurssilta voit ostaa materiaalia (ole ennalta yhteydessä opettajaan, maksu käteisellä) tai tuoda materiaalin itse mukana. Voit hyödyntää vanhoja vaatteita (villapaidat, takit, farkut) sekä nauhoja, nappeja ym. Lisätietoja opettajalta puhelimitse 0400 968 335 tai aloituskerralla. Ilmoittaudu ennakoon.

110425 Kankaan batiikkivärjäys - Kannus

Takalon koulu, tekstiilityön luokka, Urheilutie 1, Kannus
Pe 18.00–21.00, La 10.00–15.00 28.–29.10.2022

15,00 € Tunteja 10 sl

Tanja Porkola

Värijämme kangasta batiikkitekniikalla. Tutustumme tekniikkaan, työvaiheisiin ja kankaankuvioinnin mahdollisuuksiin. Suunnitellaan tuotteen toteutus, värjäys ja kuviointi. Tuo mukana pesty kangas (yksi tai useampi, myös t-paita), mielellään vaalea ja luonnonmateriaalia. Kankaan ei tarvitse olla uusi. Ota mukaan kankaanpainovärejä, vehnä jauhoja, pensseleitä, suojaessu, kertakäyttökäsineitä ja sanomalehtiä. Kyseiset tarvikkeet ja kankaat voit ostaa myös kurssilta. La pidämme 30 min tauon, joten ota kahvit ja eväät mukaan. Ilmoittaudu ennakoon to 13.10.2022 mennessä.

110430 Kankaan batiikkivärjäys - Toholampi

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus, Ullavantie 20, Toholampi

Pe 18.00–21.00, La 10.00–15.00 18.–19.11.2022

15,00 € Tunteja 10 sl

Tanja Porkola

Värjäämme kangasta batiikkitekniikalla. Tutustumme tekniikkaan, työvaiheisiin ja kankaankuvioinnin mahdollisuuksiin. Suunnitellaan tuotteen toteutus, värjäys ja kuviointi. Tuo mukanasasi pesty kangas (yksi tai useampi, myös t-paita), mielellään vaalea ja luonnonmateriaalia. Kankaan ei tarvitse olla uusi. Ota mukaan kankaanpainovärejä, vehnä jauhoja, pensseleitä, suojaessu, kertakäyttökäsineitä ja sanomalehtiä. Kyseiset tarvikkeet ja kankaat voit ostaa myös kurssilta. La pidämme 30 min tauon, joten ota kahvit ja eväät mukaan. Ilmoittaudu ennakkoon to 3.11.2022 mennessä.

110435 Neulomisen ja virkkaamisen ilo

Kaupunginvirasto, takkahuone, kellarikerros, Asematie 1, Kannus

Ma 13.00–15.15 12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

60,00 € Tunteja 33 sl, 39 kl

Leena Puusaari

Mukava ja rento kohtaamispaikka neulomisesta ja virkkaamisesta kiinnostuneille sekä aloitteleville että jo osaaville kädentaitajille. Ohjaajalta saa monipuolista henkilökohtaista opastusta sekä vinkkejä erilaisiin tekniikoihin ja neulontatöihin. Ilmoittaudu ennakkoon.

110440 Makramee seinätekstiilit ja amppelit

Raasakan koulu, käsityöluokka, Siltakatu 1, Kannus

Ke 17.00–20.00 19.–26.4.2023

15,00 € Tunteja 8 kl

Anu Timonen

Solmeile seinätekstiili tai amppeli makrameetekniikalla. Materiaaleja (25-30 €) voit ostaa kurssilta. Kokoontumiset ke 19.4. ja 26.4. Ilmoittaudu ennakkoon.

110445 Neulontaharpulla neuleita ja sisustustekstiilejä nykypäivään - syksy

Takalon koulu, tekstiilityön luokka, Urheilutie 1, Kannus

To 18.00–20.15 15.9.–1.12.2022

40,00 € Tunteja 33 sl

Teija Paananen

Kurssi sopii kaikenikäisille. Neulontaharppu työvälineenä ja tekniikkana on portti perinteisistä neuleista nykypäivään ja mahdollistaa erikoisten ja erilaisten materiaalien käytön ja yhdistämisen. Kurssilla onnistuu sisustustekstiilien valmistaminen kuten valokranssit, koristetyyny, palamatot, mutta myös perinteiset neuleet, esim. tuubi- ja kaulahuivit, rannekkeet,

säärystimet, pipot ja shaalit, jotka voi päivittää nykytrendikkäiksi. Kurssilla käytämme neulontaharppua (rivi- ja pyöreäharppu), koukut, erilaiset langat, narut, kuteet. Käymme läpi perusteet (aloitus, lopetus, kuviointia) sekä suunnittelemme ja toteutamme omia töitä. Aikaisempaa kokemusta et tarvitse, eikä ole väliä, oletko oikea/vasenkätinen. Neulominen on helppoa ja nopeampaa sekä kuormittaa vähemmän kuin puikoilla neulominen. Kurssilla on käytössä räätälöityjä työvälineitä (harppuja ja koukkuja), joten kurssille voi osallistua mm. nivelrikko-oireilua sairastavat henkilöt. Aloitusmateriaalimaksu on 5 €, joka maksetaan ohjaajalle, sisältäen harput, kokeilulangat, koukut ja työohjeen. Omiin töihin on varattava omat langat. Harppuja voi ostaa kurssin vetäjältä. Ilmoittaudu ennakkoon.

110450 Neulontaharpulla neuleita ja sisustustekstiilejä nykypäivään - kevät

Takalon koulu, tekstiilityön luokka, Urheilutie 1, Kannus

To 18.00–20.15 12.1.–20.4.2023

45,00 € Tunteja 39 kl

Teija Paananen

Kurssi sopii kaikenikäisille. Neulontaharppu työvälineenä ja tekniikkana on portti perinteisistä neuleista nykypäivään ja mahdollistaa erikoisten ja erilaisten materiaalien käytön ja yhdistämisen. Kurssilla onnistuu sisustustekstiilien valmistaminen kuten valokranssit, koristetyyny, palamatot, mutta myös perinteiset neuleet, esim. tuubi- ja kaulahuivit, rannekkeet, säärystimet, pipot ja shaalit, jotka voi päivittää nykytrendikkäiksi. Kurssilla käytämme neulontaharppua (rivi- ja pyöreäharppu), koukut, erilaiset langat, narut, kuteet. Käymme läpi perusteet (aloitus, lopetus, kuviointia) sekä suunnittelemme ja toteutamme omia töitä. Aikaisempaa kokemusta et tarvitse, eikä ole väliä, oletko oikea/vasenkätinen. Neulominen on helppoa ja nopeampaa sekä kuormittaa vähemmän kuin puikoilla neulominen. Kurssilla on käytössä räätälöityjä työvälineitä (harppuja ja koukkuja), joten kurssille voi osallistua mm. nivelrikko-oireilua sairastavat henkilöt.

Aloitusmateriaalimaksu on 5 €, joka maksetaan ohjaajalle, sisältäen harput, kokeilulangat, koukut ja työohjeen. Omiin töihin on varattava omat langat. Harppuja voi ostaa kurssin vetäjältä. Kiirastorstaina 6.4.2023 ei kokoontumista. Ilmoittaudu ennakkoon.

110470 Kasvivärjäys - Eskola

Leppilampi, Leppilammentie 116, Kannus

Pe 14.00–19.00, La 9.00–17.00 9.–10.9.2022

40,00 € Tunteja 16 sl

Marja-Liisa Katajala, Tuija Isopahkala

Luonnonkasveilla lankojen värjäämistä ulkona. Värjätään noin 1 kg/kurssilainen. Värjäyslankoja voit ostaa kurssilta tai ottaa mukaan omat 75-100 % villalangat. Väri kasvit kerätään ennen kurssia, keräysohjeet saat sähköpostitse/kirjeitse. Ota kahvit ja vankat eväät mukaan, pidämme taukoja työskentelyn lomassa. Materiaalimaksu käytön mukaan. Ilmoittaudu ennakkoon <https://www.opistopalvelut.fi/kannus/>

110475 Taitopaja / Kudonta - Eskola

Eskolan kylätalo, kudontatila, Pinolankatu 1, Kannus

Ti 17.00–20.00 27.9.–29.11.2022, 17.1.–11.4.2023

70,00 € Tunteja 36 sl, 48 kl

Marja-Liisa Katajala

Sisustus- ja vaateustekstiilejä kangaspuilla. Kankaanrakentamisen eri vaiheet. 1-2 kertaa taitopaja/kausi. Ohjelmaa suunnitellaan yhdessä.

Materiaalimaksu käytön mukaan. Syyskauden kokoontumiset 27.9., 4.10.,

11.10., 25.10., 1.11., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11. Kevätkauden

kokoontumiset 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 7.3., 14.3., 21.3., 28.3.,

4.4., 11.4. Ilmoittaudu ennakkoon.

110480 Kankaankudonta - Yli-Kannus

Yli-Kannuksen kyläkeskus, kudontatila, Ylikannuksentie 192, Kannus

Ti 17.00–19.15 13.9.–29.11.2022, 10.1.–18.4.2023

65,00 € Tunteja 33 sl, 42 kl

Sirkka-Liisa Ypyä

Kankaankudonnan eri vaiheet tutuksi, sopii myös aloittelijoille. Kurssilla on mahdollisuus kutoa monenlaisia sisustus- ja vaateustekstiilejä sekä vauvan kantoliinan tai kastemekkokankaan. Voimme myös ommella kastemekon.

Voidaan tehdä myös makramee-töitä, esim. oviverho ja matto. Tule mukaan ja tuo omat ideasi siitä, mitä haluaisit kutoa tai tehdä. Materiaalimaksu

käytön mukaan. Tervetuloa mukaan myös uudet kutojat! Ilmoittaudu

ennakkoon.

110485 Kudonta - Hirvikoski

Maaseutuhotelli Hirvikoski, kudontatila, Tornikoskentie 50, Toholampi

Joka toinen viikko

Ti 18.00–20.15 13.9.–22.11.2022, 10.1.–4.4.2023

50,00 € Tunteja 18 sl, 21 kl

Paula Tiala

Kurssilla valmistetaan kudonnaisia osallistujien toiveiden mukaan. Vasta-

alkajat ovat myös tervetulleita. Yhteensä 13 kokoontumiskertaa. Ilmoittaudu

ennakkoon.

110490 Kudonta - Isokangas

Isonkankaan työväentalo, Sykäräisentie 752, Toholampi

Joka toinen viikko

Ti 18.00–20.15 20.9.–29.11.2022, 17.1.–11.4.2023

50,00 € Tunteja 18 sl, 21 kl

Paula Tiala

Kurssilla valmistetaan kudonnaisia osallistujien toiveiden mukaan. Vastaalkajat ovat myös tervetulleita. Yhteensä 13 kokoontumiskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

110495 Kudonta - Alakylä

Alakylän seurojentalo, Vanhatie 276, Toholampi

Joka toinen viikko

Ti 13.30–15.45 20.9.–29.11.2022, 17.1.–11.4.2023

50,00 € Tunteja 18 sl, 21 kl

Paula Tiala

Kurssilla valmistetaan kudonnaisia osallistujien toiveiden mukaan. Vastaalkajat ovat myös tervetulleita. Yhteensä 13 kokoontumiskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

110500 Kudonta - Lampin Tupa

Lampin Tupa, kudontatila, Lampintie 3 D, Toholampi

Ti 16.00–17.30 20.9.–29.11.2022, 17.1.–18.4.2023

60,00 € Tunteja 20 sl, 28 kl

Paula Tiala

Kurssilla valmistetaan kudonnaisia osallistujien toiveiden mukaan. Vastaalkajat ovat myös tervetulleita. Ilmoittaudu ennakkoon.

Sanataide ja kirjallisuus

110600 Kirjoittajakurssi

Kaupunginvirasto, ryhmähuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus

Joka 4. viikko

Ti 17.30–19.45 13.9.–29.11.2022, 10.1.–4.4.2023

30,00 € Tunteja 12 sl, 12 kl

Minna Vörlin

Kirjoittajakurssilla kirjoitamme luovia ajatuksia elämästä esimerkiksi tarinoiden, novellien ja runojen muodossa. Myös tietopuoliselle kirjoittamiselle ja muille kuin edellä mainitulle tekstilajeille annetaan tilaa kurssilaisten toiveiden mukaan. Kokoontumiskerrat koostuvat kirjoitettujen tekstien palautteista, tekstien lukemisesta, yhteisistä keskusteluista, kirjoitusharjoituksista sekä pienistä kotitehtävistä. Kokoontumiset kerran kuukaudessa tiistaisin 13.9., 4.10., 8.11., 29.11., 10.1, 7.2., 7.3. ja 4.4. Ilmoittaudu ennakkoon.

110620 Itsensä kehittämisen ja luovan kirjoittamisen verkkokurssi

Ma 7.00–22.55 12.9.–28.11.2022

30,00 € Tunteja 24 sl

Ulla Korhonen

Kurssi sopii kaikille itsensä kehittämisestä ja kirjoittamisesta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia itsensä kehittämisen taitoja, jotka pohjautuvat mindfulnessista, henkisyydestä, NLP:stä, tunnetaidoista jne. sekä kirjoitetaan luovasti, terapeutillisesti ja intuitiivisesti. Kuunneltavat rentoutus- ja meditaatioharjoitukset tukevat oppimista. Materiaalit jaetaan maanantaisin Campwire-verkkokurssialustalla, joka toimii koko kurssin ajan kokoontumispaikkana. Kurssilaiset eivät kokoonnu tiettyyn kellonaikaan, vaan tehtävät ja harjoitukset tehdään itsenäisesti. Viikkotehtävät palautetaan kurssialustalle, muiden tehtävistä annetaan palautetta ja keskustelualueella voi osallistua yhteiseen keskusteluun. Kurssi sopii kaikentasoisille kirjoittajille. Viikossa on kaksi oppituntia (à 45 min). Kurssi kestää yhden lukukauden (12 kokoontumiskertaa). Tästä linkistä (https://campwire.com/courses/kopio-itsensa-kehittaminen-ja-luova-kirjoittaminen-demo/sign_in) voi sisäänkirjautumisen jälkeen tutustua Campwire-alustaan ja kolmeen esimerkkiviikkoon. Esimerkkimateriaalit eivät ole kronologisessa järjestyksessä, vaan siellä esitellään otteita eri aiheosioista. Campwire-kurssialusta on erittäin helppokäyttöinen ja visuaalisesti selkeä. Ilmoittaudu ennakkoon.

110655 Lukupiiri

Kirjastotalo, Kirkkotie 2, Toholampi

Joka 4. viikko

To 18.00–19.30 22.9.–1.12.2022, 12.1.–4.5.2023

25,00 € Tunteja 8 sl, 10 kl

Paula Määttälä

Lukeminen on melko yksinäistä puuhaa, vaikka ajatuksia syntyy koko ajan. Tule jakamaan kirjan sinussa herättämiä ajatuksia ja tunnelmia lukupiiriin, johon kokoonnumme kerran kuukaudessa. Kirjan tarinan siivittämänä voi syntyä monenlaisia puheenaiheita itse elämästä. Ensimmäisellä kerralla käsittelemme Inkeri Markkulan "Maa joka ei koskaan sulaa". Lisäksi käymme läpi vetäjän esittämän vuoden lukuohjelman ja osallistujien kirjatoiveet, joiden pohjalta sovimme luettavat kirjat. Kokootumiset 22.9., 6.10., 3.11., 1.12., 12.1., 9.2., 9.3., 13.4. ja 4.5. kirjaston monitoimitilassa. Ilmoittaudu ennakkoon.

Kielet

120102 Suomen kielen peruskurssi I

Lukio, luokka K4, Siltakatu 2, Kannus

Ma 18.00–19.30, Ke 18.00–19.30, To 18.00–19.30, Pe 18.00–19.30 18.8.–22.9.2022

35,00 € Tunteja 22 sl

Marjut Marttila

Tule mukaan oppimaan suomen kieltä kivaan ryhmään, jossa jokainen oppii omasta taitotasostaan eteenpäin tai kertaa jo oppimaansa. Ryhmä jaetaan kolmeen taitotasoryhmään, ryhmäläisistä riippuen. Kolme erilaista oppikirja vaihtoehtoa on nähtävillä ensimmäisellä kerralla torstaina 18.8. kello 18.

Lämpimästi tervetuloa oppimaan yhdessä! Suunnitellaan yhdessä kiva opintomatka! Alustavat kokoontumisajankohdat: to 18.8., ma 22.8., ke 24.8., to 25.8., to 1.9., pe 2.9., ma 5.9., ke 7.9., to 8.9., ke 14.9. ja to 22.9.

Kurssimaksuun on mahdollista hakea maahanmuuttajille suunnattua opintosevelialennusta (15 €). Ilmoittaudu ennakkoon.

120200 Ruotsia rennosti

Lukio, luokka K4, Siltakatu 2, Kannus

Ma 18.00–19.30 12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

55,00 € Tunteja 22 sl, 26 kl

Marjut Marttila

Tule rohkeasti mukaan oppimaan uutta tai kertaamaan ruotsia rennosti oman taitotasosi mukaan. Lähtötasovaatimusta tällä kurssilla ei ole. Kurssilla keskitymme ruotsin kielen suulliseen ilmaisuun, kuuntelemalla ja keskustelemalla. Oma sanavarastoaan jokainen kurssilainen voi kerryttää oman tarpeen mukaan. Kertaamme kieliopin perusteita: mm. järjestysluvut, kuukaudet, kellonajat, prepositiot, sanajärjestys, aikamuodot sekä opimme uutta jokainen oman taitotasonsa mukaisesti. Kurssi on mielenkiintoinen kokonaisuus, sillä opintokauden keväällä on mahdollisuus tehdä omakustanteinen opintoreissu esim. Ahvenanmaalle, mikäli kurssilaiset niin haluavat! Ilmoittaudu ennakkoon.

120310 Englannin kielen jatkokurssi

Kuusiston koulu, luokka 303, Ullavantie 18 A, Toholampi

Ke 17.30–19.00 14.9.–30.11.2022, 11.1.–19.4.2023

55,00 € Tunteja 22 sl, 28 kl

Juhani Ahonen

Englannin kielen opiskelua Everyday English 5 -kirjan mukaan. Jatketään siitä

mihin viimeksi jäätiin. Ilmoittaudu ennakkoon.

120701 Espanja 1

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus
Ma 18.00–19.30 12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

55,00 € Tunteja 22 sl, 26 kl

Sisko Luoto

Tule mukaan oppimaan uutta tai kertaamaan espanjan kieltä oman taitotasosi mukaan. Lähtösovaatimusta tällä kurssilla ei ole. Käsitlemme matkailijoille hyödyllisiä aihepiirejä, kuten kahvilassa, ravintolassa, hotellissa ja kaupoissa asioimista. Harjoitellaan myös muita arkipäivän puhetilanteita, kuten esittäytymistä sekä itsestä ja perheestä kertomista. Harjoituksissa kiinnitetään huomiota suullisen kielitaidon kehittämiseen sekä kuullun ymmärtämiseen. Oppikirja Finn Lecturan iPerfecto! 1. Ilmoittaudu ennakkoon.

120702 Espanja 2

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus
Ti 18.00–19.30 13.9.–29.11.2022, 10.1.–18.4.2023

55,00 € Tunteja 22 sl, 28 kl

Sisko Luoto

Rauhallisesti etenevän kurssin pääpaino on matkailussa, mutta aihepiirejä laajennetaan mm. kulttuuritapahtumiin, asunnon ja auton vuokraukseen sekä muihin tilanteisiin, joita matkailija voi matkallaan kohdata. Harjoituksissa pyritään kommunikatiivisuuteen sekä opiskeltavan sanaston kertaamiseen ja kieliopin laajuus pidetään kohtuullisena aikuisopiskelijoita ajatellen. Oppikirja Finn Lecturan iPerfecto! 2. Ilmoittaudu ennakkoon.

120703 Espanja 3

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus
To 18.00–19.30 15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

55,00 € Tunteja 22 sl, 26 kl

Sisko Luoto

Kurssilla jatketaan arkielämän kielenkäyttötilanteiden harjoittelua. Aiheita ovat mm. koti ja asuminen, ihmissuhteet, elokuvat ja musiikki sekä retkeily. Ajankohtaisia teemoja ovat digitaalisuus ja sosiaalinen media sekä etätyöskentely ja majoituksen varaaminen verkossa. Kiirastorstaina 6.4.2023 ei kokoontumista. Oppikirja Finn Lecturan iPerfecto! 3. Ilmoittaudu ennakkoon.

120704 Espanja 4

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus
Ke 18.00–19.30 14.9.–30.11.2022, 11.1.–19.4.2023

55,00 € Tunteja 22 sl, 28 kl

Sisko Luoto

Jatkotason kurssi, jolla syvennetään espanjan kielen taitoa ja kielialueen kulttuurin tuntemusta. Käytännönläheiset aihepiirit ovat hyödyllisiä niin matkailijoille kuin intohimoisille espanjan harrastajillekin mm. työelämä ja koulutus, tietotekniikka, kiinteistökauppa ja apteekissa asiointi. Uutena kielioppiasiana tulee subjunktiivin käyttö. Oppikirja Finn Lecturan Buenas Migas 3. Opiskelu jatkuu kappaleesta 4. Ilmoittaudu ennakkoon.

Sukututkimus, historia ja filosofia

130100 Sukututkimuspiiri

Juhani Vuorisen koulu, ATK-luokka, Siltakatu 2, Kannus

Joka toinen viikko

Ma 18.00–20.15 19.9.–21.11.2022, 16.1.–20.3.2023

35,00 € Tunteja 15 sl, 15 kl

Raija Koski

Kurssin tavoite on tarjota yhteisöllinen foorumi kaikille suvustaan tai sukututkimuksesta kiinnostuneille, olitpa sitten ”konkari” tai vasta herännyt ajatukseen, että sukututkimus kiinnostaa sinua. Kurssin sisältö muodostuu pitkälle osallistujien toiveiden mukaan. Kokoontumiset joka toinen viikko 19.9., 3.10., 24.10., 7.11., 21.11., 16.1., 30.1., 13.2., 6.3. ja 20.3. Ilmoittaudu ennakkoon.

130105 Vanhat käsialat I

Juhani Vuorisen koulu, ATK-luokka, Siltakatu 2, Kannus

La 10.00–14.15 29.10.–26.11.2022

15,00 € Tunteja 10 sl

Raija Koski

Kurssilla käydään läpi sukututkimuksen näkökulmasta eri aikakausien kirkonkirjojen rakenteita. Opitaan tulkitsemaan erilaisia merkitsemistapoja sekä käsialojen tulkitsemista. Ei vaadi aiempaa sukututkimuskokemusta. Kokoontumiset la 29.10. ja 26.11. Kurssipäivän aikana pidetään 30 min tauko. Ilmoittaudu ennakkoon.

130110 Vanhat käsialat II

Juhani Vuorisen koulu, ATK-luokka, Siltakatu 2, Kannus

La 10.00–14.15 21.1.–4.2.2023

15,00 € Tunteja 10 kl

Raija Koski

Kurssilla käydään läpi sukututkimuksen näkökulmasta eri aikakausien keskeisten ei-kirkollisten asiakirjojen rakennetta ja käsialojen tulkintaa. Ei vaadi aiempaa sukututkimuskokemusta. Kokoontumiset la 21.1. ja 4.2. Kurssipäivän aikana pidetään 30 min tauko. Ilmoittaudu ennakkoon.

130120 Keski-Pohjanmaan siirtolaisuus ja Oskari Tokoin jäljillä

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

To 18.00–20.15 15.9.–24.11.2022, 12.1.–30.3.2023

40,00 € Tunteja 15 sl, 15 kl

Juha Tainio

Kurssin tarkoitus on opastaa ja aktivoida siirtolaisuustiedon keräämisessä, sekä kertoa Kannuksesta kaukomaille ja naapurimaihin lähteneistä. Pohjana on Oskari Tokoin muistelmat sekä matkat hänen jäljillään, joita kurssilaiset ovat aikaisemmin tehneet. Tarjolla on kuvia, matkalaisten tarinoita ja siirtolaisuustutkija Jouni Korkiasaaren tekemiä dokumentteja. Kurssi alkaa 15. syyskuuta klo 18 Työväentalolla. Ilmoittaudu ennakkoon.

139800 Filosofisen ajattelun perusteet

Kaupunginvirasto, neuvotteluhuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus

To 18.00–19.30 15.9.–1.12.2022

30,00 € Tunteja 22 sl

Jorma Ronkainen

Kurssilla perehdytään filosofisen ajattelun perusteisiin sekä filosofian klassisiin peruskysymyksiin ja -erotteluihin. Käydään läpi myös tietoteorian perusteita sekä pohditaan arkitiedon ja tieteellisen tiedon välisiä eroja. Ilmoittaudu ennakkoon.

Metsästys

250720 Metsästäjätkintoon valmentava kurssi

Lukio, Siltakatu 2, Kannus

Ma 18.00–21.00, Ti 18.00–21.00, Ke 18.00–21.00, To 18.00–21.00 27.–

30.3.2023

30,00 € Tunteja 16 kl

Juha Landin

Metsästäjätkintoon tentin ajankohta ilmoitetaan kurssilla. Tentin hinta on 20 €. Ilmoittaudu ennakoon.

Tietotekniikka ja videokuvaus

340160 Tietotekniikan yksityistunnit (á 45 min / 15 €)

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus
Pe 15.00–18.00 16.9.–2.12.2022, 13.1.–21.4.2023

15,00 € Tunteja 44 sl, 52 kl

Jorma Ronkainen

Henkilökohtainen tietotekniikan opastus. Varaa itsellesi yksi tai useampi henkilökohtainen opetustunti tarpeen mukaan. Kaikki tietotekniikkaan liittyvä, laitetuki ja ohjelmat sekä älypuhelimien, tablet-laitteiden, navigaattorien yms. käyttöopastus on mahdollista. Henkilöllä tulisi olla oma laite (tietokone/tabletti/puhelin yms.) mukana kun osallistuu tunnille. Tarvittaessa opettaja voi tuoda omia laitteita kokeiltavaksi eli laitteiston käyttömahdollisuudesta keskustellaan henkilökohtaisesti ennen tunnille saapumista. Opetustunnin kesto/kurssimaksu on 45 min/15 €. Opetustuntien ajankohdat sovitaan erikseen puhelimitse opettajan kanssa. Ilmoittaudu ennakkoon, niin yhteystietosi annetaan opettajalle ja hän ottaa sinuun yhteyttä sopiaksenne ajankohdan.

340165 Videokuvaus ja -muokkaus

Juhani Vuorisen koulu, ATK-luokka, Siltakatu 2, Kannus

Ti 18.00–19.30 25.10.–22.11.2022

20,00 € Tunteja 10 sl

Jorma Ronkainen

Kurssilla opetellaan videokuvauksen ja -editoinnin teknisiä ja sisällöllisiä perusteita niin, että osallistuja oppii suunnittelemaan ja tuottamaan esitysvalmiin videon, joka toimii some-kanavilla. Työpajassa käydään myös läpi keskeisimpien some-kanavien erityispiirteitä. Ota oma älypuhelin/tabletti tms. mukaan. Ilmoittaudu ennakkoon.

Kasvit ja puutarha

710310 Helppoa kompostointia

Kuusiston koulu, luokka 107, Ullavantie 18 A, Toholampi

To 17.00–19.15 27.10.2022

10,00 € Tunteja 3 sl

Marko Ahola

Tule ja opettele palauttamaan energia puutarhaasi kompostorin avulla. Käymme läpi seuraavat aiheet; kompostoinnin niksit ja yleisimmät virheet, mitä kompostoriin voi laittaa ja mitä ei, kompostointi talvella, itse tehty kompostori, erilaiset kompostorit. Ota mukaan muistiinpanovälineet. Ilmoittaudu ennakkoon ma 24.10. mennessä!

710320 Vanhan pihan preppaus

Kaupunginvirasto, ryhmähuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus

To 17.00–19.15 10.11.2022

10,00 € Tunteja 3 sl

Marko Ahola

Miten saadaan pienellä vaivalla pihasta viihtyisä ja hyvin toimiva vanhan sijaan. Pihan yleisimmät ongelmat, ongelmakasvit, suunnittelulla piha toimivaksi kasveja apuna käyttäen, helpot hoito-ohjeet, jne. Ota mukaan muistiinpanovälineet. Ilmoittaudu ennakkoon ma 7.11. mennessä!

710330 Ruusujen hoito

Kaupunginvirasto, ryhmähuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus

Ma 17.00–19.15 13.2.2023

10,00 € Tunteja 3 kl

Marko Ahola

Tule opettelemaan, kuuntelemaan, oppimaan pensas- ja jaloruuksujen hoidosta. Saat mukaasi helpot hoito-ohjeet, joita voit hyödyntää kotipihaasi. Käymme läpi mm. istutus, lannoitus, hoito, leikkaus, jne. Ota mukaan muistiinpanovälineet. Ilmoittaudu ennakkoon ke 8.2. mennessä!

710340 Kasvihuoneviljelyn alkeet kotipuutarhassa

Kuusiston koulu, luokka 107, Ullavantie 18 A, Toholampi

Pe 17.00–19.30 31.3.2023

10,00 € Tunteja 3,33 kl

Marko Ahola

Olet joko suunnittelemassa tai jo hankkinut kotiisi kasvihuoneen. Tule

ammentamaan tietoa kasvihuoneviljelystä, millainen kasvihuone, sijoituspaikka, kasvihuoneen koko, oikea lämpötila, kasvien kasvatus, sato, sadonkorjuu, helpot hoito-ohjeet, jne. Ota mukaan muistiinpanovälineet. Ilmoittaudu ennakkoon ma 27.3. mennessä!

710350 Lavalaatikkoviljely

Toimipaikka avoin, Kannus

Ti 17.00–19.15 16.5.2023

10,00 € Tunteja 3 kl

Marko Ahola

Laatikkoviljely säästää selkää ja se ei vaadi suurta tilaa kotipuutarhassa tai palstalla. Puutarhakurssilla käymme läpi mm. laatikkoviljelmän perustaminen, sopivat kasvit, lannoitus, kasvinsuojelu, kastelu, jne. Käytännöllinen kurssi, jossa kasataan kasvulavalaatikko, lisätään puutarhamulta ja kylvetään eri kasvien siemenet. Jos kurssille ilmoittautuvalla on sopiva paikka tarjota, voimme kokoontua siellä. Ota mukaan muistiinpanovälineet, valpas mieli ja pukeudu sään mukaan. Ilmoittaudu ennakkoon to 11.5. mennessä!

710360 Keväinen kukkakimppu

Kuusiston koulu, luokka 107, Ullavantie 18 A, Toholampi

Ke 17.00–19.30 10.5.2023

10,00 € Tunteja 3,33 kl

Marko Ahola

Tule ja ilahduta itseäsi tai läheisiäsi valmistamalla kaunis ja ilmeikäs kukkakimppu. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat ja leikkovihreät. Ota mukaan terävä puukko, muistiinpanovälineet ja luova mieli. Kurssi sopii kaiken ikäisille! Materiaalimaksu 15 € maksetaan erikseen käteisellä, varaa tasaraha. Ilmoittaudu ennakkoon pe 5.5. mennessä!

Kotitalous

810210 Viinikurssi I

Kuusiston koulu, kotitalousluokka, Ullavantie 14 D, Toholampi

Pe 18.00–19.30 28.10.–25.11.2022

15,00 € Tunteja 10 sl

Matthieu Guinard

Kurssi sisältää perusasioita kurssilaisten tietojen ja kiinnostusten mukaan. Tavoitteena on tutustua merkittävimpiin viinintuottajamaiden viinityyppeihin, kehittää omaa viinintunnistamiskykyä ja näin oppia valitsemaan oikeanlainen ruokaviini. Kurssi sisältää teoreettista tietoa, johon tutustutaan käytännössä maistamalla esiteltyjä viinityyppejä. Viinien lisäksi voimme tutustua myös esimerkiksi konjakkeihin. Materiaalimaksu erikseen. Ilmoittaudu ennakkoon.

810215 Viinikurssi II

Kuusiston koulu, kotitalousluokka, Ullavantie 14 D, Toholampi

Pe 18.00–19.30 20.1.–17.2.2023

15,00 € Tunteja 10 kl

Matthieu Guinard

Kurssi sisältää perusasioita kurssilaisten tietojen ja kiinnostusten mukaan. Tavoitteena on tutustua merkittävimpiin viinintuottajamaiden viinityyppeihin, kehittää omaa viinintunnistamiskykyä ja näin oppia valitsemaan oikeanlainen ruokaviini. Kurssi sisältää teoreettista tietoa, johon tutustutaan käytännössä maistamalla esiteltyjä viinityyppejä. Käsittelemme viiniasioita kattavasti, mutta tiivistetysti. Materiaalimaksu erikseen. Ilmoittaudu ennakkoon.

Hyvinvointi

830355 Hyvinvoinnin yksilövalmennus - syyskausi

Kaupunginvirasto, neuvotteluhuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus

Joka toinen viikko

Ke 16.00–19.30 14.9.–23.11.2022

68,00 € Tunteja 40 sl

Satu-Maarit Marttinen

Kurssilla harjoitellaan tunnistamaan, miten valmennettava voi itse johtaa kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Tietoisuustaitojen avulla tutkitaan nykytilanteessa vaikuttavia ajatuksia, tunteita, olosuhteita sekä suhtautumista niihin. Laaditaan toimintasuunnitelmaa kohti valmennettavan itsensä määrittelemää tavoitetta. Valmennuksessa voi käsitellä esim. stressinhallintaa, fyysistä hyvinvointia, sosiaalisia suhteita, uravalintoja tai jotain muuta valmennettavan toivomaa aihetta. Kurssille osallistuja saa 90 min henkilökohtaisen valmennustapaamisen joka toinen viikko, yhteensä 5 kertaa, keskiviikkoisin klo 16-17.30 tai 18-19.30. Tapaamiskerrat joko 14.9. tai 21.9. alkaen. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, mutta voit esittää toivomuksesi kellonajasta ja tapaamisten ajankohdista. Kurssin ohjaaja on hyvinvointivalmentaja TCA - NLP Practitioner Satu Marttinen. Kurssi on suunnattu täysi-ikäisille eikä vaadi mitään ennako-osaamista - ainoastaan motivoituneisuutta! Ilmoittaudu ennakkoon.

830360 Hyvinvoinnin yksilövalmennus - kevätkausi

Kaupunginvirasto, neuvotteluhuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus

Joka toinen viikko

Ke 16.00–19.30 18.1.–29.3.2023

68,00 € Tunteja 40 kl

Satu-Maarit Marttinen

Kurssilla harjoitellaan tunnistamaan, miten valmennettava voi itse johtaa kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Tietoisuustaitojen avulla tutkitaan nykytilanteessa vaikuttavia ajatuksia, tunteita, olosuhteita sekä suhtautumista niihin. Laaditaan toimintasuunnitelmaa kohti valmennettavan itsensä määrittelemää tavoitetta. Valmennuksessa voi käsitellä esim. stressinhallintaa, fyysistä hyvinvointia, sosiaalisia suhteita, uravalintoja tai jotain muuta valmennettavan toivomaa aihetta. Kurssille osallistuja saa 90 min henkilökohtaisen valmennustapaamisen joka toinen viikko, yhteensä 5 kertaa, keskiviikkoisin klo 16-17.30 tai 18-19.30. Tapaamiskerrat joko 18.1. tai 25.1. alkaen. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, mutta voit

esittää toivomuksesi kellonajasta ja tapaamisten ajankohdista. Kurssin ohjaaja on hyvinvointivalmentaja TCA - NLP Practitioner Satu Marttinen. Kurssi on suunnattu täysi-ikäisille eikä vaadi mitään ennako-osaamista - ainoastaan motivoituneisuutta! Ilmoittaudu ennakkoon.

Tanssi ja liikunta

210520 Kantritanssi - Alkeiskurssi

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

To 17.15–18.45 15.9.–13.10.2022

15,00 € Tunteja 10 sl

Perttu Niemi

Tervetuloa rohkeasti mukaan kantritanssin alkeiskurssille! Kurssin jälkeen sinulla on halutessasi valmiudet jatkaa kantritanssin jatkokurssilla to 27.10. alkaen. Ilmoittaudu ennakkoon.

210525 Kantritanssi - Jatkokurssi

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

To 17.15–18.45 27.10.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

45,00 € Tunteja 12 sl, 26 kl

Perttu Niemi

Kantritanssi tarkoitettu kaikille kantritanssista kiinnostuneille. Musiikkina kantrin lisäksi myös muut musiikin genret. Kantritanssi on mukava tapa liikkua, syke nousee, rytmitaju kehittyy ja koordinaatiokyky paranee. Kantritanssi sopii kaikenikäisille sekä miehille että naisille. Opetellaan valmiita koreografioita, aloitetaan helpoilla ja haastetta lisätään pikkuhiljaa, ryhmän tason mukaan. Kantritanssissa et tarvitse paria. Kiirastorstaina 6.4.2023 tunteja ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

210530 Kansantanssi 4-6 -vuotiaille

Kuusiston koulu, sali, Ullavantie 18 A, Toholampi

Ma 17.00–17.45 26.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

30,00 € Tunteja 9 sl, 13 kl

Paula Kettu

Tunneilla tutustutaan suomalaisen kansantanssin ja -musiikin peruselementteihin, leikkien, laulaen, erilaisten pelien sekä tanssin avulla. Motoriikkaa ja sosiaalisia taitoja vahvistetaan ikäkauteen sopivilla harjoitteilla. Otathan mukaan juomapullon, tossut sekä liikkumiseen sopivat vaatteet. Laitathan pitkät hiukset kiinni! Ilmoittaudu ennakkoon.

210535 Kansantanssi 7-10 -vuotiaille

Kuusiston koulu, sali, Ullavantie 18 A, Toholampi
Ma 17.45–18.45 26.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
35,00 € Tunteja 11,97 sl, 17,29 kl

Paula Kettu

Tunneilla tutustutaan suomalaisen kansantanssin ja -musiikin peruselementteihin; askelikkoihin, otteisiin sekä kuvioihin erilaisten leikkien, laulaen, pelien sekä tanssin avulla. Motoriikkaa ja sosiaalisia taitoja vahvistetaan ryhmälle sopivilla harjoitteilla. Otathan mukaan juomapullon, tossut sekä liikkumiseen sopivat vaatteet. Laitathan pitkät hiukset kiinni! Ilmoittaudu ennakkoon.

210540 FolkJam®

Kuusiston koulu, sali, Ullavantie 18 A, Toholampi
Ma 19.00–20.00 26.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
35,00 € Tunteja 11,97 sl, 17,29 kl

Paula Kettu

FolkJam® on tanssiliikuntamuoto, jonka parissa voit kokea tanssin yhteisöllisyyden ja ilon. FolkJam® sopii kaikille yli 15-vuotiaille ikään ja taitotasoon katsomatta. Tunnit tarjoavat haastetta jokaiselle harrastajalle. Lisätietoa www.folkjam.fi. Tule mukaan, yksin tai kaveriporukalla! Ilmoittaudu ennakkoon.

210550 Lavis® - Lavatanssijumppa - Kannus

Takalon koulu, sali, Urheilutie 1, Kannus
Ke 17.00–18.00 5.10.–30.11.2022, 11.1.–8.3.2023
40,00 € Tunteja 10,64 sl, 10,64 kl

Saija Sääskö

Lavis® -lavatanssijumppa on suomalainen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan yhdistelmään. Lavis® -tunneilla kuka tahansa voi kohentaa kuntoaan ja hankkia hyvää mieltä tanssilavoilta tutun musiikin tahtiin. Tunneilla soi musiikki aina humpasta jenkkaan ja cha chaasta rokkiin. Vaikka Lavis® -tunneilla oppii kuntoilun lomassa lavatanssien perusaskeleita, kyse ei ole tanssin opetuksesta vaan jumpasta. Tärkeää onkin hyvä ja rento fiilis, jossa jokainen saa liikkua omalla tasollaan! Tanssiparin puute ei ole ongelma, sillä tunneilla tanssitaan ilman paria. Syyskaudella 8 ja kevätkaudella 8 kertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

210555 Lavis® - Lavatanssijumppa - Toholampi

Kuusiston koulu, sali, Ullavantie 18 A, Toholampi

To 17.00–18.00 6.10.–1.12.2022, 12.1.–9.3.2023

40,00 € Tunteja 10,64 sl, 10,64 kl

Saija Sääskö

Lavis® -lavatanssijumppa on suomalainen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan yhdistelmään. Lavis® -tunneilla kuka tahansa voi kohentaa kuntoaan ja hankkia hyvää mieltä tanssilavoilta tutun musiikin tahtiin. Tunneilla soi musiikki aina humpasta jenkkaan ja cha chaasta rokkiin. Vaikka Lavis® -tunneilla oppii kuntoilun lomassa lavatanssien perusaskelaita, kyse ei ole tanssin opetuksesta vaan jumpasta. Tärkeää onkin hyvä ja rento fiilis, jossa jokainen saa liikkua omalla tasollaan! Tanssiparin puute ei ole ongelma, sillä tunneilla tanssitaan ilman paria. Syyskaudella 8 ja kevätkaudella 8 kertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

830100 Vanhempien miesten liikunta

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

To 16.15–17.00 15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

35,00 € Tunteja 11 sl, 13 kl

Janne Nivala

Monipuolista koko kehoa kuormittavaa liikuntaa. Soveltuu kaiken tasoisille liikkujille, koska jokainen pystyy muokkaamaan liikkeitä ohjaajan johdolla itselle sopiviksi. Säännöllisellä liikunnalla voidaan edistää iäkkäiden toimintakykyä, ehkäistä sairauksia ja toiminnanvajavuuksia sekä parantaa itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua. Liikunta vaikuttaa monien sairauksien ehkäisyyn sekä hoitoon ja kuntoutukseen, eikä sen merkitys muutu ikääntymisen myötä. Liikunnalla voidaan hidastaa lihassmassan ja -voiman vähenemistä sekä pitää yllä liikkuvuutta, notkeutta ja nivelten hyvinvointia. Lisäksi pitää yllä tasapainotaitoa, asennonhallintaa ja havaintomotoriikkaa ja näin ehkäistä kaatumisia. Ryhmä myös pitää motivaation yllä säännölliseen liikkumiseen ja tekee siitä mukavaa. Kiiristorstaina 6.4.2023 jumppaa ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

830105 Miesten liikunta

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

To 17.15–18.00 15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

35,00 € Tunteja 11 sl, 13 kl

Janne Nivala

Monipuolista koko kehoa kuormittavaa liikuntaa. Soveltuu kaiken tasoisille liikkujille, koska jokainen pystyy muokkaamaan liikkeitä ohjaajan johdolla itselle sopiviksi. Säännöllisellä liikunnalla on runsaasti myönteisiä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Liikunnalla on merkittävä rooli useiden sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa sekä yleisesti

kokonaisvaltaisen terveyden ylläpidossa. Säännöllinen liikunta auttaa painonhallinnassa ehkäisee useita sairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia. Liikunnan harrastaminen auttaa myös hallitsemaan stressiä ja vaikuttaa positiivisesti uneen sekä lisää työssä ja arjessa jaksamista. Kiirastorstaina 6.4.2023 jumppaa ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

830110 Miesten kuntoliikunta - Viitoja

Viitojan koulu, Kannustie 599, Toholampi

To 19.00–20.00 15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

40,00 € Tunteja 14,63 sl, 17,29 kl

Janne Nivala

Monipuolista koko kehoa kuormittavaa teholiikuntaa eri välineillä ja oman kehon painolla. Soveltuu kaiken tasoisille liikkujille, koska jokainen pystyy muokkaamaan liikkeitä ohjaajan johdolla itselle sopivaksi. Säännöllisellä liikunnalla on runsaasti myönteisiä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Liikunnalla on merkittävä rooli useiden sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa sekä yleisesti kokonaisvaltaisen terveyden ylläpidossa. Säännöllinen liikunta auttaa painonhallinnassa ehkäisee useita sairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia. Liikunnan harrastaminen auttaa myös hallitsemaan stressiä ja vaikuttaa positiivisesti uneen sekä lisää työssä ja arjessa jaksamista. Kiirastorstaina 6.4.2023 jumppaa ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

830125 Kuntosalin perusteet naisille - syyskausi

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

To 19.30–21.00 15.9.–1.12.2022

35,00 € Tunteja 22 sl

Liikuntapalveluiden ohjaaja

Monipuolista koko kehoa kuormittavaa kuntosaliharjoittelua ohjaajan johdolla. Soveltuu matalan kynnyksen liikunnaksi ja sopii näin myös aloittelijoille. Ohjaaja auttaa tekniikoissa sekä opastaa laitteissa. Kuntosaliharjoittelu kasvattaa voimaa ja kehittää näin myös suorituskykyä ja toimintakykyä. Monipuolisella koko kehoa kuormittavalla harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia veren rasva- ja sokeriarvoihin sekä se vahvistaa myös luita. Vahvoilla lihaksilla voidaan osittain ennaltaehkäistä vammoja ja arjen toimintakyky on parempi. Mukaan tarvitset sisäkengät ja juomapullon sekä halutessasi hikipyyhkeen. Ilmoittaudu ennakkoon.

830130 Sisäpyöräily - syyskausi

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ke 18.15–19.00 14.9.–30.11.2022

25,00 € Tunteja 11 sl

Liikuntapalveluiden ohjaaja

Sisäpyöräily sopii erinomaisesti aloittelevalle kuin kokeneemmalle treenaajalle. Pyörän vastuksen säädöllä pystyt soveltamaan treenin itsellesi sopivaksi. Porukassa polkeminen musiikin eri tempoihin erilaisilla tekniikoilla on motivoiva liikuntamuoto. Mukaan tunnille tarvitse sisäkengät, juomapullon sekä hikipyyhkeen. Sisäpyöräily kehittää etenkin hapenkuljetus- ja verenkiertoelimistöä. Lisäksi polkeminen vahvistaa jalkojen lihaksia sekä keskivartaloa. Pyöräily liikuntamuotona sopii hyvin myös useimmille polven kivuista kärsiville. Ilmoittaudu ennakkoon.

830140 Kahvakuula - Välikannus

Välikannuksen ent. koulun piha, Himangantie 659, Kannus

Ma 17.45–18.30 12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

40,00 € Tunteja 11 sl, 13 kl

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Tehokasta treeniä kahvakuulan kanssa ja ilman. Tunnit pidetään ulkona koulun pihalla. Käymme läpi perusliikkeitä ja niiden variaatioita. Mukaan pääsee hyvin vaikka et olisi aiemmin kuulailutkaan. Ota oma kahvakuula mukaan. Ilmoittaudu ennakkoon.

830145 Kahvakuula - Eskola

Eskola-talo, Koulutie 3, Kannus

Ma 19.00–20.00 12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

50,00 € Tunteja 14,63 sl, 17,29 kl

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Tehokasta treeniä kahvakuulan kanssa ja ilman. Käymme läpi perusliikkeitä ja niiden variaatioita. Mukaan pääsee hyvin vaikka et olisi aiemmin kuulailutkaan. Ota oma kahvakuula mukaan. Ilmoittaudu ennakkoon.

830150 Kuntojumppa - Roikola

Roikolan koulun sali, Alaviirteentie 71-73, Kannus

Ke 17.00–18.00 14.9.–30.11.2022, 11.1.–19.4.2023

50,00 € Tunteja 14,63 sl, 18,62 kl

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Perusjumppaa välinein tai ilman vaihtelevin teemoin ryhmäläisten toiveet huomioiden. Tunti sisältää lihaskunto-osion 45 min ja venyttelyt 15 min. Ei hyppyjä eikä koreografisia askelluksia. Sopii kaikenikäisille liikkujille, sekä naisille että miehille, liikkeiden tehon voi säädellä oman kuntotason mukaisesti. Ilmoittaudu ennakkoon.

830155 Kuntojumppa - Märsylä

Märsylän koulun sali, Märsyläntie 21, Kannus

Ke 18.30–20.00 14.9.–30.11.2022, 11.1.–19.4.2023

60,00 € Tunteja 22 sl, 28 kl

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Perusjumppaa välinein tai ilman vaihtelevin teemoin ryhmäläisten toiveet huomioiden. Tunti sisältää lihaskunto-osion 60 min ja venyttelyt 30 min. Ei hyppyjä eikä koreografisia askelluksia. Sopii kaikenikäisille liikkujille, sekä naisille että miehille. Ilmoittaudu ennakkoon.

830160 Kuntojumppa - Yli-Kannus

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus

To 17.00–18.30 15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

60,00 € Tunteja 22 sl, 26 kl

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Perusjumppaa välinein tai ilman vaihtelevin teemoin ryhmäläisten toiveet huomioiden. Tunti sisältää lihaskunto-osion 60 min ja venyttelyt 30 min. Ei hyppyjä eikä koreografisia askelluksia. Sopii kaikenikäisille liikkujille, sekä naisille että miehille. Kiirastorstaina 6.4.2023 jumppaa ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

830160 Kuntosaliharjoittelu - Yli-Kannus - syyskausi

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus

Ke 19.30–20.30 14.9.–30.11.2022

25,00 € Tunteja 14,63 sl

Liikuntapalveluiden ohjaaja

Monipuolista koko kehoa kuormittavaa kuntosaliharjoittelua ohjaajan johdolla. Soveltuu matalan kynnyksen liikunnaksi ja sopii näin myös aloittelijoille. Ohjaaja auttaa tekniikoissa sekä opastaa laitteissa. Kuntosaliharjoittelu kasvattaa voimaa ja kehittää näin myös suorituskykyä sekä toimintakykyä. Monipuolisella koko kehoa kuormittavalla harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia veren rasva- ja sokeriarvoihin sekä se vahvistaa myös luita. Vahvoilla lihaksilla voidaan osittain ennaltaehkäistä vammoja ja arjen toimintakyky on parempi. Mukaan tarvitset sisäkengät ja juomapullon sekä halutessasi hikipyyhkeen. Ilmoittaudu ennakkoon.

830180 Kuntoliikunta naisille ja miehille - Sykäräinen

Sykäräisen koulu, liikuntasali, Koulutie 21, Toholampi

Ma 19.00–20.00 12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

40,00 € Tunteja 14,63 sl, 17,29 kl

Teijo Peltokangas

Syyskaudella 11 ja kevätkaudella 13 kertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

830185 Miesten kuntoliikunta - Hirvikoski

Maaseutuhotelli Hirvikoski, Tornikoskentie 50, Toholampi

Ke 19.00–20.00 14.9.–30.11.2022, 11.1.–19.4.2023

45,00 € Tunteja 14,63 sl, 18,62 kl

Teijo Peltokangas

Syyskaudella 11 ja kevätkaudella 14 kertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

830190 Spinning - Ryhmä 1 - Hirvikoski

Maaseutuhotelli Hirvikoski, Tornikoskentie 50, Toholampi

Ti 17.45–18.45 13.9.–29.11.2022, 10.1.–18.4.2023

45,00 € Tunteja 14,63 sl, 18,62 kl

Teijo Peltokangas

Kurssimaksun lisäksi osallistujat maksavat pyörän käyttömaksun 2 € jokaiselta kerralta. Syyskaudella 11 ja kevätkaudella 14 kertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

830195 Spinning - Ryhmä 2 - Hirvikoski

Maaseutuhotelli Hirvikoski, Tornikoskentie 50, Toholampi

Ti 19.00–20.00 13.9.–29.11.2022, 10.1.–18.4.2023

45,00 € Tunteja 14,63 sl, 18,62 kl

Teijo Peltokangas

Kurssimaksun lisäksi osallistujat maksavat pyörän käyttömaksun 2 € jokaiselta kerralta. Syyskaudella 11 ja kevätkaudella 14 kertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

830205 Vesijumppa - syyskausi

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

To 16.45–17.30 15.9.–1.12.2022

25,00 € Tunteja 11 sl

Liikuntapalveluiden ohjaaja

Kurssimaksun lisäksi uintilipun hinta maksetaan erikseen kassalle. Osallistuja pystyy säätämään itse liikkeiden tempo, joten soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille. Liikkeitä tehdään ohjaajan johdolla välineillä ja ilman sekä kiertoarjoitteluna. Tunnilla käytössä musiikki. Vesijumpassa altaan syvyys on 1,20 m-1,40 m ja veden lämpötila +30°C. Veden nosteen vuoksi on helpompi liikkua vedessä sykettä nostaan kuin kuivalla maalla. Lisäksi noste vähentää niveliin kohdistuvaa painetta ja vähentää liikekipua. Lämmin vesi ja veden hierova vaikutus vähentää lihaskipuja sekä -jännitystä. Ilmoittaudu

ennakkoon.

830210 Matalankynnyksen jumppa, oman kunnon mukaan; tuoleilla, välineillä tai ilman - Sykäräinen

Lylyn Pisaran kuntosali/liikuntasali, Lylyntie 3, Toholampi

To 16.45–17.30 15.9.–1.12.2022

20,00 € Tunteja 11 sl

Anne Raatikainen

Jumppa sopii kaiken kuntoisille. Tule jumppaamaan omaan tahtiin ja rentoon porukkaan sellaisena kuin olet. Jumppaamme välineillä tai oman kehon painolla lattialla ja/tai tuolilla. Ilmoittaudu ennakkoon.

830215 Ohjattu kuntosali - Sykäräinen

Lylyn Pisaran kuntosali/liikuntasali, Lylyntie 3, Toholampi

To 18.00–18.45 15.9.–1.12.2022

20,00 € Tunteja 11 sl

Anne Raatikainen

Tule kuntoilemaan oman kuntotasosi mukaisesti aivan uudessa ja modernissa kuntosaliympäristössä. Kuntosalilaitteet toimivat hydraulikalla ja sopivat kaikille käyttäjille. Ilmoittaudu ennakkoon.

830216 Vesijumppa - Sykäräinen

Lylyn Pisara, Lylyntie 30, Toholampi

To 19.00–19.45 15.9.–1.12.2022

20,00 € Tunteja 11 sl

Anne Raatikainen

Vesi voitelee niveliä ja tekee tehokkaasta treenistä kevyempää kuin kuivalla maalla. Vesijuoksua ja -jumppaa välineillä tai ilman. Kurssimaksun lisäksi uintilipun hinta (5 €) maksetaan erikseen. Ilmoittaudu ennakkoon.

830220 Kasvokoulu

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

To 17.30–18.45 15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

55,00 € Tunteja 18,37 sl, 21,71 kl

Kati Nyman

Kasvokouluharjoituksilla ilmelihakset nousevat, purentalihakset rentoutuvat ja pään verenkierto paranee. Voit saada helpotusta mm. päänsärkyyn, purenta- ja poskiontelovaivoihin. Silmien lihasten aktivointi kirkastaa silmät ja virkistää koko olemuksen. Pään alueen lisäksi käsittelemme niska-hartiaseutua, käsivarsia ja kämmeniä sekä rintakehän aluetta. Vaihtelua ja tehokkuutta liikkeisiin tuovat erilaiset pienvälineet. Loppurentoutuminen on

kokonaisvaltaista. Kurssilla saat helppoja ja hauskoja vinkkejä terveytesi tueksi. Tarvitset vain avoimen mielen. Osallistujien toiveita kuunnellaan herkällä korvalla. Kokoontumiset KitinVaparin saunakabinetissa. Kiirastorstaina 6.4.2023 ei kokoontumista. Ilmoittaudu ennakkoon.

830225 Asahi Health -terveysliikunta

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

Joka toinen viikko

La 9.00–10.30 17.9.–26.11.2022

20,00 € Tunteja 12 sl

Maria Markkio

Asahi on kokonaisvaltaista ja monipuolista terveysliikuntaa kaikenikäisille ja -kuntoisille, sekä miehille että naisille. Se soveltuu mm. ikäihmisille, raskaana oleville, nivel- ja selkävaivoista kärsiville sekä urheilijoille palauttavana harjoituksena. Helposti omaksuttavilla liikesarjoilla avataan ja rentoutetaan järjestelmällisesti koko keho. Liikesarjat ovat rauhallisia ja venyttäviä ja ne tehdään hitaan hengityksen tahdissa. Tunti koostuu kehon tehokkaasti lämmittävästä asahi-harjoituksesta, venyttelyosuudesta ja loppurentoutuksesta. Liikkeet tehdään omaa kehoa kuunnellen ja kunnioittaen. Harjoitusasuksi joustava vaatetus ja esim. liukuestesukat tai jumppatossut. Ota mukaan jumppamatto/makuualusta. Yhteensä 6 kokoontumiskertaa 17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11. ja 26.11. Lisätietoja Maria Markkio p. 050 573 9894. Ilmoittaudu ennakkoon.

830230 Pilates - Kannus

Takalon koulu, sali, Urheilutie 1, Kannus

Ke 18.00–19.00 14.9.–30.11.2022, 11.1.–19.4.2023

50,00 € Tunteja 14,63 sl, 18,62 kl

Saija Sääsö

Perustason Pilates-tunti, joka sopii sekä aloittelijoille että pilatesta jo aikaisemmin harrastaneille. Tunnilla teemme harjoitteita ilman välineitä. Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka vahvistaa erityisesti keskivartalon syviä lihaksia, parantaa ja ylläpitää ryhtiä sekä selän terveyttä. Pilates-harjoittelu kehittää voimaa, liikkuvuutta, kehonhallintaa sekä kehotietoisuutta. Ota mukaan oma jumppamatto. Ilmoittaudu ennakkoon.

830235 Pilates - Toholampi

Kuusiston koulu, sali, Ullavantie 18 A, Toholampi

To 18.00–19.00 29.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

45,00 € Tunteja 11,97 sl, 17,29 kl

Saija Sääsö

Perustason Pilates-tunti, joka sopii sekä aloittelijoille että pilatesta jo aikaisemmin harrastaneille. Tunnilla teemme harjoitteita ilman välineitä. Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka vahvistaa erityisesti keskivartalon syviä lihaksia, parantaa ja ylläpitää ryhtiä sekä selän terveyttä. Pilates-harjoittelu kehittää voimaa, liikkuvuutta, kehonhallintaa sekä kehotietoisuutta. Ota mukaan oma jumppamatto. Kiirastorstaina 6.4.2023 tuntia ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

830240 Hathajooga - Kannus

Juhani Vuorisen koulu, sali, Siltakatu 2, Kannus
Ma 19.00–20.30 12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
55,00 € Tunteja 22 sl, 26 kl
Sirkka-Liisa Ypyä

Tunti perustuu Hathajoogaan. Kurssi sopii perusterveille joogaa jonkin verran harjoittaneille. Joogan aktiivinen harjoittaminen edistää terveyttä ja hyvinvointia, kehon liikkuvuutta, tasapainoa ja energisyyttä sekä lisää iloa, rentoutta ja läsnäoloa elämään. Kurssi sopii niin naisille kuin miehille ja myös nuorille! Pukeudu rennosti ja lämpimästi (sali voi olla viileä), ota mukaan villasukat, vesipullo, alusta, tyyny ja peite. Ilmoittaudu ennakkoon.

830245 Hathajooga - Toholampi

Kirjastotalo, Kirkkotie 2, Toholampi
Ma 17.00–18.30 12.9.–14.11.2022
25,00 € Tunteja 18 sl
Satu Kinnari

Hathajooga. Sopii sekä aloittelijoille että joogaa aiemmin harrastaneille. Lempeät joogaharjoitukset venyttävät ja notkistavat kehoa sekä edistävät tasapainon hallintaa. Varaa mukaan joustavat vaatteet, oma alusta sekä viltti. Yhteensä 9 kokoontumiskertaa kirjaston monitoimitilassa. Ilmoittaudu ennakkoon.

830250 Movingness ja kehonhuolto

Juhani Vuorisen koulu, sali, Siltakatu 2, Kannus
Pe 18.30–19.45 16.9.–2.12.2022, 13.1.–31.3.2023
45,00 € Tunteja 18,37 sl, 18,37 kl
Sirkka-Liisa Ypyä

Tervetuloa uudenlaisen liikunnan pariin, tällä tunnilla stressi kaikkoo. Movingness-harjoittelu vahvistaa kehotietoisuutta ja läsnäoloa hetkessä. Vapaa hengitys, rentous, pakottamaton liike ja hyvä olo edistävät yhdessä sympaattisen hermoston rauhoittumista ja palautumiselle tärkeän vagushermon aktivoitumista. Kehon fyysiset kireydet ja tukkoisuus

vähenevät. Stressioireet lieventyvät, mikä edistää hyvää unta. Kurssilla yhdistetään Movingness-harjoittelu ja erilaisia kehonhuoltomenetelmiä mm. jooga ja qigong. Tunti alkaa keho-mielyhteyttä herkistävällä rentoutusosuudella, se auttaa vapauttamaan jännityksiä syvältä. Movingness sisältää kuusi erilaista sarjaa: maa, gekko, delfiini, tiikeri, anatomia ja villihanhi. Kunkin sarjan harjoitukset kehittävät omalta osaltaan kehon harmonista toimintaa, tietoista liikettä ja kykyä olla yhteydessä omaan kehoon ja tunteisiin. Harjoitusten avulla voi löytää ja oppia tuntemaan oman hyvän olon peruslinjan, tasapainon, johon voi palata kun kokee epämukavuutta. Voi palata tietoisesti takaisin hyvän olon alueelle. Kurssi sopii kaikille ikään ja sukupuoleen katsomatta. Ota mukaan oma alusta, viltti, tyyny (kylkiasentoihin pään tueksi), rennot vaatteet ja juomapullo. Ilmoittaudu ennakkoon.

830270 Jooga

Kuusiston koulu, sali, Ullavantie 18 A, Toholampi
To 15.15–16.45 15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
55,00 € Tunteja 22 sl, 26 kl

Kai Heikkilä

Yin-jooga. Sopii kaikille tasosta, iästä ja sukupuolesta riippumatta. Tarvittaessa opetus pidetään etänä. Kokoontuminen myös kiirastorstaina 6.4.2023. Ilmoittaudu ennakkoon.

830275 Kesäjooga

Kuusiston koulu, sali, Ullavantie 18 A, Toholampi
Ke 15.15–16.45, To 15.15–16.45 4.–25.5.2023
15,00 € Tunteja 8 kl

Kai Heikkilä

Yin-jooga. Sopii kaikille tasosta, iästä ja sukupuolesta riippumatta. Ota oma alusta mukaan. Pukeudu lämpötilaan sopiviin ja joustaviin vaatteisiin, joissa on helppo liikkua. Yhteensä 4 kokoontumiskertaa to 4.5., to 11.5., ke 17.5. ja to 25.5. Tarvittaessa opetus pidetään etänä. Mikäli jonakin kertana on sopivan lämmintä joogata ulkona, siitä ilmoitetaan ennakkoon samana päivänä tekstiviestillä. Ilmoittaudu ennakkoon.

830285 Kohenna terveyttäsi joogan avulla kotona -verkkokurssi

Verkkokurssi, johon tarvitset Facebook-tilin
To 7.00–22.00 27.10.–1.12.2022, 12.1.–9.3.2023
40,00 € Tunteja 6 sl, 9 kl

Katariina Pohjoiskangas

Kurssi on tarkoitettu kaikille joogasta kiinnostuneille, mutta erityisesti heille,

jotka eivät pääse syystä tai toisesta tietyinä päivinä, tiettyyn aikaan ryhmämuotoiseen joogahetkeen. Tästä kurssista saat uutta intoa jo aloitettuun joogaharrastukseen, mutta pääset myös kokeilemaan joogaa monipuolisesti. Et tarvitse mitään aikaisempaa osaamista joogasta, tarvitset vain uteliaisuutta tutustua joogan monipuoliseen tarjontaan sekä hyvää tekevään voimaan. Pääset mukaan kolme kertaa jokaiseen viiteen eri teemaan eli verkkokurssina toteutettavia tapaamisia on yhteensä 15 kertaa. Teemat ovat: Metsän lumoa -metsäjooga (3x45 min), Helppoa hathajoogaa (3x45 min), Rentoutushetket mielen voimavarana – sis. hengitysharjoituksen ja helpon 15 min tuolijoogan (3x45 min), Saunajooga kotisaunaan 30 min + sis. viikon vinkin 15 min (3x45 min), Yinjoogaa olohuoneen lattialla (3x45 min). Mitä tarvitset osallistuaksesi? Tarvitset Facebook-tilin, sillä joogaohjelma julkaistaan viikoittain aina torstaisin, mutta pääset katsomaan live-esityksen aina kun haluat, koko kurssin ajan. Voit siis itse päättää mikä on sinulle oikea päivä ja sopiva hetki joogalle. Mitä saat? Asiantuntevan ohjauksen ja 15 erilaista harjoitusta käyttöösi. Saat mahdollisuuden kommentoida ja kysyä harjoituksista. Saat vinkkejä harjoitukseesi ja arkeesi. Saat ryhmäläisten tuen. Tälle kurssille pääsee kaikki mistä päin Suomea tahansa. Ryhmä on suljettu, sinne eivät pääse ulkopuoliset henkilöt. Olitpa kiireinen kotiäiti tai -isä, uraohjus, etätyöntekijä, mökille muuttanut, vuorotyöntekijä, arjen sankari, seniori tai ujo teini, tämä kurssi on juuri sinulle. Lämpimästi tervetuloa! Ohjaajana toimii Katariina Pohjoiskangas, kokonaisvaltainen joogaohjaaja, metsäjoogaohjaaja, saunayogaohjaaja, joogaterapeutti ja -hoitaja. Ilmoittaudu ennakkoon <https://www.opistopalvelut.fi/kannus/>

830315 Saunajooga

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ma 16.30–17.15 12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

55,00 € Tunteja 11 sl, 13 kl

Katariina Pohjoiskangas

Saunajooga on suomalainen innovaatio ja todellinen stressin purkaja. Saunan mieto (n. 50° C) lämpö hellii kireitä tai kylmiä jäseniä ja lihaksia. Rauhalliseen tahtiin tehty harjoitus luo läsnäoloa ja rauhoittaa mieltä. Saunajoogan liikkeet pohjautuvat eri joogalajeihin. Ohjattu saunajoogaharjoitus kestää 30 min, tule harjoitukseen ajoissa; n. 5 min ennemmin lauteille. Harjoitus sopii kaikille eikä liikkeiden tekeminen edellytä aikaisempaa kokemusta joogasta. Liikkeet tehdään lauteilla, pääsääntöisesti istuen. Osa liikkeistä helpottaa niska-hartiaseudun kireyksiä, osa liikuttaa selkärankaa ja lonkan aluetta. Omat liikkeet ovat myös jaloille sekä keskivartalolle niitä vahvistaen. Saunajoogan tiedetään tutkitusti: venyttävän ja vahvistavan lihaksia, huoltavan rankaa ja

niveliä, purkavan stressiä, nopeuttavan palautumista, parantavan unenlaatua ja tehostavan aineenvaihduntaa. Tarvitset mukaan laudeliinan, hikipyyhkeen ja juomapullon. Pukeudu shortseihin tai vastaaviin ja toppiin/t-paitaan. Harjoituksen jälkeen suihkumahdollisuus. Harjoitus alkaa yhteisellä alkurentoutuksella edeten varsinaiseen harjoitukseen ja lyhyeen loppuhiljentymiseen. Tunnin ohjaa lisensoitu saunayogaohjaaja Katariina Pohjoiskangas. Kokoontumiset KitinVaparin saunakabinetissa. Ilmoittaudu ennakkoon.

830320 Kipurymä

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

Ma 17.45–18.45 12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

55,00 € Tunteja 18,37 sl, 21,71 kl

Katariina Pohjoiskangas

Kipurymä on erilaisia (kroonisia) kipusairauksia sairastaville ihmisille kuten reuma, migreeni, CRPS, fibromyalgia jne. Ryhmässä työskennellään vertaistuellisesti ja luottamuksellisesti, kuitenkin keskustelu ei ole pääasia. Ohjaaja alustaa tapaamisen teeman. Ajatuksena on, että opetellaan kipua lievittäviä menetelmiä kuten hengitystä, lempeitä liikkeitä joogan avulla, akupistepainantaa, restoratiivista joogaa, terapeutista kirjoitusta ym. Mukaan jumppa-alusta ja viltti, rennot ja joustavat vaatteet, villasukat, juomapullo sekä avoin mieli. Ohjaaja on joogaohjaaja ja -hoitaja, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, nepsyohjaaja sekä parisuhde- ja seksuaaliterapeutti. Ohjaajalla kulkee elämässään mukana kroonisia kipusairauksia. Ilmoittaudu ennakkoon.

830325 SJL-jooga

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

Ma 19.00–20.00 12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

55,00 € Tunteja 18,37 sl, 21,71 kl

Katariina Pohjoiskangas

SJL eli Suomen Joogaliiton jooga on suomalainen joogamenetelmä. SJL-jooga on ”perinteistä” joogaa, mutta lähtee lähes aina lattiatasosta ja päättyy meditatiiviseen istumiseen. SJL-jooga on tempoltaan rauhallista ja hieman yksinkertaisempaa kuin esim. astanga tai jatkotason jooga. Hengitysrytmi on osa joogaharjoitusta; sitä harjoitellaan koko ajan. Harjoituksen lopussa oleva istumameditaatio on osa joogaharjoitusta. SJL-joogan perustana ovat keskittyneesti suoritettavat harjoitukset, tietoinen rentoutuminen, luonnollinen hengitys ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen. Mukaan jumppa-alusta, rennot ja joustavat vaatteet, villasukat sekä juomapullo. Ilmoittaudu ennakkoon.

830330 Kuningatarjooga™ - Lantionpohjalihajumppa

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

Ti 17.15–18.45 13.9.–29.11.2022, 10.1.–18.4.2023

65,00 € Tunteja 22 sl, 28 kl

Katariina Pohjoiskangas

Kuningatarjooga™ eli lantionpohjalihaksia ja selkää vahvistavaa lempeää venyttelyä ja lihasharjoittelua. Harjoitus kestää 1,5 tuntia sisältäen ajankohtaiset asiat (seksuaali)terveydestä, alkurentoutuksen, kuningattaren tervehdyksen, asanaharjoitukset, aineenvaihduntaa kiihdyttävän hieronnan ja loppurentoutuksen. Tunti on tarkoitettu jo aikaisemmin hieman jooganneille tai kuningatarjoogan alkeisryhmän käyneille. Vahvat ja terveet lantionpohjalihakset auttavat sinua parantamaan ryhtiä ja vähentämään selkäkipuja, helpottamaan virtsan- ja ulosteenpidätyskykyä, palautumaan raskaudesta ja synnytyksestä, parantamaan seksuaalista toimintakykyä, lisäämään tasapainoa sekä helpottamaan vaginaalisia vaivoja. Mukaan jumppa-alusta, rennot ja joustavat vaatteet, villasukat, juomapullo sekä avoin mieli. Tunnilla soi musiikki. Ilmoittaudu ennakkoon.

830335 Feminine Yin®

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

Ti 19.00–20.30 13.9.–29.11.2022, 10.1.–18.4.2023

65,00 € Tunteja 22 sl, 28 kl

Katariina Pohjoiskangas

Feminine Yin® on yin jooga-harjoitus, jonka naiseutta eheyttävät asennot avaavat ja hoitavat mm. lantion sekä rintakehän aluetta, tukevat hormonoimintaa, vastustuskykyä ja aineenvaihduntaa. Joogaharjoitukseen sisältyy perinteisen kiinalaisen lääketieteen käsittelyä siten, että ohjaaja kiertää käsittelemässä muutamia naisen hyvinvoinnille tärkeimpiä akupisteitä, joilla voidaan tukea asentojen vaikutuksia. Harjoitus vahvistaa ja lisää itsensä arvostamisen taitoja, sisäistä luovuutta ja hyväksyntää sekä itsensä rakastamisen taitoja. Yin jooga tukee ja edistää sidekudosalueiden sekä nivelten aineenvaihduntaa ja liikkuvuutta. Yin joogan asanat eli asennot ovat rauhalliset ja asanassa pysytään muutamia minuutteja. Lihasten pitäminen rentoina mahdollistaa sidekudosten hitaan avautumisen, jolloin niihin kertyneet kuona-aineet pääsevät poistumaan kehosta tehokkaasti. Mukaan tarvitset oman alustan, viltin, rennot vaatteet sekä juomapullon. Tunnilla soi rauhallinen musiikki. Ohjaaja on Feminine Yin® diplomikoulutettu joogaohjaaja. Ilmoittaudu ennakkoon.

830340 Äidin oma hetki

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ma 14.30–16.00 12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

65,00 € Tunteja 22 sl, 26 kl

Anette Hietalahti

Tämä kurssi tarjoaa äideille säännöllinen hengähdys hetken arjen keskelle. Äidin oma hetki alkaa aina lyhyellä alkurauhoittumisella, jota seuraa lempeiden kehollisten harjoitteiden osio. Harjoituksissa pääpaino on kehon kuuntelussa ja rentoutumisessa. Hetken päätteeksi levätään vielä äänimaljarentoutuksessa, jonka aikana pehmeät äänet ja lempeä värähtely johdattelevat syvään rentoutumisen tilaan. Sekä keho että mieli voivat hetkiseksi päästää irti jännityksestä, huolista ja arjen kiireistä. Rentoutuksen aikana on lupa kääntyä sisäänpäin ja hetken ajan vain olla. Myös uni saa tulla, jos on tullakseen. Aivan lopuksi jättäytyään vielä täyteen hiljaisuuteen. Äidin oma hetki tarjoaa mahdollisuuden elpyä ja vastaanottaa uusia voimavaroja. Varaa mukaan oma jumppamatto, retkipatja tms. lattialla makoilua varten sekä viilti lämmikkeeksi, tyynyjä tarpeen mukaan. Päälle lämmin ja rento vaatetus. Huomioithan kurssille ilmoittautuessasi äänen läsnäolon harjoituksessa ja konsultoit tarvittaessa lääkäriäsi, mikäli sinulla on esim. herkästi äänistä laukeava migreeni tai epilepsia, sinulla on sydämentahdistin, syöpä, akuutti kriisi tai trauma, psykoosialttius tai epävaka tila mielenterveyden osalta tai olet raskaana. Kokoonnutumiset KitinVaparin peilialissa. Ilmoittaudu ennakkoon. Vinkki: Seurakunnan Päiväkerho 3-5 -vuotiaille lapsille maanantaisin klo 13-16 seurakuntatalolla. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Minnamaria Rekilä p. 0405810408.

830345 Aquajooga (Vesijooga)

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ma 16.30–17.15 12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

45,00 € Tunteja 11 sl, 13 kl

Anette Hietalahti

Vesijooga on lempeä, mutta tehokas kuntoilumuoto ja kuuluu vesiliikuntalajeihin. Vesijoogan salaisuus piilee rauhallisissa ja hallituissa liikkeissä, jotka lisäävät tasapainoa ja lihasvoimaa. Aikaisempaa jooga- tai vesiliikuntakokemusta ei tarvitse olla. Vesi kannattelee, vastustaa ja ohjaa. Lämmin vesi kiihdyttää aineenvaihduntaa ja tukee rauhallisesti tehtäviä jooga-asanoita eli asentoja. Vesi edesauttaa ja helpottaa venyttävien liikkeiden tekemistä. Tunti soveltuu kaikille; kuntoilijoille palauttavaksi treeniksi, lihaskuntoa ja tasapainoa hakevalle tukiharjoitukseksi tai henkilölle, jonka nivelet ja lihakset hyötyvät veden kannattelevasta voimasta.

Vesijoogatunti pitää sisällään alkulämmittelyn, asanaharjoitukset ja loppurentoutuksen. Harjoitus kestää 45 min. Tunnilla soi musiikki. Kokoontumiset monitoimialtaassa (+30°C). Kurssimaksun lisäksi uintilipun hinta maksetaan erikseen. Ilmoittaudu ennakkoon.

830350 Sointu-aroma Yin

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ma 17.45–19.15 12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

65,00 € Tunteja 22 sl, 26 kl

Anette Hietalahti

Yin-jooga on lempeä, pitkäkestoisia (2-10 min) asanoita ja hengitystä hyödyntävä joogan muoto, joka on omiaan tukemaan hermoston rauhoittumista sekä kehon ja mielen palautumista stressi- ja kuormitustekijöistä. Yin-jooga edistää myös kehon aineenvaihduntaa ja liikkuvuutta, sekä antaa työkaluja mielen rauhoittumiseen ja lepoon. Sointu-aroma yinjoogassa hyödynnetään puhtaita 100% eteerisiä öljyjä, jolloin mukaan saadaan kasvimaailman monipuolinen tuki kehomielen tasapainoiselle toiminnalle. Eteeriset öljyt kulkevat mukana harjoituksessa esim. pienille vanulapuille imeytettyinä tuoksulappuina, öljyjä voidaan myös diffusoida eli höyrystää huoneilmaan, tai toisinaan öljyjä saatetaan käyttää myös iholle puhtaaseen kasviöljyyn laimennettuna, mikäli osallistuja itse haluaa. Loppurentoutuksessa nautitaan mm. tiibetiläisten äänimaljojen tuottamasta unenomaisesta äänimaisemasta. Tunneille olisi suositeltavaa ottaa mukaan oma joogamatto, bolsteri / putkityyny, pari tukitiiltä sekä tuhti lämmin villi. Tarvittaessa kurssin alussa voidaan toteuttaa ohjaajan organisoima apuvälineiden kimpptilaus. Harjoitus on rauhallinen, joten pukeudu mukaviin ja kunnolla lämpimiin vaatteisiin. Huomioithan tunnille ilmoittautuessasi eteeristen öljyjen ja äänen läsnäolon harjoituksessa ja konsultoit tarvittaessa lääkäriäsi. Lisätietoja Sointu-aroma yinjoogasta voit kysyä anette.hietalahti@gmail.com. Kokoontumiset KitinVaparin peilialissa. Ilmoittaudu ennakkoon.