

Opinto-ohjelma kaudelle 2026-2027



Kansikuva: R. Liedes, 2026

ILMOITTAUDU MUKAAN KURSSEILLE
www.opistopalvelut.fi/kannus

ILMOITTAUTUMINEN

- * **Huom!** Kurssien ajantasaiset tiedot ja mahdolliset muutokset löytyvät verkkokaupasta.
- * **Ilmoittaudu ensisijaisesti verkkoselaimessa:** Käytä osoitetta <https://uusi.opistopalvelut.fi/kannus/>. Kaikille kurseille tulee ilmoittautua etukäteen!
- * **Paikan varmistus:** Näet heti ilmoittautuessasi, saiko paikan vai varasijan. Hakeudu kurssille, vaikka paikat olisivat täynnä, sillä vapautuvat paikat täytetään varasijajonosta.
- * **Sähköpostivahvistus:** Ilmoita toimiva sähköpostiosoitteesi saadaksesi vahvistuksen. Lue ja hyväksy ilmoittautumisohjeet ja ehdot.
- * **Osallistuminen syys- tai kevätkaudelle:** Jos osallistut perustellusta syystä vain syys- tai kevätkaudelle, valitse Maksutapa-pudotusvalikosta kyseinen vaihtoehto. Osallistumista kevätlukukauden kurssiin ei voi perua jälkikäteen.
- * **Kurssien toteutuminen:** Kurssit toteutuvat, jos ilmoittautuneita on vähintään 7.

KURSSIMAKSUT JA MAKSUKÄYTÄNNÖT

- * **Maksuvelvollisuus:** Sitoudut maksamaan kurssimaksun ilmoittautuessasi. Maksamattomat maksut menevät perintään.
- * **Maksutavat:** Kurssimaksut voidaan maksaa heti verkkomaksuna (Paytrail) ilmoittautumisen yhteydessä. Opintasetelialennusta ei huomioida verkkomaksussa. Jos et voi maksaa verkkomaksuna, saat myöhemmin maksulinkin tai paperisen laskun kotiin. Voit hyödyntää ePassin ja Smartumin edut maksamalla ilmoittautumisen yhteydessä verkkomaksuna tai maksulinkin kautta.
- * **Tutustumiskerta:** Pitkillä, koko opintokauden kestävillä kurseilla on mahdollisuus yhteen maksuttomaan tutustumiskertaan kurssin alussa. Peruutus tulee tehdä toimistolle ennen seuraavaa kokoontumiskertaa.
- * **Lyhytkurssit:** Ilmoittautuminen lyhytkurseille on sitova. Peruutus tulee tehdä toimistoon hyvissä ajoin ennen kurssin alkua ilmoittautumisajan puitteissa.
- * **Peruuttamattomat paikat:** Peruuttamattomista kurssipaikoista laskutetaan kurssimaksu. Maksamatta jättäminen, kurssin keskeyttäminen tai opettajalle ilmoittaminen ei ole peruutus.
- * **Opintaseteli:** Opintaseteliin oikeutetut kurssilaiset saavat 15 euron alennuksen yhden vapaavalintaisen kurssin kurssimaksusta. Anomus tulee tehdä erikseen ilmoittautumisen yhteydessä. Oikeutettuja ovat työttömät, maahanmuuttajat ja eläkeläiset. Oikeus opintaseteliin tulee todistaa.

MUUTOKSET

- * **Ilmoitukset osallistujilta:** Osallistujan tulee ilmoittaa kaikista muutoksista suoraan toimistoon.
- * **Kurssimuutokset ja peruuntumiset:** Kurssin tai opetuskerran muutoksista ja peruuntumisista ilmoitetaan ensisijaisesti sähköpostilla tai tekstiviestillä. Opinto-ohjelman muutoksista ja lisäyksistä tiedotetaan kansalaisopiston verkkosivuilla. Seuraa ilmoittelua!

KanTo Kansalaisopisto

Kannus – Toholampi

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
Asematie 1, 69100 Kannus, puh. 040 574 0671

Toimisto on avoinna ma – pe klo 9.00 – 15.00

HENKILÖKUNTA

vs. Toimistos sihteeri Svetlana Pavlova
puh. 040 574 0671
sähköposti: svetlana.pavlova@kannus.fi

Hyvinvointijohtaja Johanna Junno
puh. 044 474 5460
sähköposti: johanna.junno@kannus.fi

LUKUVUOSI 2026-2027

Syyslukukausi	7.9. – 5.12.2025
Syysloma kuten kouluissa	12.10. – 19.10.2024, viikko 42
Kevätlukukausi	7.1. – 18.4.2025
Talviloma kuten kouluissa	1.3. – 7.3.2025, viikko 9

Kevätnäyttelyiden ajankohdista ja paikoista tiedotetaan myöhemmin.

ILMOITTAUDU

- * Ilmoittautuminen tulee tehdä ensisijaisesti verkkosivuillamme <https://www.opistopalvelut.fi/kannus/>
- * Mikäli se ei ole mahdollista, voit ilmoittautua myös:
 - puhelimitse: 040-5740 671
 - sähköpostitse: kansalaisopisto@kannus.fi
- * Kaikille kursseille pitää ilmoittautua ennakoon!
- * Mikäli olet oikeutettu opintoseteliavustukseen (15 €/hlö) ja anot sitä, mainitse siitä ilmoittautumisen yhteydessä.
- * Katso tarkemmat ilmoittautumisohjeet opinto-ohjelman sisäkannesta.

SEURAA MEITÄ

- * Ajantasainen opinto-ohjelma sekä siihen tulevat muutokset ja lisäykset julkaistaan verkkosivuillamme osoitteessa www.opistopalvelut.fi/kannus/
- * Tiedotamme tarvittaessa myös paikallislehdessä sekä kaupunki- ja kuntatiedotteissa.
- * Tykkää KanTo kansalaisopiston Facebook ja Instagram -sivuja ja pysy ajan tasalla ajankohtaisista tapahtumista ja uutisista helposti!

TODISTUKSET

- * Säännöllisestä opiskelusta on mahdollista saada virallisen todistuksen pyynnöstä.

OPISKELIJAVAKUUTUS

- * KanTo kansalaisopiston opiskelijat ovat Kannuksen kaupungin vakuutusturvan piirissä.

Tervetuloa opiskelemaan ja harrastamaan KanTo kansalaisopistoon!

Johanna Junno
hyvinvointijohtaja

Svetlana Pavlova
toimistos sihteeri

Sisällysluettelo

MUSIIKKI.....	4
TAIDEAINEET	14
SANATAIDE JA KIRJALLISUUS	23
KIELET	24
SUKUTUTKIMUS, HISTORIA	25
KASVIT JA PUUTARHA	26
TANSSI, LIIKUNTA JA RENTOUTUMINEN.....	27
MUUT KURSSIT	39

MUSIIKKI

110101 Viulunsoitto - Toholampi

Toholammin kunnantalo, kokoushuone 3, Lampintie 5, Toholampi

To 15.00–19.00 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

130,00 €

Janika Läspä

Henkilökohtainen opetusaika on 30 minuuttia/opetuskerta. Opetus etenee oppilaan tason mukaan. Myös alttoviulun soitonopetus on mahdollista. Ota oma viulu mukaan. Jos et vielä omista soitinta, opettaja neuvoa sopivan kokaisen soittimen hankinnassa ensimmäisellä tunnilla. Opetuskertoja on syyslukukaudella 11 ja kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja kerro ilmoittautumisen yhteydessä myös toivomuksesi opetuksen kellonajasta.

110102 Huilunsoitto - Sara L.

Uusi kurssi!

Takalon koulu, luokka 74, Urheilutie 1, Kannus

To 17.30–20.00 10.9.–26.11.2026, 7.1.–22.4.2027

135,00 €

Sara Laakkonen

Haaveiletko huilunsoiton aloittamisesta tai haluatko kehittää aiempia taitojasi? Tervetuloa huilukurssille, jossa musiikin ilo, yhdessä oppiminen ja oma soittoilmaisu ovat keskiössä! Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin jatkaville huilunsoittajille. Tunneilla harjoitellaan huilunsoiton perustekniikkaa, äänenmuodostusta, nuotinlukua ja yhteissoittoa osallistujien taitotason mukaan. Ohjelmistossa tutustutaan monipuolisesti eri musiikkityyleihin. Kurssilla tarvitaan oma huilu. Henkilökohtaista opetusta on 30 minuuttia opetuskertaa kohden. Halutessaan opiskelijat voivat osallistua kansalaisopiston järjestämiin oppilaskonsertteihin. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Lisätietoja: Sara Laakkonen, puh. 045 897 1447. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110105 Huilunsoitto - Tiistai - Kirsti J.

Uusi kurssi!

Toholammin yläkoulu ja lukio, musiikkiluokka, Ullavantie 18, Toholampi

Ti 15.00–20.00 8.9.–24.11.2026, 12.1.–13.4.2027

130,00 €

Kirsti Jyrinki

Kurssilla opiskellaan huilunsoittoa. Ohjelmisto suunnitellaan yhdessä oppilaan kanssa hänen tavoitteidensa mukaisesti. Kurssi sopii kaikille aloittelijoista jo pidemmälle edenneisiin. Henkilökohtaista opetusta on 30 minuuttia opetuskertaa kohden. Ota kurssille mukaan oma huilu. Opiskelijoilla on halutessaan mahdollisuus osallistua kansalaisopiston järjestämiin oppilaskonsertteihin. Opettajana toimii Kirsti Jyrinki, musiikkipedagogi (AMK). Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomasi kellonaika.

110108 Pianonsoitto - Tiistai - Sirkka J-P.

Takalon koulu, luokka 105, Urheilutie 1, Kannus

Ti 16.00–19.00 8.9.–8.12.2026, 26.1.–20.4.2027

67,50 €

Sirkka Juusela-Pekkarinen

Henkilökohtainen opetusaika on 15 minuuttia/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Mahdollisuus varata myös tupla-aika tuplamaksulla eli 30 min/opetuskerta, jolloin kurssimaksu 135 €. Ilmoittaudu ennakoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110109 Pianonsoitto - Torstai - Sirkka J-P.

Takalon koulu, luokka 105, Urheilutie 1, Kannus

To 16.00–19.00 10.9.–10.12.2026, 28.1.–29.4.2027

67,50 €

Sirkka Juusela-Pekkarinen

Henkilökohtainen opetusaika on 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 135 €. Ilmoittaudu ennakoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110110 Kanteleensoitto - Torstai - Henna H.

Takalon koulu, luokka 070, Urheilutie 1, Kannus

To 15.00–19.00 10.9.–26.11.2026, 7.1.–22.4.2027

67,50 €

Henna Maria Hihnala

Kanteleensoiton yksilöopetusta 15 minuuttia/opetuskerta. Kurssilla opit kappaleiden soittamista, laulujen säestämistä, improvisointia, nuotinlukua ja yhteismusisointia. Saat opetusta oman kiinnostuksesi mukaan 5–40-kielisillä kanteleilla. Alkuun pääset lainasoittimella, ja opettaja neuvoa soitinhankinnoissa. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja on syyslukukaudella 11 ja kevätlukukaudella 14. Mahdollisuus varata myös tupla-aika tuplamaksulla eli 30 min/opetuskerta, jolloin kurssimaksu on 135 €. Ilmoittaudu ennakoon ja ilmoita samalla toivomasi kellonaika.

110112 Pianonsoitto - Maanantai - Olga N.

Takalon koulu, luokka 105, Urheilutie 1, Kannus

Ma 15.30–19.00 7.9.–23.11.2026, 11.1.–26.4.2027

67,50 €

Olga Nurmi

Harjoittelemme monipuolista ohjelmistoa ja tulkintaa opiskelijoiden toiveet ja lähtötaso huomioon ottaen. Opetus sopii kaikenikäisille. Soittoajat sovitaan erikseen opettajan kanssa. Henkilökohtainen opetusaika on 15 minuuttia/opetuskerta. Mahdollisuus varata myös tupla-aika tuplamaksulla (30 min/opetuskerta), jolloin kurssimaksu on 135 €. Opetuskertoja: syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Ilmoittaudu ennakoon ja ilmoita samalla toivomasi kellonaika.

110116 Pianonsoitto - Maanantai - Minna L.

Ent. Artesaaniopisto, musiikkiluokka, Turvetie 4, Toholampi

Ma 15.30–19.00 7.9.–26.11.2026, 11.1.–19.4.2027

130,00 €

Minna Lankinen

Henkilökohtainen opetusaika on 30 minuuttia/opetuskerta. Pianonsoitto kaikenikäisille oman tason ja mieltymyksen mukaan. Voit jatkaa pianokouluvihkoja tai aloittaa ihan uuden tutustumisen pianonsoittoon. Ehkä haluat oppia vapaasäestyksestä tai kansanmusiikkipianosta, lisää nuoteista tai harjoitella soittamaan ilman nuotteja. Kurssi sopii kaikenikäisille opiskelijoille. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110117 Pianonsoitto - Tiistai - Vesa H.

Toholammin kunnantalo, kokoushuone 3, Lampintie 5, Toholampi

Ti 13.30–18.00 8.9.–24.11.2026, 12.1.–13.4.2027

130,00 €

Vesa Hynninen

Henkilökohtainen opetusaika on 30 minuuttia/opetuskerta. Pianonsoitto kaikenikäisille oman tason ja mieltymyksen mukaan. Voit jatkaa pianokouluvihkoja tai aloittaa ihan uuden tutustumisen pianonsoittoon. Voimme opetella yhdessä nuoteista soittamista, vapaasäestystä, ilman nuotteja kuulonvaraista soittamista tai muita asioita, jotka kiinnostavat. Ikä ei ole este pianonsoitossa, rohkeasti vain koskettimien äärelle! Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Kiirastorstaina 2.4. ei ole opetusta. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110118 Rumpujensoiton alkeet - Tiistai - Timo K.

Raasakan koulu, musiikkiluokka 1 krs., Siltakatu 1, Kannus

Ti 14.30–17.00 12.1.–23.3.2027

55,00 €

Timo Kauppinen

Rumpujensoiton alkeet -kurssi tiistaisin on selkeä ja innostava tapa aloittaa rumpujensoitto yksilöopetuksessa. Saat viikoittain 30 minuutin henkilökohtaisen tunnin, jossa opit rumpujen perusteet, rytmiikan, kapulatekniikan ja musiikillisen ilmaisun askel askeleelta. Opetus etenee aina oman lähtötasosi ja tavoitteidesi mukaan, joten kurssi sopii täydellisesti aloittelijoille. Mukaan voi tulla myös ilman omaa rumpusettiä. Kevätlukukausi sisältää 10 opetuskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon ja kerro toivomasi kellonaika.

110120 Kitaransoitto - Keskiviikko - Timo K.

Raasakan koulu, musiikkiluokka 1 krs., Siltakatu 1, Kannus

Ke 14.30–20.30 13.1.–24.3.2027

55,00 €

Timo Kauppinen

Kurssilla on mahdollisuus opetella sekä sähkö- että akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetus etenee oppilaan tason mukaan – aloittelijoista pidemmälle ehtineisiin ja jopa musiikin ammattilaisiksi tähtääviin. Kurssille voi osallistua myös ilman omaa soitinta. Henkilökohtainen opetusaika on 30 minuuttia/opetuskerta. Kevätlukukaudella on 10 tapaamiskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon ja kerro samalla toivomasi kellonaika.

110121 Kitaransoitto - Torstai - Timo K.

Raasakan koulu, musiikkiluokka 1 krs., Siltakatu 1, Kannus

To 14.30–20.30 7.1.–18.3.2027

55,00 €

Timo Kauppinen

Kurssilla on mahdollisuus opetella sekä sähkö- että akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetus etenee oppilaan tason mukaan – aloittelijoista pidemmälle ehtineisiin ja jopa musiikin ammattilaisiksi tehtäviin. Kurssille voi osallistua myös ilman omaa soitinta. Henkilökohtainen opetusaika on 30 minuuttia/opetuskerta. Kevätlukukaudella on 10 tapaamiskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon ja kerro samalla toivomasi kellonaika.

110122 Kitaransoitto / Saksofonin soitto - Kannus - Eero N.

Monitoimitalo, Soittokunnan tila, Valtakatu 25, Kannus

Ti 16.00–18.00 8.9.–26.11.2026, 11.1.–13.4.2027

135,00 €

Eero Niemi

Kurssilla on mahdollisuus opiskella saksofonin, bassokitara, sähkökitaran tai akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan. Henkilökohtainen opetusaika on 30 minuuttia/opetuskerta. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110123 Kitaransoitto / Saksofonin soitto - Toholampi - Eero N.

Kirjastotalo, Kirkkotie 2, Toholampi

Ke 16.30–17.30 9.9.–25.11.2026, 6.1.–14.4.2027

130,00 €

Eero Niemi

Kurssilla on mahdollisuus opiskella saksofonin, bassokitara, sähkökitaran tai akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan. Oppilaalla on viikoittain 30 minuutin pituinen henkilökohtainen soittoaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Tunnit pidetään kirjastolla tutkijanhuoneessa. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110124 Kitaransoitto - Maanantai - Teemu S.

Takalon koulu, musiikkiluokka 011, Urheilutie 1, Kannus

Ma 16.00–20.00 7.9.–26.11.2026, 11.1.–19.4.2027

130,00 €

Teemu Santalo

Kurssi soveltuu kaikenikäisille ja -tasoisille soittajille. Kurssilla soittamme monipuolisesti opiskelijan toiveiden mukaisesti, sisältäen muun muassa kappaleiden opettelua, tekniikkaharjoituksia, teoriaa ja improvisointia. Voit soittaa joko akustisella tai sähkökitaralla. Henkilökohtainen opetusaika on 30 minuuttia/opetuskerta. Opetuskertoja on syyslukukaudella 11 ja kevätlukukaudella 13. Ota oma kitara mukaan ja tarvittaessa myös vahvistin. Ilmoittaudu ennakoon ja ilmoita samalla toivomasi kellonaika.

110125 Rummunsoitto / Kitaransoitto / Bassonsoitto - Elias K.

Toholammin yläkoulu ja lukio, musiikkiluokka, Ullavantie 18, Toholampi

Ke 16.30–18.30 9.9.–25.11.2026, 13.1.–14.4.2027

130,00 €

Elias Kulju

Kurssilla pääset soittotunneille itseäsi kiinnostavan soittimen kanssa (rummut, kitara tai basso). Tuntien sisältö suunnitellaan jokaisen oppilaan kohdalla henkilökohtaisesti, ja tutustutaan soittimeen sekä soittotekniikkaan oppilaalle mieluisan musiikin kautta. Musiikin harrastamisen voi aloittaa kaikenikäisenä, ja kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin jo musiikkia harrastaneille. Henkilökohtainen opetusaika on 30 minuuttia/opetuskerta. Opetuskertoja on 11 syyskaudella ja 13 kevätkaudella. Ilmoittaudu ennakoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta ja soittimesta.

110130 Hanurinsoitto - Pekka P.

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

To 18.15–20.30 10.9.–26.11.2026, 7.1.–8.4.2027

186,00 €

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. Henkilökohtainen opetusaika on 45 minuuttia/opetuskerta. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 12. Opetus tapahtuu Työväentalolla. Ilmoittaudu ennakoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110131 Musiikinteorian perusteet - alkeisryhmä

Raasakan koulu, musiikkiluokka 1 krs., Siltakatu 1, Kannus

Ti 17.00–18.00 12.1.–23.3.2027

24,00 €

Timo Kauppinen

Musiikinteoria on hyödyllinen työkalu kaiken tasoisille muusikoille. Soitinopintoja tukevat musiikinteorian ja säveltäjäopinnot, joissa sävelkorva ja musiikillinen tietämys kehittyvät. Monessa käytännön tilanteessa musiikin teorian ymmärtäminen

helpottaa soittamista. Kurssilla käydään läpi perustasoista teoriaa ja siihen liittyvää termistöä, ilmiöitä ja rakenneosia (esim. nuotit, asteikot, intervallit, soinnut). Soittotaito tai aikaisempi kokemus teoriaopinnoista ei ole välttämätöntä. Ilmoittaudu enakkoon.

110132 Musiikinteorian perusteet - jatkoryhmä

Raasakan koulu, musiikkiluokka 1 krs., Siltakatu 1, Kannus

Ti 18.00–19.00 12.1.–23.3.2027

24,00 €

Timo Kauppinen

Musiikinteoria on hyödyllinen työkalu kaiken tasoisille muusikoille. Soitinopintoja tukevat musiikinteorian ja säveltapailun opinnot, joissa sävelkorva ja musiikillinen tietämys kehittyvät. Monessa käytännön tilanteessa musiikin teorian ymmärtäminen helpottaa soittamista. Kurssilla käydään läpi perustasoista teoriaa ja siihen liittyvää termistöä, ilmiöitä ja rakenneosia (esim. nuotit, asteikot, intervallit, soinnut). Kurssi sopii jatkoksi viime vuoden alkeisryhmälle, mutta mukaan voivat tulla myös uudet opiskelijat. Soittotaito tai aikaisempi kokemus teoriaopinnoista ei ole välttämätöntä.

110133 Bändikurssi - Timo K.

Uusi kurssi!

Raasakan koulu, musiikkiluokka 1 krs., Siltakatu 1, Kannus

Ti 19.00–20.30 12.1.–23.3.2027

48,00 €

Timo Kauppinen

Tervetuloa mukaan soittamaan ja laulamaan erilaisia musiikkityylejä (esim. rock, pop, iskelmä, viihdemusiikki) rennossa ilmapiirissä. Bändikurssilla opit yhteissoittoa, kitaran, rummun, basson, laulun ja syntikan alkeet tarvittaessa, kappaleen komppaamista mm. perussointulapuista ja muita bändiniksejä. Kasataan bändiryhmä kurssilaisista, sopii sekä vasta-alkajille että kokeneemmille, edetään oppilaan tason mukaan.

110135 Yksinlaulu - Maanantai - Heli H.

Raasakan koulu, musiikkiluokka 1 krs., Siltakatu 1, Kannus

Ma 15.00–19.30 14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

194,00 € Tunteja

Heli Huuki

Tervetuloa opiskelemaan laulua rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Kurssille ovat tervetulleita kaikki laulusta kiinnostuneet taitotasosta riippumatta. Keskitymme kurssilla terveeseen ja vapaaseen äänenkäyttöön sekä mm. ilmaisuun, hengitystekniikkaan ja tyyleihin oppilaan toiveet ja tavoitteet huomioiden. Opettajana toimii musiikin maisteri Heli Huuki. Henkilökohtainen opetus aika on 45 minuuttia/opetuskerta. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Tiedustelut p. 050 362 1727. Ilmoittaudu enakkoon!

110138 Yksinlaulu - Tiistai - Lili J.

Takalon koulu, musiikkiluokka 011, Urheilutie 1, Kannus

Ti 16.00–19.30 8.9.–24.11.2026, 5.1.–13.4.2027

194,00 € Tunteja

Lili Jokela

Kurssille voivat osallistua kaikki klassisesta laulamisesta kiinnostuneet aikuiset ja nuoret. Yksinlaulun perusteet: äänenmuodostusta ja helppoa ohjelmistoa yksinlaulusta kiinnostuneille. Aloitamme kansanlauluista ja opiskelemme klassista yksinlauluohjelmistoa opiskelijan valmiuksien ja kiinnostuksen mukaan. Nuotinlukutaito on eduksi, mutta ei välttämätön. Myös kevyempää ohjelmistoa, kuten laulelmia ja elokuvamusiikkia, voidaan harjoitella. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Opetuskertoja syyskaudella 11, kevätkaudella 13. Lisätiedot Lili Jokela p. 046 584 1218. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110139 Yksinlaulu - Torstai - Sampsa V.

Takalon koulu, musiikkiluokka 011, Urheilutie 1, Kannus

To 15.00–19.30 3.9.–19.11.2026, 7.1.–15.4.2027

194,00 €

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. Henkilökohtainen opetusaika on 45 minuuttia/opetuskerta. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110140 Yksinlaulu - Tiistai - Markus A.

Kaupunginvirasto, takahuone, kellarikerros, Asematie 1, Kannus

Ti 13.30–17.00 8.9.–26.11.2026, 7.1.–13.4.2027

194,00 €

Markus Ainasoja

Haluatko aloittaa laulamisen tai kehittää lauluääntäsi? Kurssilla jokainen saa harjoitella omista lähtökohdistaan. Opiskelemme hengitystä, äänenkäyttöä, dynamiikkaa, äänialan laajentamista ja tekstin tulkintaa. Kurssilla voi kehittää laulutaitoaan itselle mieltäisissä tyylilajissa, kuten pop-, rock-, iskelmä-, kansan- tai klassisessa laulussa. Huomiota kiinnitetään myös luontevaan esiintymiseen. Tavoitteena on löytää oma, luonnollinen tapa laulaa rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Henkilökohtainen opetusaika on 45 minuuttia/opetuskerta. Opetuskertoja syyslukukaudella 11 ja kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomasi kellonaika.

110143 Yksinlaulu - Tiistai - Kirsti J.

Toholammin yläkoulu ja lukio, musiikkiluokka, Ullavantie 18, Toholampi

Ti 15.00–20.00 8.9.–24.11.2026, 12.1.–13.4.2027

194,00 €

Kirsti Jyrinki

Kurssilla opiskellaan klassista yksinlaulua. Ohjelmisto ja tavoitteet suunnitellaan yhdessä oppilaan kanssa. Voit valita lempikappaleesi tai haastaa itseäsi tutustumaan uusiin musiikillisiin maailmoihin. Kurssi sopii kaikille aloittelijasta jo pidemmälle edenneisiin. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 minuutin pituinen henkilökohtainen opetusaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110144 Yksinlaulu - Torstai - Sonja P.

Toholammin yläkoulu ja lukio, musiikkiluokka, Ullavantie 18, Toholampi

To 14.30–18.45 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

194,00 €

Sonja Piritta Eveliina Pääsykene

Laulunopettajana autan sinua kehittämään äänenkäyttöäsi omista lähtökohdistasi ja juuri siinä vaiheessa, jossa olet laulajana. Tehtäväni on auttaa kohti vapaampaa ilmaisua ja terveempää äänenkäyttöä turvallisessa ilmapiirissä, olitpa aloittelija tai jo pidempään laulun parissa puuhastellut harrastaja. Laulutunneilla tehdään laulamisen lisäksi lämmittely- ja ääniharjoituksia. Lauluohjelmisto on vapaasti oppilaan valittavissa. Henkilökohtainen opetusaika on 45 minuuttia/opetuskerta. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110146 Kamarikuoro Arietta - Työväentalo

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

Ma 18.30–20.30 14.9.–11.12.2026, 25.1.–17.5.2027

78,00 €

Soili Autio

Kokoontumiset joka viikko, yhteensä 27 kertaa sisältäen konsertit. Kurssi on tasoltaan kuorolaulun jatkokurssi, joten osallistujilta edellytetään riittävää laulutaitoa. Tarvittaessa järjestetään lähtötasokoe ensimmäisen osallistumiskerran yhteydessä. Ilmoittaudu ennakkoon.

110147 Laulamisen ja terveen äänenkäytön perusteet - Riitta R.

Toholammin yläkoulu ja lukio, musiikkiluokka, Ullavantie 18, Toholampi

Ti 17.00–20.00 8.9.–24.11.2026, 12.1.–13.4.2027

194,00 €

Riitta Rahkonen

Kurssi tarjoaa turvallisen ja kannustavan ympäristön tutustua oman äänen käyttöön ja laulamisen perusteisiin. Opetuksessa keskitytään hyvään ryhtiin, terveeseen laulutekniikkaan sekä hengityksen hallintaan. Tavoitteena on löytää luonnollinen ja

vapaa tapa käyttää omaa ääntä ilman suorituspaineita. Kurssi sopii erityisesti vasta-alkajille, laulamisesta kiinnostuneille sekä henkilöille, jotka eivät ole aiemmin uskaltaneet laulaa muiden kuullen. Harjoitukset soveltuvat myös hengitystekniikasta hyötyville osallistujille. Mukaan voi tulla matalalla kynnyksellä – aiempaa laulusta ei tarvita. Henkilökohtainen opetusaika on 45 minuuttia/opetuskerta. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

110149 Karaokelaulu - Kannus I

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraantie 1, Kannus

Ke 17.00–19.00 9.9.–25.11.2026, 6.1.–21.4.2027

90,00 €

Kalevi Syri

Tule mukaan karaokelaulun riemuun Kannuksessa! Yläkerran juhlasalissa järjestettävät laulutuokiot ovat täydellinen paikka yhdistää vilkas sosiaalinen elämä ja rakastettu musiikkiharrastus. Syyskaudella tapaamme 11 kertaa ja kevätkaudella 13 kertaa, ja kevään päätteeksi nautimme kurssilaisten yhteisestä viihdekonsertista. Pääsy juhlasaliin on helppoa kaidehissin ansiosta. Liity energiseen joukkoomme, anna äänesi loistaa ja koe karaoken ilo parhaimmillaan. Muista ilmoittautua ennakoon varmistaaksesi paikkasi!

110150 Karaokelaulu - Kannus II

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraantie 1, Kannus

Ke 19.00–21.00 9.9.–25.11.2026, 13.1.–21.4.2027

90,00 €

Kalevi Syri

Tule mukaan nauttimaan karaokelaulun ilosta Kannuksessa! Yläkerran juhlasalissa järjestettävät laulutuokiot tarjoavat mainion mahdollisuuden vilkkaan sosiaalisen elämän ja rakastetun musiikkiharrastuksen yhdistämiseen. Syyskaudella laulamme 11 kertaa, kevätkaudella 13 kertaa. Kulkeminen juhlasaliin on vaivatonta, sillä käytössä on kaidehissi. Liity iloiseen joukkoomme ja anna äänesi loistaa! Ilmoittaudu ennakoon!

110151 Karaokelaulu - Toholampi

Lampin Tupa, Lampintie 3 D, Toholampi

Ti 18.00–20.15 8.9.–24.11.2026, 12.1.–13.4.2027

90,00 €

Antti Turpeinen

Nyt on täydellinen tilaisuus kaikille laulun ystäville päästä esittämään suosikkikappaleitaan rennossa ja kannustavassa ympäristössä. Kurssi tarjoaa syyskaudella 11 ja kevätkaudella 13 innostavaa laulukertaa, joissa jokainen osallistuja saa loistaa lavalla. Ilmoittaudu ennakoon!

110152 Karaokelaulu - Sykäräinen

Sykäräisten Nuorisoseuran sali, Ojennustie 160, Toholampi

To 18.00–20.15 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

90,00 €

Maija Mäntykorpi-Luoma ja Terho Luoma

Kurssilla pääset kehittämään laulutaitojasi ja nauttimaan musiikista yhdessä muiden kanssa. Syyskaudella järjestetään 11 kertaa ja kevätkaudella 13 kertaa. Tämä kurssi sopii kaikille, jotka rakastavat karaokea ja haluavat nauttia siitä rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Ilmoittaudu ennakkoon!

110155 Musiikkia erityisryhmille

Auringonkukkakoti, Kannuksenkatu 1 A, Kannus

To 14.30–15.30 10.9.–19.11.2026, 7.1.–1.4.2027

30,00 €

Pekka Peltola

Yhteensä 12 kokoontumiskertaa, joka toinen viikko to syksyllä 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja keväällä 7.1., 21.1., 4.2., 18.2., 18.3., 1.4. Ilmoittaudu ennakkoon!

110156 Pesäpuun musiikkikerho

Asuntola Pesäpuu, Nivalantie 11, Toholampi

To 16.30–17.30 10.9.–19.11.2026, 7.1.–1.4.2027

30,00 €

Pekka Peltola

Yhteensä 12 kokoontumiskertaa, joka toinen viikko to syksyllä 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja keväällä 7.1., 21.1., 4.2., 18.2., 18.3., 1.4. Ilmoittaudu ennakkoon.

TAIDEAINEET

110302 Nuorten kuvataide II - Kannus

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

Ke 15.30–17.00 9.9.–9.12.2026, 6.1.–19.5.2027

120,00 €

Sari Saarikoski

Kuvataiteen perusopetuksen perusopintojen kurssi lapsille ja nuorille, jotka haluavat kehittää piirustuksen, maalauksen ja muun kuvallisen ilmaisun taitoja tavoitteellisesti. Kurssilla tutustutaan kuvataiteeseen erilaisten tekniikoiden kautta. Piirretään, maalataan, muovailaan, askarrellaan, rakennetaan ja tehdään grafiikkaa. Kurssilaisten toiveet otetaan huomioon sisällön suunnittelussa. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 120 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Erillisiä pääsykokeita ei järjestetä. Ilmoittaudu ennakoon.

110303 Nuorten kuvataide III - Kannus

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

Ke 17.30–19.00 9.9.–9.12.2026, 6.1.–19.5.2027

120,00 €

Sari Saarikoski

Kuvataiteen perusopetuksen perusopintojen kurssi lapsille ja nuorille, jotka haluavat kehittää piirustuksen, maalauksen ja muun kuvallisen ilmaisun taitoja tavoitteellisesti. Kurssilla tutustutaan kuvataiteeseen erilaisten tekniikoiden kautta. Piirretään, maalataan, muovailaan, askarrellaan, rakennetaan ja tehdään grafiikkaa. Kurssilaisten toiveet otetaan huomioon sisällön suunnittelussa. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 120 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Erillisiä pääsykokeita ei järjestetä. Ilmoittaudu ennakoon.

110304 Nuorten kuvataide IV - Kannus

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

To 16.45–18.15 10.9.–10.12.2026, 7.1.–27.5.2027

120,00 €

Jarmo Leppänen

Kuvataiteen perusopetuksen jatko- ja syventävien opintojen kurssi lapsille ja nuorille, jotka haluavat kehittää piirustuksen, maalauksen ja muun kuvallisen ilmaisun taitoja tavoitteellisesti. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 120 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Ilmoittaudu ennakoon.

110305 Nuorten kuvataide V - Kannus

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

To 18.30–20.00 10.9.–10.12.2026, 7.1.–27.5.2027

120,00 €

Jarmo Leppänen

Kuvataiteen perusopetuksen jatko- ja syventävien opintojen kurssi lapsille ja nuorille, jotka haluavat kehittää piirustuksen, maalauksen ja muun kuvallisen ilmaisun taitoja tavoitteellisesti. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 120 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Ilmoittaudu ennakoon.

110309 Nuorten kuvataide II ja III - Toholampi

Ent. Artesaaniopiston luokka nro 2, Turvetie 4, Toholampi

To 14.30–16.00 10.9.–16.12.2026, 7.1.–27.5.2027

120,00 €

Sari Saarikoski

Kuvataiteen perusopetuksen perusopintojen kurssi lapsille ja nuorille, jotka haluavat kehittää piirustuksen, maalauksen ja muun kuvallisen ilmaisun taitoja tavoitteellisesti. Kurssilla tutustutaan kuvataiteeseen erilaisten tekniikoiden kautta. Piirretään, maalataan, muovailaan, askarrellaan, rakennetaan ja tehdään grafiikkaa. Kurssilaisten toiveet otetaan huomioon sisällön suunnittelussa. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 120 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Erillisiä pääsykokeita ei järjestetä. Ilmoittaudu ennakoon.

110310 Nuorten kuvataide IV ja V - Toholampi

Ent. Artesaaniopiston luokka nro 2, Turvetie 4, Toholampi

To 16.15–17.45 10.9.–16.12.2026, 7.1.–27.5.2027

120,00 €

Sari Saarikoski

Kuvataiteen perusopetuksen syventävien opintojen kurssi lapsille ja nuorille, jotka haluavat kehittää piirustuksen, maalauksen ja muun kuvallisen ilmaisun taitoja tavoitteellisesti. Kurssilla tutustutaan kuvataiteeseen erilaisten tekniikoiden kautta. Piirretään, maalataan, muovailaan, askarrellaan, rakennetaan ja tehdään grafiikkaa. Kurssilaisten toiveet otetaan huomioon sisällön suunnittelussa. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 120 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Erillisiä pääsykokeita ei järjestetä. Ilmoittaudu ennakoon.

110315 Kuvataide

Ent. Artesaaniopiston luokka nro 2, Turvetie 4, Toholampi

To 18.00–20.15 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

78,00 €

Jenna Nuorala

Kurssilla voit toteuttaa omaa luovaa ilmaisua itsellesi sopivalla tekniikalla. Esimerkiksi akryyli-, akvarelli- tai öljyväreillä maalaamalla sekä erilaisilla piirtämistekniikoilla. Kurssilla on mahdollista tehdä myös grafiikkaa sekä keramiikkaa. Saat ohjaajalta opastusta materiaaleista ja tekniikoista. Kurssilaisten toiveet sekä kiinnostukset huomioidaan ja yhdessä suunnitellaan kurssin sisältöä. Materiaalit eivät kuulu kurssimaksuun. Ota mukaan omia taidetarvikkeita. Sopii sekä aloittelijoille että kauemmin harrastaneille; tule rohkeasti mukaan! Lisätietoa: Jenna Nuorala, puh. 050 531 8689. Ilmoittaudu ennakoon.

110320 Piirustus- ja maalauskurssi aikuisille

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

Ma 16.30–18.45 7.9.–23.11.2026, 11.1.–19.4.2027

78,00 €

Jarmo Leppänen

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

110335 Taidepaja kaikenikäisille

Topiantalo, Mäkiraonmäki, Mäkikuja 11, Kannus

Ti 18.00–20.15 8.9.–24.11.2026, 11.1.–20.4.2027

78,00 €

Leila Keski-Korpi

Kurssilla opiskellaan kuvataiteen tekniikoita monipuolisesti. Voit käyttää itsellesi sopivia maalausvälineitä tai hyödyntää grafiikan työkaluja paikan päällä. Perehdymme myös erilaisiin piirustusvälineisiin ja niiden ilmaisuvoimaan. Grafiikan materiaaleja ja akvarellipaperia voi ostaa kurssipaikalta. Yhdessä tekeminen ja uutta luova harrastus tuo iloa ja energiaa elämään enemmän kuin luulitkaan. Tervetuloa kokeilemaan! Materiaalimaksu erikseen. Ilmoittaudu ennakoon.

110340 Keramiikkaa aloittelijoille

Topiantalo, Mäkiraonmäki, Mäkikuja 11, Kannus

To 16.30–18.45 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

78,00 €

Leila Keski-Korpi

Kurssilla tutustutaan käsinrakennuksen perustekniikoihin ja ohjataan enkoopi- sekä oksidivärjäyksen alkeisiin. Harjoittelemme myös lasitustekniikkaa elintarvike- ja koristelasiteilla. Kurssi etenee opettajan laatimien helppojen tehtävien mukaan. Voit ehdottaa myös omia muotoilutehtäviä kyseistä tekniikkaa harjoitellessasi. Materiaalit voit ostaa kurssipaikalta. Tervetuloa mukaan kaikki savimuotoilusta kiinnostuneet!

110341 Keramiikkaa perustaidot hallitseville

Topiantalo, Mäkiraonmäki, Mäkikuja 11, Kannus

To 19.00–21.45 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

78,00 €

Leila Keski-Korpi

Kurssilla opiskellaan omien suunnitelmien mukaisiin töihin sopivia muotoilutekniikoita, rakenteita ja apuvälineiden monipuolista käyttöä. Tutustumme erilaisiin koristelu- ja pintakäsittelytyyleihin sekä materiaaleihin. Perehdymme alusväreihin sekä lasituksen päälle maalauksen uusiin mahdollisuuksiin. Kevätkaudella voit myös osallistua rakupolttoon. Materiaaleja voit ostaa kurssipaikalta. Tervetuloa mukaan rentouttavan harrastuksen pariin.

110350 Kuvataide erityisryhmille - Pesäpuu

Asuntola Pesäpuu, Nivalantie 11, Toholampi

To 16.30–17.30 17.9.–3.12.2026, 7.1.–18.3.2027

24,00 €

Sirkka-Liisa Ypyä

Kuvataide erityisryhmille tarjoaa inspiroivan mahdollisuuden kehittää luovia taitojasi ainutlaatuisessa ympäristössä. Syyskauden aikana järjestetään kuusi tapaamista, joissa pääset tutustumaan eri taiteen tekniikoihin ja ilmaisumuotoihin. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Ilmoittaudu ennakoon!

110360 Kuvataide erityisryhmälle - Auringonkukkakoti

Auringonkukkakoti, Kannuksenkatu 1 A, Kannus

Ti 17.00–18.30 15.9.–31.12.2026, 12.1.–23.3.2027

60,00 €

Marja Taskinen

Kuvataide erityisryhmälle – Auringonkukkakoti on innostava ja turvallinen kurssi, joka on suunniteltu erityisryhmien tarpeet huomioiden. Kurssi sisältää yhteensä 12 kokoontumiskertaa: 6 tapaamista syksyllä ja 6 keväällä. Tapaamisten aikana osallistujat tutustuvat monipuolisesti kuvataiteen tekniikoihin, väreihin ja erilaisiin materiaaleihin omaan tahtiin ja ohjatusti. Luova tekeminen tukee itseilmaisua, keskittymistä ja onnistumisen kokemuksia. Kaikki tarvittavat materiaalit sisältyvät kurssimaksuun, joten voit keskittyä tekemiseen. Ilmoittaudu ennakoon.

110410 Puutyökurssi - Toholampi

Toholammin yläkoulu ja lukio, teknisen työn luokka, Turvetie 8, Toholampi

Ke 17.00–20.00 9.9.–27.11.2026, 13.1.–21.4.2027

96,00 €

Vesa Hautakorpi

Kurssi tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden oppia puutöiden perusteet ja kehittää taitojaan. Ilmoittaudu ennakkoon!

110415 Kivi- ja hopeakorut

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus, Turvetie 2, Toholampi

Ti 18.00–21.00 15.9.–26.11.2026, 12.1.–13.4.2027

120,00 €

Ari Haapamäki

Kurssi tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden oppia korujen valmistusta. Kurssi käsittää 11 opetuskertaa syksyllä ja 14 keväällä. Kokoon-tuminen myös syyslomaviikolla 42 ja hiihtolomaviikolla 9. Suosittelemme pukeutumaan työpajaan sopiviin vaatteisiin. Ota mukaan kuulosuojaimet ja suojalasit, jos sinulla on omat. Halutessasi voit tuoda myös työpajaesiliinan, joka suojaa kosteudelta. Ilmoittaudu ennakkoon!

110420 Ompelukurssi aloittelijoille

Takalon koulu, tekstiilityön luokka, Urheilutie 1, Kannus

Ma 17.30–19.45 7.9.–23.11.2026, 11.1.–19.4.2027

78,00 €

Piia Nisula

Matalan kynnyksen ompelukurssi kaikentasoisille ompelijoille. Voit valmistaa haluamiasi tuotteita, esim. lastenvaatteita, aikuisten vaatteita, kodintekstiilejä, nukenvaatteita tai korjata omia vaatteitasi. Kurssilla ompelet pääsääntöisesti omista tarvikkeista. Tarvittaessa voit ostaa materiaalia opettajalta (ole ennalta yhteydessä). Ompeluun voit hyödyntää vanhoja vaatteita (villapaidat, takit, farkut) sekä nauhoja ja nappeja. Lisätietoja opettajalta puhelimitse 040 096 8335 tai aloituskerralla. Ilmoittaudu ennakkoon!

110430 Lahjakassit ja rasiat

Uusi kurssi!

Takalon koulu, tekstiilityön luokka, Urheilutie 1, Kannus

Ti 17.30–19.45 27.10.–10.11.2026

18,00 €

Teija Paananen

Tervetuloa valmistamaan persoonallisia lahjakasseja ja -rasioita leikkaamalla ja liimaamalla! Voit tehdä itse erikokoisia ja erinäköisiä lahjakasseja ja -rasioita.

Koristellaan pakkaukset esimerkiksi paperinarukukilla, napeilla tai pitsillä lahjansaajan tyylin mukaan. Hyödynnämme kierrätysmateriaaleja. Ohjaaja toimittaa tarvittavat välineet. Tarvikemaksu on 5 €, ja se maksetaan suoraan opettajalle. Omat materiaalit ovat myös tervetulleita. Ilmoittaudu ennakkoon!

110431 Kirjasta moneksi - vanhoille kirjoille uusi elämä!

Uusi kurssi!

Takalon koulu, tekstiilityön luokka, Urheilutie 1, Kannus

To 17.30–19.45 29.10.–12.11.2026

18,00 €

Teija Paananen

Älä heitä vanhoja kirjoja pois, vaan anna niiden kansille ja sivuille uusi elämä! Valmistamme vanhoista kirjoista esimerkiksi lahjarasioita, kortteja, muistovihkoja sekä joulusiilejä joulukorteille. Aikaisempaa kokemusta et tarvitse. Materiaalimaksu on 2–5 € materiaalien käytön mukaan (maksetaan käteisellä opettajalle). Kaikki tarvittavat välineet löytyvät ohjaajalta, omat materiaalit ovat myös tervetulleita. Ilmoittaudu ennakkoon!

110432 Kirjasidontakurssi

Ent. Artesaaniopiston luokka nro 2, Turvetie 4, Toholampi

Ma 17.00–20.00 7.9.–17.11.2026, 13.1.–26.4.2027

66,00 €

Sari Saarikoski

Kurssilla tehdään erilaisia käsinsidottuja kirjoja ja opetellaan korjaamaan rikkimenneitä vanhoja kirjoja. Kirjan aiheita voivat olla esim. häävieraskirja, mökkikirja, keittokirja, satukirja, päiväkirja jne. Kirjaksi voidaan myös sitoa tallennettavia asiapapereita, runoja, lasten piirustuksia. Käsintehty kirja on arvokas lahjaidea esim. 50-vuotissyntymäpäivälahjaksi. Sidontataito on hyödyllinen taito esim. vanhojen sukukirjojen, perheeraamattujen ja muiden vanhojen kirjojen korjaamisessa ja kunnostamisessa. Ilmoittaudu ennakkoon!

110435 Neulomisen ja virkkaamisen ilo

Topiantalo, Mäkiraonmäki, Mäkikuja 11, Kannus

Ma 13.00–15.15 7.9.–23.11.2026, 11.1.–19.4.2027

78,00 €

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 Villasukkia yhdessä: aloita perusteista tai neulo kaksi kerralla

Uusi kurssi!

Toimipaikka avoin, Kannus

Ke 17.00–18.30 16.9.–28.10.2026

24,00 €

Maria Ahlholm

Tule neulomaan yhdessä villasukkia! Jos perussukat ovat jo hallussa, voidaan aloittaa sukat varpaista varteen tai neuloa kaksi yhtä aikaa pyöröpuikolla. Ota mukaan sukkapuikot tai pyöröpuikko ja sopivaa sukkalankaa. Ilmoittaudu ennakkoon ja varmista paikkasi.

110450 Taito Keski-Pohjanmaa / Taitopaja Jussinpirtti

Jussinpirtti, Elnantie 2

Ma 17.00–20.00 26.10.–24.11.2026, 15.2.–22.3.2027

36,00 €

Anu Timonen

Taitopajan viidellä kokoontumiskerralla kokeillaan ja opitaan monipuolisesti eri tekniikoita. Lukuvuosi 2026–2027 pitää sisällään tuubihuivin virkkaamista itse värjätystä pehmeästä merinovillalangasta, mosaiikkimunien kuvioimista ja paperikukkien valmistamista. Osallistujille ilmoitetaan ennen kokoontumiskertaa, jos omia tarvikkeita tarvitsee tuoda mukana. Ilmoittaudu ennakkoon!

110451 Taitopaja Eskola-talo

Uusi kurssi!

Eskola-talo, Koulutie 3, Kannus

Ti 17.00–20.00 8.9.–24.11.2026, 8.2.–28.4.2027

66,00 €

Sari Saarikoski

Taitopaja kokoontuu joka toinen viikko ja kurssi sisältää eri tekniikoita. Lukuvuosi 2026 - 2027 mm. ryijytekniikka, tilkkuilua, punontaa, keramiikkaa, Pisanka-maalalusta ja syötävien kakunkoristeiden tekemistä. Ilmoittaudu ennakkoon!

110455 Taitopaja Yli-Kannus

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus

Ma 17.00–20.00 7.9.–16.11.2026, 18.1.–26.4.2027

66,00 €

Sari Saarikoski

Taitopaja kokoontuu joka toinen viikko ja kurssi sisältää eri tekniikoita. Lukuvuosi 2026–2027 pitää sisällään ryijytekniikkaa, keramiikkaa, punontaa, fimo-tekniikkaa, tilkkuilua ja parkkinahkaa. Ilmoittaudu ennakkoon!

110456 Havupallo

Uusi kurssi!

Toimipaikka avoin, Kannus

La 9.30–15.00 21.11.2026

18,00 €

Sari Saarikoski

Valmista pieni havupallo kuusenhavuista valmiiseen kehikkoon, joka tuo luonnon tuoksua ja tunnelmaa kotiisi. Ennen kurssia kerää talteen omat havusi, ja tule oppimaan, miten ne kiinnitetään tukevasti runkoon. Materiaalimaksu maksetaan erikseen opettajalle. Keväällä voit irrottaa havut ja käyttää samaa runkoa uudelleen tulevina talvina. Ilmoittaudu ennakkoon!

110475 Kankaankudonta ja käsityö - Yli-Kannus

Yli-Kannuksen kyläkeskus, kudontatila, Ylikannuksentie 192, Kannus

Ti 17.00–19.15 8.9.–24.11.2026, 13.1.–22.4.2027

78,00 €

Sirkka-Liisa Ypyä

Tule mukaan seuraavaan hittiaaltoon: kankaankudonnan ihmeelliseen maailmaan. Olitpa alkaja tai konkari, kankaankudonnan eri vaiheet tulevat tutuksi. Kurssilla on mahdollisuus kutoa kangaspuilla monenlaisia sisustus- ja vaatekankaita. Kutoisimmeko tällä kaudella niin trendikkäitä kansallispuvun hamekankaita? Kurssilla voidaan myös suunnitella ja toteuttaa oma matto tai tyyny kirjovirkaten. Tule mukaan ja tuo omat ideasi siitä, mitä haluaisit kutoa tai tehdä. Materiaalit hankimme yhteistilauksella tai voit käyttää omia. Tiistaina 17.11. ei ole kokoontumista. Ilmoittaudu ennakkoon.

110480 Kudonta - Hirvikoski

Maaseutuhotelli Hirvikoski, kudontatila, Tornikoskentie 50, Toholampi

Ke 12.00–14.15 9.9.–2.12.2026, 13.1.–7.4.2027

60,00 €

Paula Tiala

Kurssilla valmistetaan kudonnaisia osallistujien toiveiden mukaan. Vasta-alkajat ovat myös tervetulleita. Yhteensä 14 kokoontumiskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

110485 Kudonta - Isokangas

Isonkankaan työväentalo, Sykäraistentie 752, Toholampi

Ti 18.00–20.15 8.9.–1.12.2026, 12.1.–6.4.2027

60,00 €

Paula Tiala

Kurssilla valmistetaan kudonnaisia osallistujien toiveiden mukaan. Vasta-alkajat ovat myös tervetulleita. Yhteensä 14 kokoontumiskertaa joka toinen viikko. Ilmoittaudu ennakkoon.

110490 Kudonta - Alakylä

Alakylän seurojentalo, Vanhatie 276, Toholampi

Ti 12.30–14.45 8.9.–1.12.2026, 12.1.–6.4.2027

60,00 €

Paula Tiala

Kurssilla valmistetaan kudonnaisia osallistujien toiveiden mukaan. Vasta-alkajat ovat myös tervetulleita. Yhteensä 14 kokoontumiskertaa joka toinen viikko. Ilmoittaudu ennakkoon.

110495 Kudonta - Lampin Tupa

Lampin Tupa, kudontatila, Lampintie 3 D, Toholampi

Ti 15.00–17.15 8.9.–1.12.2026, 12.1.–6.4.2027

60,00 €

Paula Tiala

Opi kudonnan salat ja luo oman näköisiäsi tekstiilejä. Osallistujat saavat valmistaa kudonnaisia omien toiveidensa mukaan, joten pääset toteuttamaan juuri niitä projekteja, jotka sinua inspiroivat. Kokoontumisia on yhteensä 14 kertaa, joka toinen viikko. Kurssi sopii erinomaisesti myös vasta-alkajille, joten voit tulla mukaan, vaikkei sinulla olisi aikaisempaa kokemusta. Ilmoittaudu ennakkoon!

SANATAIDE JA KIRJALLISUUS

110600 Kirjoittajakurssi

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus

Ti 17.30–19.45 6.10.–29.12.2026, 12.1.–27.4.2027

36,00 €

Minna Vörlin

Kirjoittajakurssilla pysähdymme sanojen, ajatusten ja elämän tarinoiden äärelle. Kurssilla kirjoitamme luovasti ja tutustumme erilaisiin teksteihin osallistujien kiinnostuksen mukaan. Jokainen kokoontuminen sisältää tekstien lukemista ja rakentavaa palautetta, yhteisiä keskusteluja sekä inspiroivia kirjoitusharjoituksia ja pieniä kotitehtäviä. Kokoontumiskerrat ovat syyslukukaudella 6.10., 3.11., 1.12. ja kevätlukukaudella 12.1., 9.2., 9.3. ja 6.4. Ilmoittaudu ennakkoon.

110650 Lukupiiri Kannus

Kaupunginvirasto, takkahuone, kellarikerros, Asematie 1, Kannus

To 17.30–19.00 1.10.–17.12.2026, 7.1.–29.4.2027

24,00 €

Minna Vörlin

Lukupiiri tarjoaa inspiroivan mahdollisuuden jakaa lukukokemuksia ja syventää omaa suhdetta kirjallisuuteen. Tapaamisissa keskustelemme yhdessä ennalta sovitusta teoksesta rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Lukupiiri sopii niin aktiivilukijoille kuin satunnaisemmillekin kirjallisuuden ystäville. Aiempaa kokemusta ei tarvita – kiinnostus kirjoihin riittää. Kokoontumiskerrat ovat syyslukukaudella 1.10., 29.10., 26.11. ja kevätlukukaudella 7.1., 4.2., 4.3. ja 1.4. Ensimmäisen kokoontumisen kirja on Colson Whiteheadin Maanalainen rautatie. Ilmoittaudu ennakkoon!

110655 Lukupiiri Toholampi

Kirjastotalo, Kirkkotie 2, Toholampi

To 18.00–19.30 10.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

30,00 €

Paula Määttä

Lukupiiri kokoontuu kerran kuukaudessa Toholammin kirjaston alakerrassa. Syyskuun ensimmäisen kokoontumisen kirjana on Tommi Kinnusen Pimeät kuut, jonka voit noutaa kirjastosta. Tule jakamaan oma lukukokemuksesi toisten kanssa, ja näin kirja avautuu sinulle monin eri tavoin. "Kirjoittaminen on ajattelemista ja kirjoista puhuminen on yhdessä ajattelemista" (Annaleena Jalava). Ilmoittaudu ennakkoon!

KIELET

120102 Suomen kielen peruskurssi (lähi- ja etäopetus)

Uusi kurssi!

Lukio, luokka K4, Siltakatu 2, Kannus

To 16.30–18.00 10.9.–3.12.2026, 7.1.–15.4.2027

66,00 €

Marjut Marttila

Tule mukaan oppimaan suomen kieltä kivaan ryhmään, jossa jokainen oppii omasta taitotasostaan eteenpäin tai kertaa jo oppimaansa. Tämä kurssi on suomen kielen peruskurssi, sopii hyvin aloittelijoille, jotka osaavat latinalaiset aakkoset. Päättämme yhdessä ryhmän kanssa oppikirjan. Kurssilla käytetään opettajan omia tehtäviä ja materiaalia. Kurssi toteutetaan hybridi muotoisena, jossa yhdistyvät lähi- ja etäopetus. Kurssi painottuu etätapaamisiin (online). Lämpimästi tervetuloa oppimaan yhdessä! Suunnitellaan yhdessä kiva opintomatka! Ilmoittaudu ennakkoon!

120103 Suomen kielen jatkokurssi (lähi- ja etäopetus)

Lukio, luokka K4, Siltakatu 2, Kannus

To 18.00–19.30 10.9.–3.12.2026, 7.1.–15.4.2027

66,00 €

Marjut Marttila

Tule mukaan oppimaan suomen kieltä kivaan ryhmään, jossa jokainen oppii omasta taitotasostaan eteenpäin tai kertaa jo oppimaansa. Tämä kurssi on suomen kielen jatkokurssi. Kurssi soveltuu jo suomen kielen peruskurssin käyneille. Päättämme yhdessä ryhmän kanssa oppikirjan. Kurssilla käytetään opettajan omia tehtäviä ja materiaalia. Kurssi toteutetaan hybridimuotoisena, jossa yhdistyvät lähi- ja etäopetus. Kurssi painottuu etätapaamisiin (online). Lämpimästi tervetuloa oppimaan yhdessä! Suunnitellaan yhdessä kiva opintomatka! Ilmoittaudu ennakkoon!

120200 Ruotsia rennosti

Lukio, luokka K2, Siltakatu 2, Kannus

Ma 18.00–19.30 ja 7.9.–23.11.2026, 11.1.–19.4.2027

66,00 € Tunteja 22 , 26

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. Omaa 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 aikana on mahdollisuus tehdä omakustanteinen opintomatka, mikäli kurssilaiset niin haluavat! Ilmoittauduthan ystävällisesti ennakkoon.

120310 Englannin kielen jatkokurssi

Toholammin yläkoulu ja lukio, luokka 303, Ullavantie 18, Toholampi

Ke 17.00–18.30 ja 9.9.–25.11.2026, 6.1.–14.4.2027

66,00 € Tunteja 22 , 26

Inna Bieliievtsova

Englannin kielen opiskelua Stepping Stones 3 -oppikirjan avulla, ja myöhemmin valitsemme yhdessä seuraavan oppikirjan. Ilmoittaudu ennakoon.

SUKUTUTKIMUS, HISTORIA

130100 Suku- ja talohistoria

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus

Ma 18.00–20.15 21.9.–30.11.2026, 11.1.–22.3.2027

54,00 €

Raija Koski

Tule oppimaan ja tutkimaan sukusi talojen sekä niissä asuneiden ihmisten historiaa. Kurssilla perehdymme keskeisiin digitoituihin henkilö- ja talohistorian lähteisiin. Jokaisella kerralla noin puolet ajasta käytetään yhden lähteen tarkempaan tarkasteluun ja oppimiseen, minkä jälkeen sinulla on mahdollisuus työskennellä tarvittaessa ohjatusti – joko yksin tai yhdessä muiden kanssa. Kurssilla käsitelty aineisto jää osallistujien käyttöön myös tapaamisten jälkeen. Aikaisempaa kokemusta suku- tai talohistoriasta ei tarvita. Ota mukaan oma tietokone tai muu mobiililaitte, jolla voit työskennellä verkossa. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko, yhteensä 12 kertaa: 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3. ja 22.3.

KASVIT JA PUUTARHA

710310 Omenapuun hoito

Toimipaikka avoin, Toholampi

Ti 17.00–19.15 29.9.2026

12,00 €

Puutarhuri Marko Ahola

Poistamme omenapuusta vesioksia ja lisäksi annamme kunnon hoidon puullesi. Käytännön kurssi, jossa käymme läpi leikkausta, harjausta, kalkitusta, rungon ympäristön hoitoa. Ota mukaan muistiinpanovälineet ja pukeudu sään mukaan. Olemme koko kurssin ajan ulkona. Ilmoittaudu ennakoon.

710320 Havupuiden ja pensaiden hoito

Toimipaikka avoin, Kannus

Ma 17.30–19.45 30.11.2026

12,00 €

Marko Ahola

Tule opiskelemaan havupuiden ja muiden havukasvien hoitoa. Illan aikana käymme läpi seuraavat aiheet: hoito-ohjeet, istutus, lannoitus, leikkaus, lisäys, kasvualusta ja kasvien tukeminen.

Ilmoittaudu ennakoon.

710330 Kukkakranssi pöydälle

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus

Ke 17.30–20.00 5.5.2027

12,00 €

Marko Ahola

Tule ja lahduta itseäsi tai läheisiäsi valmistamalla kaunis ja ilmeikäs kranssi. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat ja leikkovihreät, puukot, alustan. Materiaalimaksu 20€.

Ilmoittaudu ennakoon.

710340 Kestävät kesäkukat haudalle

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

Ke 17.30–19.45 14.4.2027

12,00 €

Puutarhuri Marko Ahola

Tällä käytännön läheisellä kurssilla opit tekemään näyttävät kesäistutukset haudalle helposti ja kestävästi. Illan aikana käymme läpi, miten valitset haudalle oikean mullan ja miksi kasvualusta vaikuttaa ratkaisevasti istutusten onnistumiseen. Ilmoittaudu ennakoon.

TANSSI, LIIKUNTA JA RENTOUTUMINEN

210500 Kehonhuoltoa itämaisen tanssin keinoin - syksy

Takalon koulu, sali, Urheilutie 1, Kannus

Ti 18.00–19.30 8.9.–24.11.2026, 12.1.–13.4.2027

66,00 €

Riitta Leinonen

Tervetuloa kehonhuollon ja -hallinnan maailmaan itämaisen tanssin parissa! Tämä kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo aiemmin itämaista tanssia harrastaneille. Kurssilla kehitetään kehonhallintaa, joustavuutta ja rytmitajua mukaansatempaavan tanssin parissa. Tunti sopii kaikenikäisille ja -kokoisille harrastajille. Harjoitteet tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen. Asuksi sopivat joustava, liikuntaan sopiva vaatetus ja jumppatossut. Ota mukaan jumppamatto venyttelyihin ja juomapullo. Ilmoittaudu ennakkoon.

210520 Kantritanssi - Alkeiskurssi

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

To 17.15–18.45 10.9.–8.10.2026

18,00 €

Perttu Niemi

Tervetuloa rohkeasti mukaan kantritanssin alkeiskurssille! Kurssin jälkeen sinulla on halutessasi valmiudet jatkaa kantritanssin jatkokurssilla to 22.10. alkaen. Ilmoittaudu ennakkoon.

210525 Kantritanssi - Jatkokurssi

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

To 17.15–18.45 22.10.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

54,00 €

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. Ilmoittaudu ennakkoon.

210530 Movingness® ja kehonhuolto

Takalon koulu, sali, Urheilutie 1, Kannus

Ke 17.00–18.00 9.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

48,00 € Tunteja 14,63 , 17,29

Sirkka-Liisa Ypyä

Tervetuloa uudenlaisen liikunnan pariin – tällä tunnilla stressi kaikkoo! Movingness-harjoittelu vahvistaa kehotietoisuutta ja läsnäoloa sekä edistää rentoutumista ja palautumista. Vapaa hengitys, pakottamaton liike ja hyvä olo auttavat rauhoittamaan hermostoa, vähentämään kehon jännityksiä ja lievittämään stressioireita. Tunnilla yhdistyvät Movingness-harjoittelu ja erilaiset kehonhuoltomenetelmät. Tunti alkaa rentoutuksella, joka auttaa vapauttamaan jännityksiä ja vahvistamaan keho-mieliyhteyttä. Harjoituksissa opitaan tunnistamaan oma hyvän olon peruslinja, johon voi palata epä mukavuuden hetkellä. Kurssi sopii kaikille ikään ja sukupuoleen katsomatta. Ota mukaan oma alusta, viltti, tyyny (kylkiasentoon pään tueksi), rennot vaatteet ja juomapullo. Viikolla 47 ei ole kokoontumista. Ilmoittaudu ennakkoon.

210550 Lavis® - Lavatanssijumppa

Takalon koulu, sali, Urheilutie 1, Kannus

Ke 18.00–19.00 9.9.–25.11.2026, 13.–27.1.2027

54,00 €

Hanna-Maria Erkkilä

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 jenkkään ja cha chaasta rokkiin. Vaikka Lavis® -tunneilla oppii kuntoilun lomassa lavatanssien perusaskelita, 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 11 ja kevätkaudella 14 kertaa. Ilmoittaudu ennakkoon!

830100 Miesten liikunta

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

To 16.30–18.00 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

66,00 €

Janne Nivala

Tunti monipuolista, koko kehoa kuormittavaa liikuntaa, jonka jälkeen on puolen tunnin kehonhuolto- ja venyttelyosuus. Soveltuu kaiken tasoisille liikkujille, koska jokainen pystyy muokkaamaan liikkeitä ohjaajan johdolla itselleen 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 ja ehkäisee useita sairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia. Liikunnan harrastaminen auttaa myös hallitsemaan stressiä ja vaikuttaa positiivisesti uneen sekä lisää työssä ja arjessa jaksamista. Ilmoittaudu ennakkoon.

830105 Miesten kuntoliikunta - Viitoja

Viitojan koulu, Kannustie 599, Toholampi

To 19.00–20.00 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

48,00 €

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 ja ehkäisee useita sairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia. Liikunnan harrastaminen auttaa myös hallitsemaan stressiä ja vaikuttaa positiivisesti uneen sekä lisää työssä ja arjessa jaksamista. Ilmoittaudu ennakoon.

830125 Ohjattu kuntosali; ohjattua treeniä aloittelijoille - syyskausi

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ti 20.15–21.15 8.9.–24.11.2026

30,00 €

Ohjaaja Liikuntapalvelut

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 suorituskyyä 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 ennakoon.

830126 Ohjattu kuntosali; ohjattua treeniä aloittelijoille - kevätkausi

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ti 20.15–21.15 12.1.–13.4.2027

36,00 €

Ohjaaja Liikuntapalvelut

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 suorituskyyä 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 ennakoon.

830130 Sisäpyöräily - syyskausi

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ke 18.15–19.00 9.9.–25.11.2026

30,00 € Tunteja 11

Ohjaaja Liikuntapalvelut

Sisäpyöräily sopii erinomaisesti niin aloittelevalle kuin kokeneemmallekin treenaajalle. Pyörän vastuksen säädöllä pystyt soveltamaan treenin itsellesi sopivaksi. Porukassa polkeminen musiikin eri tempoihin erilaisilla tekniikoilla on motivoiva liikuntamuoto. Mukaan tunnille tarvitet sisäkengät, juomapullon sekä hikipyyhkeen. Sisäpyöräily kehittää etenkin hapenkuljetus- ja verenkiertoelimestöä. Lisäksi polkeminen vahvistaa jalkojen lihaksia sekä keskivartaloa. Pyöräily liikuntamuotona sopii hyvin myös useimmille polven kivuista kärsiville. Uudet pyörät on hankittu vuonna 2022. Ilmoittaudu ennakkoon.

830135 Sisäpyöräily - kevätkausi

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ke 18.15–19.00 13.1.–14.4.2027

36,00 €

Ohjaaja Liikuntapalvelut

Sisäpyöräily sopii erinomaisesti niin aloittelevalle kuin kokeneemmallekin treenaajalle. Pyörän vastuksen säädöllä pystyt soveltamaan treenin itsellesi sopivaksi. Porukassa polkeminen musiikin eri tempoihin erilaisilla tekniikoilla on motivoiva liikuntamuoto. Mukaan tunnille tarvitet sisäkengät, juomapullon sekä hikipyyhkeen. Sisäpyöräily kehittää etenkin hapenkuljetus- ja verenkiertoelimestöä. Lisäksi polkeminen vahvistaa jalkojen lihaksia sekä keskivartaloa. Pyöräily liikuntamuotona sopii hyvin myös useimmille polven kivuista kärsiville. Uudet pyörät on hankittu vuonna 2022. Ilmoittaudu ennakkoon.

830160 Keepan lihaskuntojumppa - Yli-Kannus

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus

To 17.30–18.30 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

54,00 €

Petri Antero Mäki-Korvela

Perusjumppatunti, jossa nostetaan maltillisesti sykettä ja ylläpidetään sekä kehitetään lihaskuntoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja lihaskunto-osuuden, jossa harjoitetaan monipuolisesti eri lihasryhmiä käyttämällä välineitä tai oman kehon painoa. Tunti päätetään rentouttaviin venyttelyihin. Sopii kaikenikäisille liikkujille, sekä naisille että miehille, liikkeiden tehon voi säädellä oman kuntotason mukaisesti. Ilmoittaudu ennakkoon.

830161 Keepan kehonhuolto - Yli-Kannus

Uusi kurssi!

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus

To 18.45–19.30 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

48,00 €

Petri Antero Mäki-Korvela

Kehonhuoltokurssilla keskitytään kehon liikkuvuuden, palautumisen ja hyvinvoinnin tukemiseen rauhallisten harjoitteiden avulla. Tunneilla tehdään liikkuvuus-, venyttely- ja rentoutusharjoituksia sekä kehoa vahvistavia liikkeitä, jotka auttavat vähentämään jäykkyyttä ja parantamaan kehonhallintaa. Kurssi sopii kaikenikäisille ja -tasoisille osallistujille eikä vaadi aiempaa kokemusta. Ilmoittaudu ennakkoon.

830165 Kuntosaliharjoittelu - Yli-Kannus

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus

Ke 19.45–20.45 9.9.–25.11.2026, 13.1.–14.4.2027

54,00 €

Ohjaaja Liikuntapalvelut

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 18.00–19.00 7.9.–23.11.2026, 11.1.–19.4.2027

48,00 €

Teijo Peltokangas

Paranna kuntoasi ja hyvinvointiasi kuntoliikuntakurssissa. Syyskaudella 11 ja kevätkaudella 13 ohjattua kertaa takaavat säännöllisen liikunnan ja motivoivan ilmapiirin. Ilmoittaudu ennakkoon!

830181 Naisten kuntoliikunta - Sykäräinen

Sykäräisen koulu, liikuntasali, Koulutie 21, Toholampi

To 18.00–19.00 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

48,00 €

Marjatta Hietala

Naisten kuntoliikunnassa harjoitellaan monipuolisesti lihaskuntoa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa oman kunnon mukaan. Tunnit sisältävät kuminauha-, keppi- ja tuolijumppaa rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Ilmoittaudu ennakkoon!

830190 Sisäpyöräily - Hirvikoski

Maaseutuhotelli Hirvikoski, Tornikoskentie 50, Toholampi

Ti 18.00–19.00 8.9.–24.11.2026, 12.1.–13.4.2027

54,00 €

Teijo Peltokangas

Kurssi tarjoaa tehokasta ja mukaansatempaavaa sisäpyöräilyä kaiken tasoisille kuntoilijoille. Syyskaudella 11 kertaa ja kevätkaudella 13 kertaa. Ilmoittaudu ennakkoon!

830210 Kehonhuolto

Toholammin yläkoulu ja lukio, sali, Ullavantie 18, Toholampi

Ti 18.30–19.30 29.9.–2.12.2026, 12.1.–9.3.2027

36,00 €

Katariina Pohjoiskangas

Kehonhuoltokurssi tarjoaa viikoittaisen hetken oman kehon ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Tunnilla yhdistyvät lihasvoimaharjoitukset, sykettä nostava liike sekä pitkät venytykset ja rentoutusharjoitukset, jotka parantavat liikkuvuutta ja tukevat palautumista. Kurssi sopii kaikille ja kaikenikäisille – olitpa aloittelija, kiireinen arjen keskellä tai aktiivisesti treenaava, joka kaipaa tasapainottavaa kehonhuoltoa. Taustalla soi musiikki, ja harjoittelu tehdään ohjatusti turvallisesti. Ota mukaan juomapullo, hikipytyhe ja oma jumppa-alusta. Ilmoittaudu ennakkoon.

830212 Vesijumppa - syyskausi

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

To 16.45–17.30 10.9.–26.11.2026

30,00 €

Ohjaaja Liikuntapalvelut

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

830213 Vesijumppa - kevätkausi

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

To 16.45–17.30 14.1.–22.4.2027

36,00 €

Ohjaaja Liikuntapalvelut

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

830214 Vesijumppa I - Lylyn Pisara

Lylyn Pisara, Lylyntie 30, Toholampi

Ti 10.00–10.45 15.9.–1.12.2026, 12.1.–23.3.2027

36,00 €

Katariina Pohjoiskangas

Monipuolista ja helppoa vesiliikuntaa välineillä ja ilman. Kurssilla hyödynnetään veden vastustavia ominaisuuksia. Osallistuja pystyy säätämään harjoittelun kuormittavuutta tekemällä liikkeitä voimakkaammin tai rauhallisemmin. Vesijumppa hellii niveliä ja soveltuu kaiken kuntoisille ja kaikenikäisille. Kurssimaksun lisäksi uintilipun hinta (aik. 7 €) maksetaan erikseen. Ilmoittaudu ennakoon.

830215 Vesijumppa II - Lylyn Pisara

Lylyn Pisara, Lylyntie 30, Toholampi

Ti 11.15–12.00 15.9.–1.12.2026, 12.1.–23.3.2027

36,00 €

Katariina Pohjoiskangas

Monipuolista ja helppoa vesiliikuntaa välineillä ja ilman. Kurssilla hyödynnetään veden vastustavia ominaisuuksia. Osallistuja pystyy säätämään harjoittelun kuormittavuutta tekemällä liikkeitä voimakkaammin tai rauhallisemmin. Vesijumppa hellii niveliä ja soveltuu kaiken kuntoisille ja kaikenikäisille. Kurssimaksun lisäksi uintilipun hinta (7 € aik.) maksetaan erikseen. Ilmoittaudu ennakoon.

830240 Hathajooga

Raasakan koulu, sali, Siltakatu 1, Kannus

Ma 18.00–19.30 7.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

66,00 €

Sirkka-Liisa Ypyä

Tunti perustuu Hathajoogaan. Kurssi sopii niin joogan harrastajille kuin myös aloittelijoille. 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, ota mukaan alusta, villasukat, vesipullo, halutessasi myös tyyny ja huopa loppurentoutukseen. Maanantaina 16.11. ei ole kokoontumista. Käynti sisään Himangantien puolelta ovesta, jossa lukee "LIIKUNTATILAT". Ilmoittaudu ennakkoon.

830255 Hyvän olon liikunta ja jooga / Eskola-talo

Eskola-talo, Koulutie 3, Kannus

Ke 18.30–20.00 9.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

60,00 €

Sirkka-Liisa Ypyä

Tervetuloa hyvän olon liikunnan pariin. Tunti alkaa rauhallisesti kehoa skannaten ja lämmitellen, josta siirrytään koko kehoa vetreyttäviin ja vahvistaviin dynaamisiin liikkeisiin. Tunti päättyy hyvää untta edistävään loppurentoutukseen. Tunnilla soi hiljainen musiikki, ellei osallistujien toiveena ole täysi hiljaisuus. Tavoitteenamme on terveys ja hyvinvointi, parempi kehon liikkuvuus, sekä lisää iloa, rentoutta ja läsnäoloa elämään. Kurssi sopii kaikille ikään ja sukupuoleen katsomatta. Pukeudu rennosti, ota mukaan oma alusta, villasukat, vesipullo, halutessasi myös tyyny ja huopa loppurentoutukseen. Keskiviikkona 18.11. ei ole kokoontumista. Ilmoittaudu ennakkoon.

830265 Jooga - Maanantai

Kirjastotalo, Kirkkotie 2, Toholampi

Ma 17.30–19.00 7.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

66,00 € Tunteja 22 , 26

Satu Kinnari

Hathajooga. Sopii sekä aloittelijoille että joogaa aiemmin harrastaneille. Lempäät joogaharjoitukset venyttävät ja notkistavat kehoa sekä edistävät tasapainon hallintaa. Varaa mukaan joustavat vaatteet, oma alusta sekä viltti. Kurssi pidetään Toholammin kirjaston monitoimitilassa. Kevätkauden jatkokurssista tiedotetaan myöhemmin. Ilmoittaudu ennakkoon.

830280 Jooga - Torstai

Kirjastotalo, Kirkkotie 2, Toholampi

To 15.15–16.45 10.9.–26.11.2026, 7.1.–22.4.2027

66,00 €

Kai Heikkilä

Yin-jooga. Sopii kaikille tasosta, iästä ja sukupuolesta riippumatta. Kurssi pidetään Toholammin kirjaston monitoimitilassa. Ilmoittaudu ennakkoon.

830285 Äänimaljarentoutus

Uusi kurssi!

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraantie 1, Kannus

Ti 17.30–18.30 8.9.–1.12.2026, 19.1.–20.4.2027

42,00 €

Outi Oravainen

Äänimaljarentoutuksessa pysähdytään rauhoittumaan lempeiden soitujen ja värähtelyjen äärelle. Saat antaa kehon ja mielen levätä ilman suorittamista – sinun ei tarvitse osata mitään, riittää että saavut paikalle. Harmoniset äänet voivat auttaa hiljentämään ajatuksia, rauhoittamaan oloa ja irrottautumaan hetkeksi arjen kuormituksesta. Rentoutuksen jälkeen olo voi tuntua levollisemmalta, hengitys syvemmältä ja kehon jännitykset hellittää. Säännölliset hengähdyshetket tukevat palautumista ja hyvinvointia. *Kurssi toteutuu keskimäärin 3 kertaa kuukaudessa. Tarkistathan ajantasaiset kurssipäivät kurssitiedoista verkkokaupasta. Kurssi alkaa ti 8.9.* Ota mukaan makuualusta, peitto, tyyny ja lämmin varustus, jotta olosi on mahdollisimman mukava. Ilmoittaudu ennakkoon.

830286 Hoitava ääni - ääniharjoituksia kehon ja mielen hyvinvointiin

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraantie 1, Kannus

La 11.00–14.30 26.9.2026

12,00 €

Sirkka-Liisa Ypyä

Tällä kurssilla opit ”Hoitava äänen” -perustekniikoita sekä pääset kokemaan oman ja ryhmän äänen vaikutusta oman olon tasapainottamiseen. Teemme erilaisia harjoituksia piirissä istuen. Kokeilemme vokaalien ja vokaaliyhdistelmien soimista ja aistimme, missä kehon osassa ääni resonoi ja millaisia tuntemuksia se saa aikaan. Sinun ei tarvitse ”osata laulaa”, jokaisella on oma ääni, se riittää. Jos oman äänen kuuluviin tuominen pelottaa, olet turvassa. Pelon voittaminen ja ääneen rentoutuminen on palkitsevaa. Joka tapauksessa saa kokea ryhmän äänen hoitavan vaikutuksen. Hoitava ääni voi parhaimmillaan mm. syventää ja rauhoittaa hengitystä, vähentää stressioireita, rentouttaa kasvojen aluetta ja koko kehoa, lievittää kipuja ja avata tukkoisuuksia flunssan aikana. Se myös lisää läsnäolon tunnetta ja itsetuntemusta. Ota mukaan vesipullo ja halutessasi tauolle pientä purtavaa! Ilmoittaudu ennakkoon.

830310 Tuolijumppa senioreille ja liikuntarajoitteisille

Takalon koulu, sali, Urheilutie 1, Kannus

Ke 16.00–16.45 9.9.–25.11.2026, 6.1.–14.4.2027

36,00 €

Anne Raatikainen

Tervetuloa senioreiden ja liikuntarajoitteisten tuolijumppaan, joka tarjoaa turvallisen ja tehokkaan tavan parantaa liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa. Tuolijumppa tekee

liikunnasta helppoa, sillä harjoitukset voi suorittaa mukavasti istuen. Ilmoittaudu ennakoon!

830315 Tasapainoryhmä

Raasakan koulu, sali, Siltakatu 1, Kannus

Ti 15.00–15.45 8.9.–25.11.2026, 12.1.–13.4.2027

36,00 €

Anne Raatikainen

Otago-tasapaino- ja lihaskuntoryhmä. Ryhmä sopii kaikenikäisille, jotka haluavat parantaa tasapainoaan, vahvistaa lihasvoimaansa, liikkua varmemmin ja ehkäistä kaatumisia. Ilmoittaudu ennakoon!

830325 Barre - KitinVapari

Uusi kurssi!

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ma 18.15–19.15 7.9.–23.11.2026, 11.1.–22.3.2027

42,00 € Tunteja 13,30 , 13,30

Katariina Pohjoiskangas

Barre on maailmalla suuren suosion saanut monipuolinen koko kehon treeni. Harjoitus on sekoitus pilatesta, joogaa ja balettia. Harjoitukset tehdään balettitangolla eli barrella. Barre sopii kaikille, eikä se vaadi aikaisempaa kokemusta pilateksesta, joogasta tai baletista. Barre vahvistaa syviä lihaksia ja on oiva keino saada kehoon ryhtiä, voimaa ja joustavuutta. Tunnilla soi musiikki antaen energiaa harjoitukseen. Tunnilla tehdään perusliikkeitä barrella, lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä sekä kehoa palauttavia liikkeitä myös tangon ulkopuolella. Harjoitukset parantavat ryhtiä, vahvistavat lihasten voimaa ja kehittävät tasapainoa. Kaikki harjoitteet ovat yksinkertaisia ja helppoja toteuttaa. Ota mukaan oma alusta ja juomapullo sekä aimo annos iloista mieltä. Yhdessä luodaan tsemppaava tunti! Muistathan tulla tuoksuttomana tunnille. Ohjaajana toimii koulutettu Barre ohjaaja. Ilmoittaudu ennakoon.

830330 Feminine Yin® ja akupainanta - KitinVapari

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ma 16.30–18.00 7.9.–23.11.2026, 11.1.–22.3.2027

54,00 €

Katariina Pohjoiskangas

Feminine Yin® on Yin -joogaharjoitus, jonka naiseutta eheyttävät asennot avaavat ja hoitavat mm. lantion sekä rintakehän aluetta, tukevat hormonitoimintaa, 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 tarvitetset oman alustan, viltin, rennot vaatteet sekä juomapullon. Tunnilla soi rauhallinen musiikki. Tunnit (10 krt.) pidetään KitinVaparin peilialissa. Ohjaaja on Feminine Yin® diplomikoulutettu joogaohjaaja. Ilmoittaudu ennakoon.

830335 Kehonhuoltoa vedessä - Lylyn Pisara

Uusi kurssi!

Lylyn Pisara, Lylyntie 30, Toholampi

Ke 17.00–17.45 16.9.–2.12.2026, 11.1.–24.3.2027

66,00 €

Katariina Pohjoiskangas

Tällä tunnilla tehdään monipuolisia liikkuvuus-, tasapaino- ja venyttelyharjoituksia altaassa, jossa vesi toimii sekä tukena että vastuksena. Liikkeet ovat rauhallisia ja helposti toteutettavia, ja ne auttavat ylläpitämään kehon liikkuvuutta sekä edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tunnin alussa lämmitellään kevyellä vesijumpalla, jonka jälkeen tehdään erilaisia kehonhallintaa, liikkuvuutta ja tasapainoa kehittäviä harjoituksia. Lopuksi rentoudutaan hetki rauhallisessa tunnelmassa. Tunti sopii kaikenlaisille liikkujille, eikä aikaisempaa kokemusta vastaavanlaisesta liikunnasta tarvita. Tunnilla soi musiikki. Ohjaaja on koulutettu vesiliikuntaohjaaja. Ilmoittaudu ennakoon.

830340 Ratsastajan Yin jooga ja akupainanta - KitinVapari

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ma 19.30–21.00 7.9.–23.11.2026, 11.1.–22.3.2027

54,00 €

Katariina Pohjoiskangas

Ratsastajan Yin-jooga ja akupainanta on kurssi, joka pohjautuu kaikille soveltuvaan Yin-joogaan sekä kiinalaisen lääketieteen akupistepainantaan. Tämä palvelu on ohjaajan itsensä kehittämä ja testattu, hyvän palautteen saanut ainutlaatuinen innovaatio. Kurssin tarkoitus on lisätä ratsastajan kehonhallintaa, rentoutta ja joustavuutta sekä kehon tunnistuskykyä. Lisääntynyt kehotietoisuus näkyy ratsastuksessa hevosen rentoutena ja joustavuutena. Yin-jooga on kaikille soveltuva, helppoa ja rauhallista joogaa, missä asetutaan ohjaajan ennalta suunniteltuihin asanoihin eli asentoihin. Asanat tehdään lattialla, eivätkä ne vaadi aikaisempaa osaamista tai kokemusta joogasta. Asanoissa ollaan 5–10 minuuttia tuetusti erilaisilla tyyntyillä tai joogatiilillä. Asanoiden aikana ohjaaja käy painamassa asanaa tukevia akupisteitä, lämmittämässä tai sivelemässä akupistealueita tai meridiaanilinjoja eli

”energialinjoja”. Hoitamalla meridiaaneja akupisteiden kautta, saamme kehoomme tasapainoa, terveyttä ja toimintakykyä. Asanat ja akupisteiden paikat valikoituvat ratsastajan tarpeisiin. Avaamme pitkiä lihas- ja meridiaanilinjoja sekä tuemme kehollista hyvinvointia. Samalla saat mahdollisuuden tutustua kehosi toimintaan ja hyödyntää sitä ratsailla. Ota tunnille mukaan oma alusta, tyyntyjä ja viltti. Tunnilla soi musiikki. Tunnit (10 krt.) pidetään KitinVaparin peillisalissa. Ohjaaja on kiinalaisen lääketieteen jatko-opiskelija, ratsastaja ja joogaohjaaja. Ilmoittaudu ennakkoon.

830450 Itsepuolustuskurssi - Kannus

Takalon koulu, sali, Urheilutie 1, Kannus

To 17.00–18.00 10.9.–26.11.2026

18,00 € Tunteja 22

Toivoniemi Veijo

Kurssi on tarkoitettu niille, jotka haluavat oppia puolustamaan itseään. Kurssilla perehdytään yksinkertaiseen itsepuolustuksen taktiikkaan sekä harjoitellaan ratkaisuja fyysisiin hyökkäyksiin. Kurssi sisältää vain käytännön harjoittelua. Kurssin alaikäraja 15 v. Kurssilla käydään läpi mm. lyönti- ja potkumarjoitteita, irtautumistekniikoita, torjunnat tyypillisimpiä lyöntejä ja potkuja vastaan, hätävarjelen taktiikka itseä puolustaessa.

830500 Naisten retkeilykurssi – retki Kukonkylän luontopolulle

Uusi kurssi!

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus

Pe 16.30–19.00, La 10.00–15.00 25.–26.9.2026

24,00 €

Suvi Kaakko

Kurssilla tutustutaan retkeilyn perustaitoihin, varusteisiin ja luonnossa liikkumiseen. Perehdymme muun muassa retkeilyvarusteisiin, retkipaikkoihin, ensiaputaitoihin sekä nuotion sytyttämiseen ja trangian käyttöön. Ryhmän kiinnostuksen mukaan tutustumme myös pidemmän vaelluksen suunnitteluun. Kurssi koostuu teoriaosuudesta ja käytännön retkipäivästä. Teoriaosuudella läpikäytyjä asioita harjoitellaan käytännössä Kukonkylän luontopolulla. Pe 25.9.2026 – teoria La 26.9.2026 – retki Kukonkylän luontopolulle Retkikohteeseen siirrytään omilla autoilla tai kimpakyydeillä. Kurssi on tarkoitettu 16 vuotta täyttäneille. 12–15-vuotias voi kuitenkin osallistua kurssille aikuisen seurassa. Ilmoittautumisen yhteydessä 12–15-vuotiaan osallistujan tulee ilmoittaa lisätiedoissa hänen kanssaan osallistuvan aikuisen nimi.

MUUT KURSSIT

140835 Hätäensiapukurssi (Emergency First Response® 6h)

Uusi kurssi!

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

La 11.00–17.30 17.4.2027

35,00 €

Outi Oravainen

Haluaisitko osata toimia rauhallisesti ja oikein hätätilanteessa? Emergency First Response (EFR®) on yksi maailman laajimmista ensiapukoulutusjärjestelmistä. Koulutusta järjestetään yli 180 maassa, ja se perustuu kansainvälisiin elvytys- ja ensiapusuosituksiin. ERF-ensiapukurssit ovat hyväksytyjä myös Suomessa. Kurssi antaa käytännön valmiudet toimia henkeä uhkaavissa tilanteissa sekä auttaa tavallisimpien hätätilanteiden ensiavussa. Koulutus toteutetaan kannustavassa ja turvallisessa ilmapiirissä, jossa harjoitellaan käytännön taitoja runsaasti. Tavoitteena on lisätä osallistujien varmuutta ja rohkeutta auttaa silloin, kun apua tarvitaan. Kurssilla harjoitellaan muun muassa: onnettomuuspaikan tilannearvio, ensiarviointi, aikuisen elvytys, defibrillaattorin (AED) käyttö, suuren verenvuodon tyrehdyttäminen, sokin ensiapu, selkärankavamman ensiapu, tukehtumassa olevan auttaminen. Kurssi ei vaadi aiempaa osaamista. Kurssin laajuus on noin 6 tuntia lähiopetusta. Kurssin hyväksytysti suorittaneet voivat halutessaan ostaa kansainvälisesti hyväksytyn EFR-ensiapukortin osoitukseksi osaamisestaan. EFR-ensiapukortti maksaa 26 € ja se on voimassa 24 kuukautta. Ilmoittaudu ennakkoon.

140840 Ensiavun peruskurssi (Emergency First Response® 12h)

Uusi kurssi!

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

La 11.00–17.30, Su 11.00–17.30 10.–11.10.2026

60,00 €

Outi Oravainen

Tiedätkö, miten toimit, jos kohtaisit sairauskohtauksen, tapaturman tai muun hätätilanteen? Ensiaputaitojen avulla osaat toimia määrätietoisesti tilanteissa, joissa oikeanlaisella avulla voi olla suuri merkitys. Emergency First Response (EFR®) on yksi maailman laajimmista ensiapukoulutusjärjestelmistä. Koulutusta järjestetään yli 180 maassa, ja se perustuu kansainvälisiin ensiapu- ja elvytysuosituksiin. ERF-ensiapukurssit ovat hyväksytyjä myös Suomessa. EFR:n ensiavun peruskurssi antaa valmiudet toimia sekä henkeä uhkaavissa hätätilanteissa että tavallisimmissa tapaturma- ja sairastumistilanteissa. Koulutus sisältää runsaasti käytännön harjoittelua, jonka tavoitteena on lisätä osallistujien osaamista, varmuutta ja rohkeutta auttaa silloin, kun apua tarvitaan. Kurssilla opiskellaan muun muassa: onnettomuuspaikan tilannearvio ja turvallinen toiminta, ensiarviointi ja avun hälyttäminen, aikuisen elvytys ja AED-defibrillaattorin käyttö, tukehtumassa olevan auttaminen, suuren verenvuodon tyrehdyttäminen, sokin tunnistaminen ja ensiapu selkärankavamman ensiapu, vammojen tutkiminen, sairauksien tutkiminen, tavallisimmat sairauskohtaukset ja niiden ensiapu, haavojen hoito ja sidokset, palovammat sähkötapaturmat ja niiden ensiapu, myrkytykset, venähdykset ja

nyrjähdykset, murtumien ja sijoiltaanmenojen ensiapu sekä lastoitus, mahdollisuus myös ryhmäkohtaisiin painotuksiin. Kurssi soveltuu henkilöille, jotka haluavat hankkia kattavat ensiavun perustaidot työelämään, harrastuksiin ja arkeen. Kurssi ei vaadi aiempaa ensiapuosaamista. Kurssin laajuus on 12 tuntia lähiopetusta. Kurssin hyväksytysti suorittaneet voivat halutessaan ostaa kansainvälisesti hyväksytyn EFR-ensiapukortin osoitukseksi osaamisestaan. Ensiapukortti maksaa 26 € ja se on voimassa 24 kuukautta, minkä jälkeen osaamisen voi päivittää osallistumalla kertauskurssille. Kertauskurssi on alkuperäistä kurssia kevyempi kokonaisuus, ja sen voi uusia aina kahden vuoden välein. Näin ensiaputaidot pysyvät ajan tasalla ilman, että koko peruskurssia tarvitsee suorittaa uudelleen. Kortin saaminen edellyttää läsnäoloa jokaisella neljällä kokoontumiskerralla. Ilmoittaudu ennakoon.

KURSSITIELOMAKE**KURSSIN TIEDOT** (kurssilainen tai kurssin opettaja täyttää)

Kurssin numero:	
Kurssin nimi:	

KURSSILAISEN TIEDOT (kurssilainen täyttää) **HUOM! Alle 18-vuotiailta täytettävä lisäksi huoltajan tiedot!**

Suku- ja etunimet: (puhuttelunimi alleviivataan)		Henkilötunnus: (ilmoitettava laskutusta varten)	
Alle 18-v. huoltajan nimi:		Alle 18-v. huoltajan hetu:	
Lähiosoite:		Postinumero:	
Postitoimipaikka:		Kotikunta:	
Matkapuhelin:		Työpuhelin:	
Sähköpostiosoite:		Alle 18 v. huoltajan puhelin:	

Koulutusaste ja sukupuoli: (tiedot kysytään tilastointia varten)	☐ Perusaste (peruskoulu, kansakoulu suoritettuna)
	☐ Toinen aste (lukio, ammattikoulu tai -opisto suoritettuna)
	☐ Korkea-aste (yliopisto, korkeakoulu, ammattikorkeakoulu suoritettuna)
	☐ Ei tiedossa (myös koululaiset ja nuoremmat)
	☐ Nainen ☐ Mies ☐ Muu / En halua kertoa

TIEDOT TILASTOINTIA JA OPINTOSETELIN HAKEMISTA VARTEN, rastita hakemus!

Olen: (RASTI RUUTUUN)	☐ työssä ☐ työtön ☐ opiskelija/koululainen ☐ eläkeläinen *)
	☐ muu (kotiäiti, -isä, alle kouluikäinen, ase- tai siviilipalveluksessa) ☐ maahanmuuttaja *)
*) JOS HAET ---> 15 EURON OPINTOSETELI- ALENNUSTA, RASTI RUUTUUN !	☐ *) RASTITA HAKEMUS TÄHÄN RUUTUUN: Opintotietoliin oikeutettu kurssilainen eli työtön, maahanmuuttaja tai eläkeläinen saa 15 euron ALENNUKSEN YHDEN VAPAAVALINTAISEN KURSSIN KURSSIMAKSUSTA . Oikeus opintotieteliin on osoitettava todistuksella (esim. eläkeläis- / työnhakukortti), joka esitetään kurssin opettajalle / opiston toimistolle. Alennusta ei saa automaattisesti, joten muista rastittaa tämän hakemuskohdan ruutu!

Päiväys:	/ 26	Kurssilaisen allekirjoitus:	
----------	------	--------------------------------	--

