



LAPINLAHTI

KANSALAIPOISTO

Adult Education Centre

eOPAS kevätlukukausi 2026

SISÄLLYS

Rehtorin tervehdys	1
Lapinlahti Adult Education Centre	2
Opistoinfo	3
Yhteystiedot ja lukuvuosi	3
Ilmoittautuminen	6
Kurssimaksut, maksukäytännöt, alennukset ja Kaikukortti	6
Kurssikäytännöt ja tiedottaminen	7
Luennot – lähi-, etä- ja verkkoluentoja	9
Kansalaistaidot, historia ja muu koulutus	12
Kotitalous ja puutarhanhoito	16
Musiikki	17
Yksilöopetus	17
Ryhmäopetus	24
Liikunta	28
Tanssi	45
Terveys	50
Kuvataiteet	51
Kädentaidot	54
Teatteri ja kirjallisuus	62
Tietotekniikka – ryhmä- ja yksilöopetusta	67
Kielet – ryhmä-, yksilö-, lähi- ja etäopetusta	70
Lapset	74
Naapuripistojen etäkurssitärpit	75

Aivosumusta lempipaikkaasi

Sumentaako? Median meille syöttämä jatkuva informaation virta, sosiaalisen median luoma paine ja työelämän kiihtyvä rytmi haastavat ajankäyttöämme mutta myös aivojamme. Oletko koskaan ajanut kotia työpäivän jälkeen aivosumussa, joka ei ota hälventyäkseen katkonaisesti nukutun yön jälkeen? Onko tästä tullut sinulle normi, hyvän työntekijän tai aktiivisen harrastamisen mitta ja malli? Tuntuuko välillä, että perinteisten terveellisen elämäntapojen noudattaminen ei enää riitä, että aivoergonomia on kerta kaikkisen rempallaan? Uskotko, että AI (tekoäly) hakee ratkaisun ongelmaan paremmin tai ainakin nopeammin kuin omat aivosi? Uuden opetteleminen ja oppiminen, taiteen tekeminen ja taiteen kokeminen, sopusuhtainen liikunta ja yhdessä tekeminen ovat mitä parhaimpia aivoterveystekoja. Mutta missä näitä tekoja pääsisi toteuttamaan?

Mikä on lempipaikka kodissasi? Löydä se. Ja kun maailmalla rytisee ja omassa kukkarossa ei kahise, voi kotikuntasi kansalaisopisto olla paikka, jossa voit kokea hyvää oloa ja yhteenkuuluvuutta muiden kurssilaisten kanssa. Jopa yksi lempipaikoistasi, joka kaikilla pitäisi olla. Lempipaikkaan on hyvää mennä ja olla, ajatuksissakin, silloinkin kun tuuli puhalttaa elämässä tai uutisissa kylmästi. Kun vetäiset päällesi neulomasi villapaidan, viimeistelet vesiväriyösi tai saat nikkaroimasi tuolin seisomaan tukevasti jaloillaan, voit kokea tervettä ylpeyttä kättesi taidoista. Tai kun kotiudut joogatunnilta rentoutuneena, vetäisit hikisenä lenkkarit pois jalasta juoksukoulun jälkeen tai muistelet vielä nukku- maan käydessäsi kokemaasi tanssin riemua, tunnet, miten kehosi kiittää sinua mukaan lähtemisestä. Tai kun tapaillet suihkussa laulutunnilla oppimaasi uutta sävelmää. Tai kun muistat, vaikka luulit aiemmin elämästä jotain jo unohtaneesi.

Tervetuloa rentoon oppisen ja tekemisen meininkiin!

Marko Komulainen

rehtori

Lapinlahden kansalaisopisto

Opinto-oppaan kansi: Ella Visuri

Adult Education Centre Lapinlahti

Welcome to an Adult Open College/Community College based in Lapinlahti. The Adult Education Centre offers hundreds of different courses for adults and youngsters from different fields. The Adult Education Centre's office in Lapinlahti is located at the Town Hall (kunnanvirasto, Asematie 4). The office is open on Mon, Tue, Wed and Thu at 9–15. The phone number of the centre is 040 4883 201.

You can find us also on Facebook (www.facebook.com/lapinlahdenkansalaisopisto) and on Instagram (www.instagram.com/lapinlahdenkansalaisopisto).

The Program

The Centre's programme and other information also in English can be found on the Internet at www.lapinlahti.fi → Kansalaisopisto

Enrollment

You can sign up for the courses on the Internet (www.kaskikuusi.fi), by phone (tel 040 4883 201) or by visiting the office. For all study groups, an advance registration is required and binding. The enrolment for music lessons and solo singing is year-round.

Study Group Fees and Discounts

To pay the study group fee, each student will receive a bill by mail, or you can use another payment method like ePass, SmartumPay or Edenred. We have also different kind of discounts for our students (more information pages 6–7).

For further information, please ask more!

OPISTOINFO

YHTEYSTIEDOT JA LUKUVUOSI

Toimisto Lapinlahden kunnanvirastolta (Asematie 4, 73100 Lapinlahti). Avoinna ma, ti, ke ja to klo 9–15. Puhelimella henkilökunnan tavoittaa jokaisena arkipäivänä.

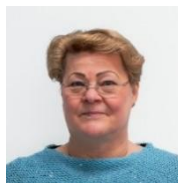
rehtori Marko Komulainen
toimistolla ma, ti, ke ja to klo 9–15
040 4883 201
marko.komulainen@lapinlahti.fi

opintosihteeri–ATK-opettaja
Riitta Torssonen-Kärkkäinen
toimistolla ma ja to klo 9–15, ti klo 9–12, ke klo 12–15
040 4883 202
riitta.torssonen-karkkainen@lapinlahti.fi

tekstiilityönohjaaja Anne Miettinen
040 4883 207
anne.miettinen@opedu.lapinlahti.fi

musiikinopettaja Eeva Kivi-van Zantvoort
040 4883 204
eeva.kivi@opedu.lapinlahti.fi

musiikinopettaja Jarmo Karvonen
040 4883 205
jarmo.karvonen@opedu.lapinlahti.fi



ILMOITTAUTUMINEN

Kevätlukukausi 2026

ma 5.1.–5.4. (12 vkoa). Talviloma 2.3.–8.3. (vko 10).

Juhlapyhinä ei anneta opetusta. Tämä on otettu huomioon lukukausien tunteja laskettaessa, eli niitä ei korvata erikseen.

Kansalaisopistomme lukuvuosi on jaettu syyslukukauteen ja kevätlukukauteen. Syyslukukauden kurssit laskutetaan syksyn aikana, kevätlukukauden kurssit kevään aikana. Halutessasi osallistua esimerkiksi Alapitkän joogaan syksyllä ja myös keväällä, Sinun tulee ilmoittautua molempien lukukausien kursseille. Kevätlukukauden (jatkovien) kurssien viimeinen ilmoittautumispäivä on to 11.12.2025, mutta suosittelemme ilmoittautumaan keväälle mukaan jo heti 18.8. alkaen, jotta opiskelupaikkasi säilyisi koko lukuvuoden ajan. Musiikin yksilöopetuksen osalta opiskelijan ei tarvitse kuitenkaan ilmoittautua erikseen kevätlukukaudelle, vaan jos opiskelija ei halua syksyn jälkeen jatkaa vastaavalla kevätlukukauden kurssilla, hänen tulee itse perua osallistumisensa kevätkaudelle to 11.12.2025 mennessä suoraan toimistolle sähköpostitse tai puhelimitse (p. 040 4883 202 / 040 4883 201) – muutoin paikka varataan automaattisesti vastaavalle kevätlukukauden yksilöopetuksen kurssille.

Kaikille kursseille tulee ilmoittautua ennakoon, ennen kurssin alkamista, kurssitiedoissa ilmoitettuun ajankohtaan mennessä. Verkkoi ilmoittautumisen yhteydessä on hyvät ohjeet internetissä ilmoittautuvalle. Sähköpostilla et voi ilmoittautua kursseille. Voit ilmoittautua kursseille

- verkossa (opistopalvelut.fi/lapinlahti ja www.lapinlahti.fi → Kansalaisopisto)
- puhelimella (p. 040 4883 202 / 040 4883 201)
- toimistolla aukioloaikana

Ennakkoi ilmoittautuminen on sitova. Jos et ole ilmoittautunut ennakoon, kerro tästä kurssin opettajalle, joka merkitsee sinut opiskelijalistalle ja kehottaa sinua ilmoittautumaan heti toimistoon. **Ilmoittautumisesi voit perua maksutta kurssin viimeiseen ilmoittautumispäivään saakka.** Viimeinen

ilmoittautumispäivä kerrotaan aina kurssitiedoissa. Kurssin ilmoittautumisen päätyminen jälkeen laskutamme sinulta **koko kurssimaksun**, vaikka et osallistuisikaan kurssille, koska olet varannut kurssipaikan kurssilta. Jos et pääse osallistumaan kurssille terveydellisistä syistä, ota heti yhteyttä toimistoomme – terveydellisistä syistä voimme vapauttaa sinut kurssimaksun maksamisesta.

Lukukauden pituisella kurssilla sinulla on **tutustumisoikeus kurssin ensimmäisellä kerralla. Jos et jatka kurssilla ensimmäisen kerran jälkeen, sinun tulee itse perua osallistumisesi kurssille opiston toimistoon välittömästi** – opettajat merkitsevät kaikki paikalla olevat päiväkirjoihin. Jos siis olet ollut yhdelläkin koko lukukauden kurssin kokoontumiskerralla mukana etkä ole perunut osallistumistasi heti kurssin ensimmäisen kokoontumiskerran jälkeen toimistoon, laskutamme koko kurssimaksun. Lukukautta lyhyemmillä kursseilla ei ole tutustumisoikeutta. Alkaneille kursseille voit ilmoittautua mukaan myös kesken lukukauden.

Kansalaisopistomme kursseilla tulee olla mukana taajama-alueilla (Lapinlahti ja Varpaisjärvi) vähintään seitsemän henkilöä, jotta kurssi pääsee alkamaan. Kielissä vähimmäismäärä on viisi. Taajama-alueiden ulkopuolelle eli luontokylillä opiskelijoiden vähimmäismäärä kurssilla on viisi. Joissakin ryhmissä vaadittu ryhmäkoko poikkeaa edellisistä. Jos koko syys- tai kevätlukukaudeksi suunnitellun kurssin opiskelijamäärä on kolme peräkkäistä kertaa alle minimin, opettajan tulee ilmoittaa tästä rehtorille ja miettiä rehtorin kanssa kurssin keskeyttämistä. Jos kurssin toiminta loppuu, ilmoitetaan tästä kurssilla mukana olleille opiskelijoille. Tällaisissa tapauksissa vielä mukana oleville opiskelijoille tarjotaan mahdollisuutta osallistua toiselle kurssille TAI palautetaan jäljellä olevista opetustunneista kertyvä kurssimaksu.

ILMOITTAUTUMINEN SOITONOPETUKSEEN JA YKSINLAULUUN

Musiikin yksilöopetuksen vapaille paikoille ilmoittaudutaan kuten muillekin kursseille verkossa, puhelimella tai toimistolla. Ilmoittautuminen on jatkuva, eli voit ilmoittautua edelliseltä lukuvuodelta vapautuneille ja lukuvuoden aikana vapautuville musiikin yksilöopetuksen paikoille ja varasijoille milloin vaan vuoden ympäri. Jos paikkoja vapautuu kesken lukuvuoden, tarjoamme opetuspaikkaa

varasijoilla oleville. Vapaista musiikin yksilöopetuksen paikoista tiedotamme verkossa ja paikallislehti Matin ja Liisan kansalaisopistopalstalla.

31.3.2026 mennessä instrumentti- ja yksinlauluopiskelijoiden tulee jälleen ilmoittaa sähköpostitse tai soittamalla toimistolle, mikäli eivät halua jatkaa opiskelua lukuvuonna 2025–2026. Jos lopettamisesta ei tule ilmoitusta, maksullinen opetuspaikka varataan automaattisesti seuraavalle lukuvuodelle.

KURSSIMAKSUT, MAKSUKÄYTÄNNÖT, ALENNUKSET JA KAIKUKORTTI

Kansalaisopistomme kurssit on hinnoiteltu kurssikohtaisesti. Kurssimaksut eivät kata mahdollisia materiaalimaksuja. Liikunta- ja tanssikursseilla yhden lähiopetustunnin hinta on 3,00 €/t. Muilla aloilla yhden lähiopetustunnin hinta on 2,00 €/t.

Laulukurssin kurssimaksu on 90€/lukukausi. Musiikin instrumenttiopetuksessa kurssimaksut ovat syyslukukauden 2025 osalta 70€ (11vkoa) ja kevätlukukaudelta 2026 70€ (12 vkoa), jos opetusta on 20min/vko (lasten piano-, sähkökitara-, sähköbasso-opetus). Jos opetusta on 30min/vko, syyslukukauden 2025 osalta kurssimaksu on 90€ (11 vkoa) ja kevätlukukaudelta 2026 samat 90€ (12 vkoa).

Koko kevätlukukauden kurssien kurssimaksulaskut tulevat postitse aloittain porrastetusti helmi–huhtikuussa 2026. **Suosittelimme e-laskusopimuksen tekemistä kaikista Lapinlahden kunnan laskuista, jolloin saat laskusi suoraan verkkopankkiisi.** Ympäristön ja kuntatalouden kannalta tämä olisi kannatettava vaihtoehto. Maksamattomasta kurssimaksusta seuraa yksi laskumuistutus. Tämän jälkeen maksamaton kurssimaksu siirtyy perintään.

Maksutapoina meillä käyvät myös TYKY Kuntoseteli+:t, Smartumin setelit, verkkomaksut ja sovelluksina ePassi, SmartumPay ja Edenred. Sovelluksilla maksaessasi maksa kurssimaksut etänä heti kurssin alettua! Toimita TYKY Kuntosetelit ja Smartumin setelit toimistoomme heti kurssin alettua. Lisätietoja ilmoittautuessasi verkossa ja kansalaisopistolta.

Lapinlahden kansalaisopistossa on seuraavat alennukset. Ilmoitathan aina kurssille ilmoittautuessasi, jos kuulut kohderyhmään ja haluat alennuksen käyttää, kiitos!

1) Työttömät työnhakijat, yksi kurssi –50% lukukauden aikana

2) 80+ -vuotiaat, yksi kurssi –50% lukukauden aikana

3) Sisaralennus alle 18-v., yksi kurssi –50% lukukauden aikana (ensimmäinen samassa taloudessa asuva lapsi normaali kurssimaksu, seuraavat –50%, silloin, kun lapset osallistuvat samalle kurssille)

Kulttuuri ja sivistys kuuluvat kaikille varallisuudesta riippumatta. Lapinlahden kansalaisopisto on käytössä **Kaikukortti**. Kaikukortin tavoitteena on parantaa taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevien nuorten, aikuisten, perheiden ja ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua kulttuurielämään ja harrastaa taiteen tekemistä. Lapinlahdella Kaikukortteja myöntävät kriteerien pohjalta ainakin 1) Lapinlahden kunnan työllisyyspalvelut 2) Pohois-Savon hyvinvointialueen aikuissosiaalityö 3) Verso ry ja 4) Lapinlahden–Varpaisjärven ev.lut. seurakunnan diakoniatyö.

Lapinlahden kansalaisopistossa Kaikukortin käyttöön tehdyt linjaukset:

- 16+ -vuotiaat lapinlahtelaiset ja ulkopaikkakuntalaiset
- Normihintaiset kurssit (EI yksilö-/pienryhmäopetus, normi tuntihintoja kalliimmat kurssit)
- Mahdolliset materiaalimaksut maksaa opiskelija itse.
- Käy kurssille, jossa minimiosallistujamäärä on täyttynyt maksavista asiakkaista, mutta maksimi ei vielä täynnä.
- Max. 1 kurssi / lukuvuosi (Lukuvuoden aikana voit osallistua Kaikukortilla siis kahdelle kurssille.)

Hyvä kaikukorttilainen! Ilmoittaudu kurssille normaalisti. Ilmoita tämän jälkeen kansalaisopistolle Kaikukorttisi numerosarja, p. 040 4883 202 / 040 4883 201.

KURSSIKÄYTÄNNÖT JA TIEDOTTAMINEN

Mikäli joudut olemaan poissa kurssilta useita kertoja, ilmoitathan tästä heti opettajalle tai opiston toimistoon. Soiton- ja laulunopiskelijoiden tulee aina ilmoittaa poissaolosta opettajalle tai opiston toimistoon! Koska soitto- ja laulutuntiajat ovat lyhyitä, voi opettaja jakaa poissaolevan opiskelijan soitto-/laulutuntiajan muiden opiskelijoiden hyödyksi. **Jos keskeytät tai lopetat opiskelun, ilmoita**

tästä heti opiston toimistoon, kiitos! Jos opettaja joutuu perumaan tai siirtämään opetustaan, hän ilmoittaa siitä joko toimiston kautta tai suoraan opiskelijoille, jotka ovat ilmoittautumisen yhteydessä ilmoittaneet puhelinnumerosa (tai/ja sähköpostiosoitteensa). Muistathan päivittää yhteystietosi niiden muuttuessa, kiitos! Jokaviikkoinen kurssi/soittotunti voi peruuntua kerran lukukauden aikana esimerkiksi opettajan sairastumisen takia, eikä sitä tällöin välttämättä korvata opiskelijalle. Jos poissaolokertoja tulee enemmän, hankitaan opettajalle sijainen tai tunnit korvataan myöhemmin.

Opiston ohjelman mahdollisista muutoksista, vapaista kurssipaikoista, luennoista ja myöhemmin alkavista kursseista tiedotetaan Matti ja Liisa -lehdessä kansalaisopistopalstalla. Ajantasaisen ohjelman ja muut tiedot löydät verkosta kotisivuiltamme www.kaskikuusi.fi (jatkossa www.lapinlahti.fi → Kansalaisopisto). Kansalaisopistomme Facebook-sivuilla www.facebook.com/lapinlahdenkansalaisopisto tiedotetaan ajankohtaisista asioista. Instagramista löydät meidät osoitteesta www.instagram.com/lapinlahdenkansalaisopisto .

Ennen kurssin alkamista ennakkoon ilmoittautuneet saavat kurssin alkamisesta sähköpostitse muutuksen. Jos kurssille ei ole riittävästi ilmoittautuneita, opisto ilmoittaa kurssin peruuntumisesta ennakkoon ilmoittautuneille tekstiviestillä. Tällöin opiskelijan ei tarvitse maksaa kurssikohtaista kurssimaksua. Opisto ei ilmoita varasijoilla oleville kurssin alkamisesta, mikäli he eivät mahdu kurssille. Kansalaisopisto ei vakuuta opiskelijoitaan, joten huolehdi omasta vapaa-ajan vakuutuksestasi.

Kuntarajat eivät ole este opiskelulle! Voit osallistua kursseillemme yli kuntarajojen. Seuraathan siis myös esimerkiksi Iisalmen kansalaisopiston (www.iisalmi.fi), Siilinjärven kansalaisopisto (www.siilinjärvi.fi) ja Kuopion kansalaisopiston (www.kuopio.fi) opetustarjontaa. Kansalaisopistojen toiminnasta lisätietoa osoitteesta www.kansalaisopistot.fi . Kansalaisopistojen valtakunnallisen kurssihaun löydät osoitteesta kurssit.kansalaisopistot.fi
Kevätlukukauden 2026 eOppaassa mukana myös naapurioipistojen etäkurssivinkkejä (s. 75).

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

LUENNOT

Kansalaisopistomme luennoille osallistuminen on maksutonta eikä luennoille tarvitse etukäteen ilmoittautua. Voit ehdottaa luennoitsijoita ja teemoja ohjelmaamme! Suurta osaa lähiluennoistamme voit seurata liveinä myös verkossa osoitteessa kol.adobeconnect.com/lapinlahdenkansalaisopisto



filosofi, eläin- ja ympäristöetiikan dosentti

ELISA AALTOLA

ELÄINTEN ÄLYKKYYDESTÄ – Mitä mielen kykyjä eläinkunnasta löytyy?

la 7.2.2026 klo 14.00-15.30 Lapinlahti-salissa lukiolla, Kivistöntie 2

Jos et pääse paikalle, voit seurata luentoa liveinä myös verkossa osoitteessa kol.adobeconnect.com/lapinlahdenkansalaisopisto

Luennolla esitellään viimeisintä tutkimusta koskien muiden lajien älykkyyttä ja tunnemaailmaa. Tiesitkö, että varislinnut surevat kuolleita lajitovereitaan, että mehiläisilläkin on kulttuuria ja että koirat osaavat lukea ihmisten tunteita? Luento kuljettaa näihin ja moniin muihin häkellyttäviin eläinmaailman uutisiin.

Eläinfilosofina tunnettu Elisa Aaltola on Eläinoikeusakatemia ry:n puheenjohtaja. Lisäksi hän toimii eläin- ja ympäristöetiikan dosenttina Turun yliopistossa. Aaltola on julkaissut ihmisen suhteesta muihin eläimiin runsaasti tutkimusta ja 13 kirjaa, muun muassa "Esseitä

eläimistä" (2022) ja "Puhe eläinten puolesta" (2023). Vuonna 2021 hänelle myönnettiin Pro Animalia -palkinto elämäntyöstä eläinten hyväksi ja vuonna 2022 hän sai Vuoden maailmanparantaja -palkinnon. Aaltolan intohimona on eläinten aseman edistäminen tutkimuksen keinoin.



YTM, Elias Lönnrot -seuran ry:n pj.

RAIMO REINIKAINEN

KALEVALAN INNOITTAMAT

pe 13.2.2025 klo 18.00–19.30 Lapinlahden
kirjastotalolla opiston tiloissa

Ei etäseurantaa.

Kalevalan, maamme kansalliseepoksen, merkitys on ollut valtava suomalaisessa kulttuurissa. Se ei vain tarjoa syvällisiä tarinoita ja mytologiaa, vaan se on myös inspiroinut eri alojen monia taiteilijoita. Kalevala kuvanveistäjä Eemil Halosen ja hänen taiteilijaystäviensä inspiraation lähteenä.

HUOM! Kahta lähiluentoa suunnitellaan vielä kevätlukukaudelle 2026.

JYVÄSKYLÄN KESÄYLIOPISTON ETÄLUENNOT

Luennot ovat live-etäluentoja Jyväskylän kesäyliopistolta.

Vapaa pääsy – Tervetuloa!



akatemiaturkija, FT

TIMO MIETTINEN

ONKO DEMOKRATIALLA AIKAA?

ke 11.2. klo 14.00–16.00 Lapinlahden kirjastotalolla opiston tiloissa



tt., Pathfinder Solutions (ent. Puolustusvoimien tutkimusjohtaja)

JYRI KOSOLA

KONEIDEN SOTA – DROONIN UHKA JA MAHDOLLISUUS

ke 11.3. klo 14.00–16.00 Lapinlahden kirjastotalolla opiston tiloissa



kielentutkija, dosentti

JANNE SAARIKIVI

SUOMEN KIELI JA SUOMALAINEN AJATTELU

ke 25.3. klo 14.00–16.00 Lapinlahden kirjastotalolla opiston tiloissa

Valokuva: HY, Linda Tammisto



yliopistonopettaja (JYU), KTT

VEIKKO HALTTUNEN

TEKOÄLY JA VASTUULLISUUS

ke 8.4. klo 14.00–16.00 Lapinlahden kirjastotalolla opiston tiloissa

KANSALAISTAIDOT, HISTORIA JA MUU KOULUTUS

Inttikuntoon! 8301235

Kurssia suunnitellaan! Tarkemmat tiedot joulukuussa 2025: www.opistopalvelut.fi/lapinlahti tai p. 040 4883 202 / 040 4883 201

Ajankohta

Paikka

Kohderyhmä ja kurssimaksu

Ohjaajat

Ilmoittautuminen

Helmikuun alusta toukokuun loppuun 2026

Lapinlahdella: Kuntosali Noste, Wanha kunnantalo, maasto

Varusmiespalvelukseen menevät (maksuton)

+ Reserviläiset (normi kurssimaksu)

Maiju Ruotsalainen, Anne Jääskeläinen ja Timo Loimulahti

15.1.2026 mennessä: www.opistopalvelut.fi/lapinlahti tai

p. 040 4883 202 / 040 4883 201

Intti sujuu paremmin, kun olet inttikunnossa!

Kerran viikossa kokoontuvalla Lapinlahden kansalaisopiston kurssilla (kurssinumero 8301235) valmistaudut varusmiespalvelukseesi ja parannat ohjatusti niin fyysistä (lihas- ja kestävyyskunto) kuin psyykkistä kuntoasi. Saat vinkkejä myös sopivaan ravitsemukseen. Kurssin ohkeen suosittelemme Puolustusvoimien maksutonta kunto-ohjelmaa MarsMars. Sovellus on ladattavissa sovelluskaupoista ja Puolustusvoimien marsmars.fi-sivustolta.

Keskustelukurssi

Ma 13.00–14.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

1302202 K 19.1.–20.4.2026

Ei kurssimaksua.

Marko Komulainen

Tule keskustelemaan ajankohtaisista asioista. Aktivoi mukaan myös naapurisi! Ei ennakkoilmoittautumista. Ei kurssimaksua. Seuraavan kerran aiheen löydät paikallislehti Matin ja Liisan palstaltamme.

Keskustelukurssi Varpaisjärvi

Joka toinen pe 10.00–11.30 Varpaisjärvi-talo, Kauppakatu 20

1302101 K 16.1.–10.4.2026

Ei kurssimaksua.

Marko Komulainen

Tule keskustelemaan ajankohtaisista asioista. Aktivoi mukaan myös naapurisi! Ei ennakkoilmoittautumista. Ei kurssimaksua. Seuraavan kerran aiheen löydät paikallislehti Matin ja Liisan palstaltamme.

Kirjoittajapiiri

Ma 17.00–18.30 Lukio lk 14 (äidinkieli), Kivistöntie 2, Lapinlahti

1302201 K 5.1.–30.3.2026 48,00 € / 24 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Katri Viitaniemi

Kirjoitatko? Haluaisitko kirjoittaa? Tervetuloa mukaan, jos harrastat kirjoittamista tai haaveilet siitä! Saat eväitä uusien tekstien kirjoittamiseen tai vanhojen kehittämiseen. Kurssilla tehdään kirjoitus-harjoituksia, saadaan tietoa kirjoittamisen teoriasta, analysoidaan tekstejä, luetaan ja keskustellaan. Työskentelyn aiheet valikoituvat kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ne voivat liittyä vaikkapa henkilöhahmon rakentamiseen, dialogin kirjoittamiseen tai tekstin rakenteen suunnitteluun. Keskitymme proosan kirjoittamiseen, mutta syrjähyppy runouteen ovat mahdollisia, jos niin toivotaan! Kokoontumiskertojen välissä teemme pieniä vapaaehtoisia kotitehtäviä.

Luontoretkeily aikuisille 8301232

la 11.4. klo 9.00–12.00 Haminamäen kodalla Lapinlahdella ja la 25.–26.4 retki Tiilikan kansallispuistossa

Kurssimaksu 48,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 19.3.2026

Jonna Luttinen ja Elina Korhonen

Oletko kiinnostunut retkeilystä? Haluaisitko harjoitella retkeilyn perustaitoja? Tällä kurssilla pääset harjoittelemaan retkikeittimen käyttöä, nuotion tekoa, teltan pystyttämistä, kompassin ja kartan käyttöä sekä ensiaputaitoja pieniin kolhuihin. Ota mukaan omat retkievääät sekä säänmukainen varustus. Kurssin ensimmäinen osa la 11.4. klo 9.00-12.00 Haminamäen kodalla (varapaikkana Viisu). Yöpymään Tiilikan kansallispuistoon la-su 25.-26.4. voit lähteä mukaan kaikki retkeilykokemuksesta riippumatta, mutta vähän retkeilyä harrastaneille la 11.4. harjoittelu on suositeltavaa. Retkelle kimpapakyydein, mukaan omat retkivarusteet ja eväät, joihin vinkkiä saa harjoitteluviikonloppuna.

Metsäkurssi

Joka toinen pe klo 9.00–10.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

7102201 K 13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4. ja 24.4.2026 24,00€/12t

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Pääosin ulkoilmassa kokoontuvalla kurssilla vierailaan kimpapakyydeillä erityyppisissä metsäkohteissa arvioimassa metsänhoidon tarpeita ja puuston tilaa. Lisäksi kuullaan ja keskustellaan mm. metsänhoidosta, puukaupoista ja metsien suojelusta omalla porukalla ja vierailevien asiantuntijoiden alustuksella. Kurssi joka toinen perjantai, kuusi kertaa syksyllä, kuusi kertaa keväällä. Ajankohdat tarkentuvat lukukauden varrella.

Sirkuskoulu (2.–6.-luokkalaisille) 0098205

la-su 6.–7.6.2026, la ja su klo 10.00–15.00 Alapitkän koulu, Koulutie 2

Kurssimaksu 50,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 21.5.2026

Rautavaaran Nuorisosirkus

Kurssilla pääset tutustumaan sirkustaiteiluun monipuolisesti. Opetusta päivässä 6 x 45min. Kurssin

lopuksi su 7.6. klo 14.30 vajaan 30min näytös kurssilaisia kotiin hakeville! Kurssimaksu sisältää opetuksen, sirkusvälineiden käytön ja vakuutuksen. Omat riittävät eväät!

SPR Ensiapukurssi EA 1 kevät 8302203

La–su 28.–29.3.2026 klo 9.00–15.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 60,00 € / 16 t

Ilmoittautuminen päättyy 12.3.2026

Maija-Liisa Puustinen

Kurssilla opiskellaan ensiavun perustaidot. Ensiapu onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa, hätäensiavun perusteet, haavat, tavallisimmat sairauskohtaukset, palo- ja sähkövammat, nivelvammat, murtumat ja myrkytykset. Omat eväät! SPR:n EA-todistus sisältyy kurssimaksuun. Kurssitodistus on voimassa kolme vuotta kaikissa Euroopan maissa.

Sukututkimus ja paikallishistoria 0098203

To 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4. ja 23.4.2026 klo 17.30–19.00 Taidemuseo Eemil, Suistamontie 3, Lapinlahti

Kurssimaksu 24,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 29.1.2026

FT Hannu Heikkilä

Tervetuloa kertaamaan tai opettelemaan uutta! Kurssilla käydään läpi suku- ja paikallishistoriantutkimuksen lähteitä sekä historiankirjoittamista: 1. sukututkijan keskeisimmät lähteet ja menetelmät, 2. Uusi Astia -verkkopalvelu 3. henkikirjat ja tuomiokirjat 4. historiatekstin kirjoittaminen 5. työskentelyä ja 6. työskentelyä. Työskentelykerroilla käsitellään kurssilaisten toivomia aiheita ja varataan aikaa henkilökohtaiseen ohjaukseen. Harjoituksia varten kannattaa ottaa mukaan oma kannettava tietokone tai muu laite, jolla pääsee verkkosivuille.

KOTITALOUS JA PUUTARHANHOITO

Kokkailevat gentlemannit Lapinlahti 8102201

Ma 9.3.–20.4.2026 klo 18.00–20.15 Matin ja Liisan koulu, Sirenin kotitalousluokka S11, Koulukuja 14, Lapinlahti

Kurssimaksu 36,00 € / 18 t – Kurssimaksu sisältää opetuksen ja monisteet.

Ilmoittautuminen päättyy 26.2.2026

Asta Partanen

Tule mukavaan miesporukkaan kokkailemaan, leipomaan ja nautiskelemaan illan tuotoksista! Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmille kokkailijoille, opettaja ottaa huomioon lähtötason. Mukaan essu, pähkinä ja sisäkengät. Maksu elintarvikkeista lasketaan ja maksetaan opettajalle.

Kokkailevat gentlemannit Varpaisjärvi 8102101

Ke 21.1.–25.2.2026 klo 17.30–20.00 Varpaisjärven koulu / kotitalousluokka, Koulutie 4

Kurssimaksu 36,00 € / 18 t – Kurssimaksu sisältää opetuksen ja monisteet.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2026

Mervi Hiltunen

Katso kurssiteksti kurssin Kokkailevat gentlemannit Lapinlahti kohdalta, kiitos!

Puutarhan vuosikalenteri – Kevät 7103202

Ke 25.2.–29.4.2026 klo 17.15–19.30 Lukio Ik 02 (yhteiskunnalliset aineet), Kivistöntie 2, Lapinlahti

Kurssimaksu 18 t / 36,00 €

Anja Eskelinen

Ilmoittautuminen päättyy 12.2.2026

ke 25.2. laadimme puutarhan vuosikalenterin kevään ja kesän puutarhaan, ke 11.3. aiheena taimikasvatus ja istutusten suunnittelua, ke 18.3. istutusten suunnittelua, ke 8.4. hedelmäpuiden leikkausta opiskelijan puutarhassa, ke 22.4. taimimymälään tutustuminen, ke 29.4. pensaiden leikkausta opiskelijan puutarhassa

MUSIIKKI

MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

Musiikin yksilöopetuksen vapaille paikoille ilmoittaudutaan kuten muillekin kursseille verkossa, soittamalla tai toimistolla. Ilmoittautuminen on jatkuva, eli voit ilmoittautua milloin vaan vuoden aikana. Ilmoittauduttuasi opettajasi ottaa sinuun yhteyttä soittoajastasi ennen opetuksen alkua, jos vapaita paikkoja on. Jos paikkoja vapautuu kesken lukuvuoden, tarjoamme opetuspaikkaa varasijoilla oleville. Vapaista musiikin yksilöopetuksen paikoista tiedotamme verkossa www.opistopalvelut.fi/lapin-lahti ja Matin ja Liisan kansalaisopiston palstalla. Voit tuki myös aina kysyä paikoista toimistolta!

31.3.2026 mennessä instrumentti- ja lauluopiskelijoiden tulee jälleen ilmoittaa sähköpostitse tai soittamalla toimistolle, mikäli eivät halua jatkaa opiskelua lukuvuonna 2026–2027. Jos lopettamisesta ei tule ilmoitusta, maksullinen opetuspaikka varataan automaattisesti seuraavalle lukuvuodelle.

Akaasiat – Ryhmälaulua ja yksilöohjausta

Kysy vapaista paikoista!

Ryhmäopetus maanantaisin klo 13.30-15.00, yksilöopetus klo 13.00-15.00 välisenä aikana
1101202 K 5.1.–30.3. 90,00 € / 30/90min / vko, 12vkoa
Eeva Kivi-van Zantvoort Lapinlahden kirjastotalo, lk 3, Mykkäläntie 2
Opetusta joka toinen viikko pienryhmässä (90min) ja joka toinen viikko henk.koht. ohjausta (30min).

Erityistä tukea tarvitsevan musiikin yksilöopetus

Kysy vapaista paikoista! Opetus perjantaisin 9.00–15.00 välisenä aikana
1101225 K 9.1.–10.4.2026 90,00 € / 30min/vko, 12vkoa
Jasmin Lempinen Jussinpihan palvelukeskus, Juhani Ahontie 8–10, Lapinlahti

Harmonikka / Laulu / Teoria Anni-Ilona

Kaksi vapaata paikkaa Opetus tiistai-iltaisin
1101235 K 13.1.–7.4.2026 90,00 € / 30min/vko, 12vkoa
Anni Hiltunen Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU2 (D-ovelta), Monarintie 5

Harmonikka Pasi

Kysy vapaista paikoista! Opetus keskiviikkoisin 17.30–21.00 välisenä aikana
1101213 K 7.1.–1.4.2026 90,00 € / 30min/vko, 12vkoa
Pasi Horttanainen alustavasti Matin ja Liisan koulu, Viisu (D-ovelta), Monarintie 5

Huili

Kaksi vapaata paikkaa Opetus maanantaisin klo 15.15–19.00 välisenä aikana
1101224 K 5.1.–30.3.2026 90,00 € / 30min/vko, 12vkoa
Pirkemari Saastamoinen-Dobosiewicz Matin ja Liisan koulu, Viisu/Taival-solu 6 (D-ovi), Monarintie 5

Kitara

Kaksi vapaata paikkaa Opetus keskiviikkoisin 14.20–19.15 välisenä aikana
1101222 K 7.1.–1.4.2026 90,00 € / 30min/vko, 12vkoa
Mikko Siirola Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU2 (D-ovi), Monarintie 5

Tule mukaan oli kitarasi sitten nylon- tai teräskielinen tai olipa siinä sähköt tai ei.

Laulu Alapitkä

Yksi vapaa paikka

1101211 K

Päivi Lappalainen

Opetustila on parkkipaikan puolelta vasemmalle käytävään, perusopetus lk 157

Opetus perjantaisin 17.00–19.00 välisenä aikana

9.1.–10.4.2026

90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Alapitkän koulu, Koulutie 2

Laulu Eeva

Kysy vapaista paikoista!

1101204 K

Eeva Kivi-van Zantvoort

Opetus torstaisin 13.00–17.30 välisenä aikana / tiistaisin

8.1.–2.4.2026

90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Lapinlahden kirjastotalo, lk 3, Mykkäläntie 2

Laulu Jasmin

Kysy vapaista paikoista!

1101228 K

Jasmin Lempinen

Opetus tiistaisin / perjantaisin

13.1.–7.4.2026

90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU1 (D-ovi), Monarintie 5

Laulu Matti

Kysy vapaista paikoista!

1101237 K

Matti Taskinen

Opetus torstaisin 11.00–17.30 välisenä aikana

8.1.–2.4.2026

90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Lapinlahden kirjastotalo, lk 2, Mykkäläntie 2

Laulu Matti Varpaisjärvi

Kysy vapaista paikoista!

1101105 K

Matti Taskinen

Opetus maanantaisin / tiistaisin

5.1.–7.4.2026

90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Varpaisjärvi-talo, Kauppatie 20

Laulu Päivi

Kysy vapaista paikoista!

Opetus torstaisin 14.00–19.30 välisenä aikana

1101210 K 13.1.–7.4.2026 90,00 € / 30min/vko, 12vkoa
Päivi Lappalainen Lapinlahden kirjastotalo, lk 1, Mykkäläntie 2

Laulu Päivi Varpaisjärvi

Kysy vapaista paikoista!

1101104 K Opetus perjantaisin 12.30–16.00 välisenä aikana
9.1.–10.4.2026 90,00 € / 30min/vko, 12vkoa
Päivi Lappalainen Varpaisjärvi-talo, Kauppatie 20

Laulu toukokuu jatkokurssi

Neljä vapaata paikkaa

1101232 Opetus alustavasti tiistaisin
5.–26.5.2026 20,00 € / 4 x 30min
Eeva Kivi-van Zantvoort Lapinlahden kirjastotalo, lk 3, Mykkäläntie 2

Piano aikuisille – Pianosta iloa aivoja aktivoimalla

Kysy vapaista paikoista!

1101227 K Opetus maanantaisin klo 14.00–18.00 välisenä aikana
5.1.–30.3.2026 90,00 € / 30min/vko, 12vkoa
Siiri Järvilehto Taidemuseo Eemil, Suistamontie 3, Lapinlahti
Piano-opetusta aikuisille ja ikäihmisille. Oppilailla tulee olla oma piano kotona harjoitteluun.

Piano Alapitkä

Yksi vapaa paikka

1101212 K Opetus keskiviikkoisin n. klo 14-17.30 välisenä aikana
7.1.–1.4.2026 70,00 € / 20min/vko, 12vkoa
Minna Kaikkonen Alapitkän koulu, Koulutie 2

Piano Eeva

Kysy vapaista paikoista!

1101203 K Opetus keskiviikkoisin n. klo 13.30-20.00 välisenä aikana
7.1.–1.4.2026 70,00 € / 20min/vko, 12vkoa
Eeva Kivi-van Zantvoort Lapinlahden kirjastotalo, lk 3, Mykkäläntie 2
Piano teaching also in English – Ask more from the teacher, tel. 040 4883 204.

Voit varata myös pidemmän 30min opetusajan (90,00€/lukukausi) soittamalla toimistolle.

Piano Jarmo

Yksi vapaa paikka

1101101 K

Jarmo Karvonen

Opetus tiistaisin / keskiviikkoisin / torstaisin

7.1.–1.4.2026

70,00 € / 20min/vko, 12vkoa

Varpaisjärven koulun alakoulun musiikkiluokka, Koivuniementie

Voit varata myös pidemmän 30min opetusajan (90,00€/lukukausi) soittamalla toimistolle.

Piano Nerkoo

Kolme vapaata paikkaa

1101207 K

Eeva Kivi-van Zantvoort

Opetus tiistaisin 14.30–17.00

13.1.–7.4.2026

70,00 € / 20min/vko, 12vkoa

Nerkoon koulu, lisalmentie 770

Piano Riitta

Kysy vapaista paikoista!

1101109 K

Riitta Hynynen

Opetus maanantaisin n. klo 15.50–18.40

5.1.–30.3.2026

70,00 € / 20min/vko, 12vkoa

Varpaisjärven koulun alakoulun musiikkiluokka, Koivuniementie

Piano toukokuu jatkokurssi

Neljä vapaata paikkaa

1101231

Eeva Kivi-van Zantvoort

Opetus alustavasti tiistaisin

5.–26.5.2026

20,00 € / 4 x 30min

Lapinlahden kirjastotalo, lk 3, Mykkäläntie 2

Rummut

Kysy vapaista paikoista!

1101223 K

Jussi Kettunen

Opetus maanantaisin 17.00–20.00 välisenä aikana

5.1.–30.3.2026

90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Matin ja Liisan koulu, Viisu /Bändiopetustila (D-ovi) Monarintie 5

Saksofoni

Kysy vapaista paikoista!

Opetus torstaisin 16.15–21.00 välisenä aikana

1101220 K	8.1.–2.4.2026	90,00 € / 30min/vko, 12vkoa
Katja Koskinen	Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU2 (D-ovi), Monarintie 5	

Saksofoni yhteissoitto

to klo 18.00–18.45 Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU2 (D-ovi), Monarintie 5

1101221 K	8.1.–2.4.2026	36,00 € / 12 t
-----------	---------------	----------------

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Katja Koskinen

Tervetuloa soittamaan saksofonia muiden saksofonistien kanssa 45min torstaisin.

Sello

Kysy vapaista paikoista!

1101239 K	9.1.–10.4.2026	90,00 € / 30min/vko, 12vkoa
-----------	----------------	-----------------------------

Suvi Hyttinen	Matin ja Liisan koulu, Viisu (D-ovi), Monarintie 5	
---------------	--	--

Sähkökitara

Kysy vapaista paikoista!

1101230 K	8.1.–2.4.2026	70,00 € / 30min/vko, 12vkoa
-----------	---------------	-----------------------------

Kristian Pyykkö	Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU2 (D-ovelta), Monarintie 5	
-----------------	---	--

Sähkökitara Varpaisjärvi

Kaksi vapaata paikkaa

1101108 K	8.1.–2.4.2026	70,00 € / 30min/vko, 12vkoa
-----------	---------------	-----------------------------

Kristian Pyykkö	Varpaisjärven koulu, alatalon musiikkiluokka, Koivuniementie 3	
-----------------	--	--

Teoria

Kaksi vapaata paikkaa

1101201 K	5.1.–30.3.2026	90,00 € / 30min/vko, 12vkoa
-----------	----------------	-----------------------------

Eeva Kivi-van Zantvoort	Lapinlahden kirjastotalo, lk 3, Mykkäläntie 2	
-------------------------	---	--

Musiikin teorian opetusta opiskelijan tarpeiden pohjalta.

Vaskisoittimet (trumpetti/alttotorvi/baritoni)

Yksi vapaa paikka Opetus torstaisin

1101240 K

8.1.–2.4.2026

90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Riitta Asikainen

Matin ja Liisan koulu, Viisu (D-ovi), Monarintie 5

HUOM! Maitohampailla voi soittaa, mutta ilman ei. Etuhampaiden pitäisi siis jo olla pysyvät eikä niissä saisi olla tarvetta oikomishoidolle, koska myöskään hammasrautojen kanssa soittaminen ei onnistu. Voit aluksi tarvittaessa vuokrata soittimen.

Viulu

Kysy vapaista paikoista!

1101229 K

7.1.–1.4.2026

90,00 € / 30min/vko, 12vkoa

Minna Forsberg

Matin ja Liisan koulu, Viisu / Siinto 2 (D-ovelta), Monarintie 5

MUSIIKIN RYHMÄOPETUS

Erityistä tukea tarvitsevien musiikkiryhmä

Pe 9.30–10.15 Jussinpihan palvelukeskus, Juhani Ahontie 8-10, Lapinlahti

1101226 K

9.1.–10.4.2026

24,00 € / 12 t

Jasmin Lempinen

Jussipihassa kokoontuva musiikkiryhmä toimii aikuismuskarityyppisesti ilman esiintymispaineita.

Harmonikka yhteissoitto – Ikivihreitä sävelmiä harmonikalla Varpaisjärvi

Ti 17.30–19.30 Varpaisjärven koulu / musiikkiluokka (alatalon alakerta), Koivuniementie 3

1101102 K

13.1.–7.4.2026

65,00 € / 32,4 t

Jarmo Karvonen

Tule soittamaan harmonikalla viihdesävelmiä kivassa porukassa. Kurssilla soitetaan yhdessä tuttuja tangoja, valsseja ja polkkia. Sovituksia voidaan miettiä porukalla, joten nuotinlukutaidon puute ei estä täysipainoista osallistumista kurssille.

Joululivekaraoke 1101209

To 4.12. ja 11.12. klo 17.00–19.00 Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2

Kurssimaksu 20,00 € / 5,4 t

Ilmoittautuminen päättyy 27.11.2025

Päivi Lappalainen

Tule laulamaan joululauluja livekaraokeen tapaan pianon säestyksellä. Kun olet valinnut laulun, mietitään yhdessä sinulle sopiva sävellaji. Sitten vain mikrofoni käteen ja laulamaan! Sanat voit katsoa joko tabletilta tai laulukirjasta. Leppoisa meininki!

Karaoke

To 18.00–20.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2 Lapinlahti

1101238 K

8.1.–2.4.2026

80,00 € / 36 t

Matti Taskinen

Opetuksessa käytämme pro-karaoketaustoja! Laulutekniikan opiskelua (hengitystekniikka, artikulointi, fraseeraus), musiikin tulkintaa. Ryhmämuotoista yksilöopetusta - opetus tapahtuu ryhmässä, mutta jokaiselle osallistujalle varataan aikaa ja jokainen saa henkilökohtaista ohjausta ja palautetta.

Karaoke Varpaisjärvi 1

Ma 11.00–13.00 Varpaisjärvi-talo, Kauppatie 20

1101106 K 12.1.–13.4.2026 70,00 € / 32,4 t

Matti Taskinen

Opetuksessa käytämme pro-karaoketaustoja! Laulutekniikan opiskelua (hengitystekniikka, artikulointi, fraseeraus), musiikin tulkintaa. Ryhmämuotoista yksilöopetusta - opetus tapahtuu ryhmässä, mutta jokaiselle osallistujalle varataan aikaa ja jokainen saa henkilökohtaista ohjausta ja palautetta.

Karaoke Varpaisjärvi 2

Ti 18.00–20.00 Varpaisjärvi-talo, Kauppatie 20

1101107 K 13.1.–7.4.2026 75,00 € / 32,4 t

Matti Taskinen

Opetuksessa käytämme pro-karaoketaustoja! Laulutekniikan opiskelua (hengitystekniikka, artikulointi, fraseeraus), musiikin tulkintaa. Ryhmämuotoista yksilöopetusta - opetus tapahtuu ryhmässä, mutta jokaiselle osallistujalle varataan aikaa ja jokainen saa henkilökohtaista ohjausta ja palautetta.

Kaskikuusen Pelimannit

Ma 17.00–18.15 Varpaisjärven koulu / musiikkiluokka (alatalon alakerta), Koivuniementie 3

1101109 K 12.1.–13.4.2026 41,00 € / 20,4 t

Riitta Hynynen

Kaskikuusen pelimanneissa soitetaan kansanmusiikkia ja muutakin viihdemusiikkia oppilaiden toiveet huomioiden. Vuoden aikana harjoitellaan jo tuttua ja aivan uuttakin soitto-ohjelmistoa rennolla ja iloisella mielellä! Tähän porukkaan uskaltaa tulla mukaan pienemmälläkin soittokokemuksella. Tervetuloa mukaan niin entiset kuin uudetkin soittajat.

Lapinlahden Naiskuoro

To 18.00–20.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

1101205 K 15.1.–9.4.2026 65,00 € / 32,4 t

Eeva Kivi-van Zantvoort

Mukaan mahtuvat niin uudet laulajat kuin aiemmin kurssille osallistuneet.

Lapsikuoro 6–12-vuotiaille

Ti 18.00–19.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU1 (D-ovelta), Monarintie 5, Lapinlahti

1101234 K 13.1.–7.4.2026 32,00 € / 15,6 t

Anni-Ilona Hiltunen

Lauletaan tuttuja ja uudempia lastenlauluja omaa ääntä monipuolisesti käyttäen.

Mahottomat

Joka toinen to 10.00–12.30 Lapinlahti, vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

1101241 K 15.1.–26.3.2026 36,00 € / 18 t

Petra Lisitsin-Mantere

Kansanmusiikkiryhmä esiintyy ennakkoluulottomasti uuden ja vanhan musiikin tulkitsijana. Mahottomat kokoontuu harjoituksiin joka toinen viikko, yhdessä sovittujen aikataulujen mukaisesti.

Musiikkia ikäihmisille

Ti 11.30–12.30 Jussinpihan palvelukeskus, Juhani Ahontie 8–10, Lapinlahti

1101233 K 13.1.–7.4.2026 32,00 € / 15,6 t

Eeva Kivi-van Zantvoort

Musiikin riemua laulaen, kuunnellen ja yhdessä musisoiden. Tervetuloa mukaan kurssille Jussinpihan päiväkeskukseen!

Yhteislaulu

Ti 12.45–13.45 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

1101206 K 13.1.–7.4.2026 32,00 € / 15,6 t

Eeva Kivi-van Zantvoort

Lauletaan uusia ja vanhoja, hengellisiä ja maallisia musiikin helmiä ilman esiintymisiä.

Yhteislaulua Väärninsaarella 1101208

Ti 28.4.–26.5.2026 klo 13.45–14.45 Väärninsaari, Juhani Ahontie 84, Lapinlahti

Kurssimaksu 20,00 € / 6,5 t

Ilmoittautuminen päättyy 16.4.2026

Eeva Kivi-van Zantvoort

Lauletaan uusia ja vanhoja, hengellisiä ja maallisia musiikin helmiä hyvässä seurassa ilman esiintymisiä.

LIIKUNTA

Aamujooga

Pe 10.00–11.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu, Monarintie 5, Lapinlahti

8301214 K

9.1.–10.4.2026

47,00 € / 15,60 t

Virpi Hirvonen

Aamujoogassa aloitetaan päivä lempeällä ja rauhallisella hathajoogalla, missä haetaan syvä yhteys omaan hengitykseen, tehdään avaavia ja virkistäviä asanoita ja lopuksi rentoutus. Oma joogamatto, viltti ja jos löytyy joogatiilet ja joogavyö, nekin mukaan. Opetustilana Matin ja Liisan koulun Viisu, Paletti-aula (ulko-ovi A).

Aamujooga Varpaisjärvi

To 10.00–11.00 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4

8301119 K

8.1.–9.4.2026

47,00 € / 15,6 t

Virpi Hirvonen

Aamujoogaan kulku jatkossa samasta ovesta kuin LähiTapiolaan. Käytössä myös hissi. Aamujoogassa aloitetaan päivä lempeällä ja rauhallisella hathajoogalla, missä haetaan syvä yhteys omaan hengitykseen, tehdään avaavia ja virkistäviä asanoita ja lopuksi rentoutus. Oma joogamatto, viltti ja jos löytyy joogatiilet ja joogavyö, nekin mukaan.

Aamupäiväjooga 8301237

Ma 12.1.–13.4.2026 10.30–11.30 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

Kurssimaksu 47,00 € / 15,6 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2026

Virpi Hirvonen

Aamupäiväjoogassa aloitetaan päivä lempeällä ja rauhallisella hathajoogalla, missä haetaan syvä yhteys omaan hengitykseen, tehdään avaavia ja virkistäviä asanoita ja lopuksi rentoutus. Oma joogamatto, viltti ja jos löytyy joogatiilet ja joogavyö, nekin mukaan. Huom! Ensimmäinen kerta ma 12.1.

Inttikuntoon! 8301235

Kurssia suunnitellaan! Tarkemmat tiedot joulukuussa 2025: www.opistopalvelut.fi/lapinlahti tai p. 040 4883 202 / 040 4883 201

Ajankohta	Helmikuun alusta toukokuun loppuun 2026
Paikka	Lapinlahdella: Kuntosali Noste, Wanha kunnantalo, maasto
Kohderyhmä ja kurssimaksu	Varusmiespalvelukseen menevät (maksuton) + Reserviläiset (normi kurssimaksu)
Ohjaajat	Maiju Ruotsalainen, Anne Jääskeläinen ja Timo Loimulahti
Ilmoittautuminen	15.1.2026 mennessä: www.opistopalvelut.fi/lapinlahti tai p. 040 4883 202 / 040 4883 201

Intti sujuu paremmin, kun olet inttikunnossa!

Kerran viikossa kokoontuvalla Lapinlahden kansalaisopiston kurssilla (kurssinnumero 8301235) valmistaudut varusmiespalvelukseesi ja parannat ohjatusti niin fyysistä (lihas- ja kestävyyskunto) kuin psyykkistä kuntoasi. Saat vinkkejä myös sopivaan ravitsemukseen. Kurssin ohkeen suosittelemme Puolustusvoimien maksutonta kunto-ohjelmaa MarsMars. Sovellus on ladattavissa sovelluskaupoista ja Puolustusvoimien marsmars.fi-sivustolta.

Jooga

Ti 18.30–19.45 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti
8301208 K 13.1.–7.4.2026 62,00 € / 20,4 t

Jooganopettaja SJL®, muistijoogaohjaaja Tuula Hartikainen

Lempeillä ja rauhallisilla hathajoogatunneilla lähtökohtana on luonnollisen hengityksen löytäminen liikkeen liittäminen hengitykseen. Asentoharjoitusten eli asanoiden avulla etsitään yhteyttä

kehoon ja tuntemuksiin. Asanat eivät ole päämäärä, vaan välineitä yhteyden löytämisessä. Asanoiden välillä on välirentouksia ja tunnilla edetään omaa kehoa kuunnellen, oman hengityksen tahdissa. Tavoitteena on siirtyä suorittamisesta tiedostamiseen! Venytys- ja hengitysharjoitusten lisäksi myös voimakkaampia klassisia jooga-asanoita.

Jooga Alapitkä

To 18.00–19.15 Alapitkän koulu, Koulutie 2

8301213 K

8.1.–9.4.2026

62,00 € / 20,4 t

Virpi Hirvonen

Perinteinen hatha jooga vahvistaa ja notkistaa kehoa lempeästi sekä rauhoittaa mieltä tehokkaasti. Tunnit koostuvat lempeiden ja dynaamisten elementtien yhdistelmästä. Asanat tehdään omaa kehoa ja hengitystä kuunnellen, tunnin lopussa pitkä loppurentoutus. Kurssin taso sopii aloittelijalle ja jooganneille. Oma joogamatto ja villi mukaan.

Joogamaraton 8301209

La 10.1.2026 klo 10.00–13.45 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

Kurssimaksu 26,00 € / 3,7 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Tuula Hartikainen, Hannah Weisenberg ja Virpi Hirvonen

Tervetuloa joogamaratonille! Voit valita kurssilta sinulle sopivimmat osiot tai osallistua koko matkalle samalla kurssimaksulla. Omat eväät syödään klo 11.45-12.15.

10.00-10.45 Tuula Hartikainen: SJL-jooga Suomen Joogaliiton (SJL) jooga sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille ja naisille, jotka haluavat huolehtia omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Perustana ovat tietoisesti ja keskittyneesti suoritettavat harjoitukset, luonnollinen hengitys, rentoutuminen ja mielen hiljentäminen.

11.00-11.45 Hannah Weisenberg: Lempeä hathajooga Hathajoogassa pysähdymme kehon ja hengityksen äärelle. Harjoitus vahvistaa yhteyttä omaan sisimpään ja luo tilaa tasapainolle. Liikumme pehmeästi, kuunnellen hengitystä ja kehoa ja sen luonnollista rytmiä.

12.15-13.00 Virpi Hirvonen: Myöyin-jooga Palauttava yhdistelmä yinjoogan rauhoittavia asanoita ja itselle toteutettavaa faskiakäsittelyä mm. erilaisten pallojen ja muiden välineiden avulla. Tavoitteena

on helpottaa kehoon kertyneitä jännityksiä, lisätä verenkiertoa ja liikkuvuutta sekä rauhoittaa hermostoa.

13.15-13.45 Virpi Hirvonen: Äänimaljarentoutus Äänimaljojen soinnut viimeistelevät joogamaratonin ja kuljettavat syvärentoutuksen tilaan.

Juoksukoulu

Ti 18.00–19.15 varatilana Monitoimitalo, Koulukuja 14, Lapinlahti

8301211 K 27.1.–21.4.2026 62,00 € / 20,4 t

Ilmoittautuminen päättyy 15.1.2026

Anne Jääskeläinen

Juoksukoulu sopii kaikille juoksua jo jonkin aikaa harrastaneille, juoksijoille, jotka tähtäävät elämänsä ensimmäiselle puolimaratonille, maratonille tai ovat juosseet jo useamman maratonin.

Tervetuloa mukaan hikoilemaan hyvässä seurassa!

Kahvakuula

Ke 19.10–20.10 Nerkoon koulu, lisalmentie 770

8301226 K 7.1.–1.4.2026 47,00 € / 15,6 t

Sari Kuutsa-Kettunen

Koko kehon lihaskuntotunti. Tehdään lihaskuntoliikkeitä kaikille lihasryhmille mm. kahvakuulan ja steppilautojen avulla. Tunnin tehoa voi säädellä kuulan painon ja temmon mukaan. Oma kahvakuula mukaan!

Kahvakuula Varpaisjärvi

Ke 18.30–19.30 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

8301101 K 7.1.–1.4.2026 47,00 € / 15,6 t

Tiia Repo

Koko kehon lihaskuntotunti. Tehdään lihaskuntoliikkeitä kaikille lihasryhmille kahvakuulan avulla. Tunnin tehoa voi säädellä kuulan painon ja temmon mukaan. Oma kahvakuula mukaan!

Kaiken kansan kuntojumppa

Ti 17.00–17.45 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

8301207 K

13.1.–7.4.2026

36,00 € / 12 t

Opettaja avoinna

Kuntoliikuntaa naisille ja miehille koko keho huomioiden. Tunnilla tehdään monipuolisesti kuntopiirejä, lihasvoima- ja liikkuvuusharjoitteita ja sykettä nostattavaa harjoittelua pääasiassa oman kehon painolla. Kurssi sopii kaiken kuntoisille, sillä voit itse säädellä harjoitustehoa. Huomioi myös jumpan jatkoksi suunniteltu Jooga.

Kehoa lempeästi hoitava Floor Barre

Ma 18.10–19.40 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

8301227 K

ma 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 9.3., 16.3., 23.3. ja 30.3.2026

48,00€/16t

Ilmoittautuminen päättynyt 22.1.2026

Hanna Pohjola

Floor barre eli lattiabaletti pohjautuu klassisen baletin liikesanastoon. Tanssillisen tunnin liikkeet tehdään pääasiallisesti lattialla, jolloin se on nivelille lempeä ja turvallinen sekä lihasten kestävyyskunnolle sopivan haastava. Laji sopii hyvin tanssin, joogan tai urheilun oheisharjoitteeksi, sillä se lisää nivelten liikkuvuutta, koordinaatiota, tasapainoa ja vahvistaa keskivartalon syviä tukilihaksia. Tunti ei sisällä hyppyjä. Tunnilla käytetään lisäksi vastuskuminauhoja säätelemään liikettä ja tehdään myös kehoa huoltavaa venyttelyä ja loppurentoutus. Kurssi kahdeksana maanantaina eli. Huomaathan myös Restoratiivisen joogan klo 16.30-18.00.

Kehonhuolto Alapitkä

Ma 19.05–19.50 Alapitkän koulu, Koulutie 2

8301230 K

12.1.–13.4.2026

36,00 € / 12 t

Jonna Luttinen

Lempeyttä ja liikkuvuutta koko keholle. Kehonhuoltotunti sopii hyvin kuntojumpan jälkeen tai myös omaksi harjoitukseksi. Kehoa avaavia harjoituksia, venyttelyä sekä toisinaan kehoa huolletaan eri välineillä. Sopii kaikille.

Kevyt kuntojumppa Varpaisjärvi

Ti 16.00–17.00 Varpaisjärven liikuntahalli, lohko A, Kirjastontie 4

8301118 K 13.1.–7.4.2026 47,00 € / 15,6 t

Pirjo Farin-Tuovinen

Rauhallista jumppaa naisille ja miehille.

Kuntojumppa Alapitkä

Ma 18.00–19.00 Alapitkän koulu, Koulutie 2

8301229 K 12.1.–13.4.2026 47,00 € / 15,6 t

Jonna Luttinen

Kuntojumppaa naisille ja miehille.

Kuntojumppa Paloinen

Ke 18.30–19.30 Paloisten Wanha koulu, Paloistentie 413

8301111 K 7.1.–1.4.2026 47,00 € / 15,6 t

Irma Mähönen

Kuntojumppaa miehille ja naisille.

Kuntojumppa Varpaisjärvi

Ma 17.30–18.30 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

8301114 K 12.1.–13.4.2026 47,00 € / 15,6 t

Merja Partanen

Hyytöntä perusjumppaa naisille ja miehille.

Kuntosali 1

Ti 9.00–10.15 Varpaisjärven liikuntahalli / kuntosali, Kirjastotie 4

8301112 K 13.1.–7.4.2026 62,00 € / 20,4 t

Mari Hartikainen

Tervetuloa kuntosaliryhmään, jossa harjoittelemme lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta turvallisesti ja monipuolisesti. Tunti sopii kaiken tasoisille liikkujille – ohjaaja auttaa tarvittaessa liikkeiden muokkaamisessa.

Kuntosali 2

Ti 10.15–11.30 Varpaisjärven liikuntahalli / kuntosali, Kirjastotie 4

8301113 K 13.1.–7.4.2026 62,00 € / 20,4 t

Mari Hartikainen

Tervetuloa kuntosaliryhmään, jossa harjoittelemme lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta turvallisesti ja monipuolisesti. Tunti sopii kaiken tasoisille liikkujille – ohjaaja auttaa tarvittaessa liikkeiden muokkaamisessa.

Kuntosali 3 8301121

Ti 12.45–13.45 Varpaisjärven liikuntahalli / kuntosali, Kirjastotie 4

8301121 K 13.1.–7.4.2026 47,00 € / 15,6 t

Mari Hartikainen

Tervetuloa kuntosaliryhmään, jossa harjoittelemme lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta turvallisesti ja monipuolisesti. Tunti sopii kaiken tasoisille liikkujille – ohjaaja auttaa tarvittaessa liikkeiden muokkaamisessa.

Kuntosalicircuit 1

Su 17.45–18.45 Kuntosali Ripsakka, Asematie 8, Lapinlahti

8301223 K 11.1.–12.4.2026 47,00 € / 15,6 t

Sari Kuutsa-Kettunen

Circuit on kuntosalilla tapahtuva ohjattu kiertoharjoittelu, joka kehittää aerobista kuntoa ja lihaskestävyyttä. Harjoittelu tapahtuu pääasiassa kuntosalilaitteilla, joiden turvalliseen käyttöön ohjaaja opastaa ennen harjoittelua. Sisältää alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn.

Kuntosalicircuit 2

Su 18.50–19.50 Kuntosali Ripsakka, Asematie 8, Lapinlahti

8301224 K 11.1.–12.4.2026 47,00 € / 15,6 t

Sari Kuutsa-Kettunen

Circuit on kuntosalilla tapahtuva ohjattu kiertoharjoittelu, joka kehittää aerobista kuntoa ja lihaskestävyttä. Harjoittelu tapahtuu pääasiassa kuntosalilaitteilla, joiden turvalliseen käyttöön ohjaaja opastaa ennen harjoittelua. Sisältää alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn.

Lastenliikunta Alapitkä

Ti 15.30–16.15 Alapitkän koulu, Koulutie 2

8301222 K 13.1.–7.4.2026 36,00 € / 12 t

Mari Hartikainen

Iloista menoa ja monipuolista liikuntaa 4-7-vuotiaille lapsille! Tunnilla leikitään, pelataan ja kehitetään motorisia taitoja hausalla tavalla. Liikunnan riemu ja onnistumisen kokemukset ovat keskiössä.

Lastenliikunta Varpaisjärvi

Ti 13.00–13.45 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4

8301117 K 13.1.–7.4.2026 36,00 € / 12 t

Mari Hartikainen

Iloista menoa ja monipuolista liikuntaa 4-7-vuotiaille lapsille! Tunnilla leikitään, pelataan ja kehitetään motorisia taitoja hausalla tavalla. Liikunnan riemu ja onnistumisen kokemukset ovat keskiössä.

Liikuntaleikkikoulu 1

Ti 18.00–18.45 Monitoimitalo / sali, Koulukuja 14, Lapinlahti

8301219 K 13.1.–7.4.2026 36,00 € / 12 t

Minnamari Nousiainen

Monipuolista, iloista, hauskaa ja leikin varjolla liikkumista ja perusliikuntataitojen opettelua 3-vuotiaille lapsille.

Liikuntaleikkikoulu 2

Ti 18.45–19.30 Monitoimitalo / sali, Koulukuja 14, Lapinlahti

8301220 K

13.1.–7.4.2026

36,00 € / 12 t

Minnamari Nousiainen

Monipuolista, iloista, hauskaa ja leikin varjolla liikkumista ja perusliikuntataitojen opettelua 3-6-vuotiaille lapsille.

Luontoretkeily aikuisille 8301232

la 11.4. klo 9.00–12.00 Haminamäen kodalla Lapinlahdella ja la 25.–26.4 retki Tiilikan kansallispuistossa

Kurssimaksu 48,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 19.3.2026

Jonna Luttinen ja Elina Korhonen

Oletko kiinnostunut retkeilystä? Haluaisitko harjoitella retkeilyn perustaitoja? Tällä kurssilla pääset harjoittelemaan retkikeittimen käyttöä, nuotion tekoa, teltan pystyttämistä, kompassin ja kartan käyttöä sekä ensiaputaitoja pieniin kolhuihin. Ota mukaan omat retkieväätsä sekä säänmukainen varustus. Kurssin ensimmäinen osa la 11.4. klo 9.00-12.00 Haminamäen kodalla (varapaikkana Viisu). Yöpymään Tiilikan kansallispuistoon la-su 25.-26.4. voit lähteä mukaan kaikki retkeilykokemuksesta riippumatta, mutta vähän retkeilyä harrastaneille la 11.4. harjoittelu on suositeltavaa. Retkelle kimpapakyydein, mukaan omat retkivarusteet ja eväät, joihin vinkkiä saa harjoitteluviikonloppuna.

Mattopilates 1

Ma 19.50–20.50 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

8301234

12.1.–13.4.2026

47,00 € / 15,6 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Olga Samsonova

Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka yhdistää liikkeen, hengityksen ja keskittymisen. Sen tavoitteena on vahvistaa kehon syviä lihaksia sekä parantaa ryhtiä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Harjoitukset tehdään rauhallisesti ja hallitusti, ja ne sopivat kaikentasoisille liikkujille – myös aloittelijoille. Ota mukaan jumppamatto, vesipullo ja pyyhe pään tueksi. Tervetuloa kurssille!

Mattopilates 2

Ke 18.00–19.00 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

8301236

7.1.–1.4.2026

47,00 € / 15,6 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Olga Samsonova

Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka yhdistää liikkeen, hengityksen ja keskittymisen. Sen tavoitteena on vahvistaa kehon syviä lihaksia sekä parantaa ryhtiä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Harjoitukset tehdään rauhallisesti ja hallitusti, ja ne sopivat kaikentasoisille liikkujille – myös aloittelijoille. Ota mukaan jumppamatto, vesipullo ja pyyhe pään tueksi. Tervetuloa kurssille!

Metsäjooga 8301217

Ke 6.–27.5.2026 klo 19.00–20.00 Väärninsaari, Juhani Ahontie 84, Lapinlahti

Kurssimaksu 20,00 € / 5,2 t

Ilmoittautuminen päättyy 23.4.2026

Virpi Hirvonen

Metsäjooga auttaa rauhoittumaan, kokemaan luontoyhteyttä ja havainnoimaan itseäsi ja ympäristöä erilaisin liike- ja läsnäoloharjoituksin. Sopii kaikille normaalikuntoisille naisille ja miehille, et tarvitse aiempaa kokemusta joogasta etkä edes joogamattoa. Pukeudu säänmukaisiin, kevyeen liikkumiseen soveltuviin varusteisiin, ota mukaan istuinalusta ja vesipullo.

Puistojumppa 8301212

Ti 5.5.–9.6. klo 18.00–19.00 Väärninsaari, Juhani Ahontie 84, Lapinlahti

Kurssimaksu 24,00 € / 7,8 t

Ilmoittautuminen päättyy 23.4.2026

Anne Jääskeläinen

Perusjumppaa naisille ja miehille raikkaassa ulkoilmassa! Aluksi lämmittely ja helppoja yksinkertaisia askelsarjoja. Pääpaino lihaskuntoa kohentavissa liikkeissä. Lopuksi palauttava venyttely. Oma jumppamatja mukaan!

Reisi-vatsa-pakara-treeni

Ke 16.30–17.20 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

8301102 K

7.1.–1.4.2026

40,00 € / 13,2 t

Tiia Repo

Kehon painolla tehtävää lihaskuntoharjoittelua pakaroille, reisille ja keskivartalolle. Tunti sisältää lihaskunto- ja aerobista harjoittelua.

Restoratiivinen jooga

Ma 16.30–18.00 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

8301228 K

ma 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 9.3., 16.3., 23.3. ja 30.3.2026

48,00€/16t

Ilmoittautuminen päättyy 22.1.2026

Hanna Pohjola

Elvyttävää lepoa, hetkeen pysähtymistä ja apuvälinein tuettua rentoutumista joogan asennoissa viipyen. Ota mukaasi jumppamatto, putkityyny (bolsteri), hengittävät vaatteet, peitto / viltti ja lämmin vaatetus loppurentoutukseen. Huomaathan Kehonhuoltokurssin klo 18.10-19.40.

SlowFlow-jooga

Ke 17.45–19.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu, Monarintie 5, Lapinlahti

8301215 K

7.1.–1.4.2026

62,00 € / 20,4 t

Virpi Hirvonen

Keskitytään kehon linjaamiseen ja liikkeiden tekemiseen tietoisesti. Haetaan tasapainoa tekemisen ja hellittämisen välille, opetellaan asanassa olemista. Lopulta asennot liitetään toisiinsa virtaaviksi liikesarjoiksi. Tunnin päätteeksi pitkä loppurentoutus. Mukaan oma joogamatto ja viltti, päälle rennot ja mukavat vaatteet. Opetustilana Matin ja Liisan koulun Viisu, Paletti-aula (ulko-ovi A).

Sporttilauantai 4 8301107

La 25.1.2026 klo 10.00–14.00 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

Kurssimaksu 20,00 € / 4 t

Ilmoittautuminen päättyy 15.1.2026

Tiia Repo

Tervetuloa Sporttilauantaihin Varpaisjärvelle! Kurssimaksu kattaa koko päivän - tai valitse itsellesi sopivimmat osiot!

Klo 10.00-11.00 Lavis (tanssiali)

Klo 11.15-11.45 HIIT

Klo 12.15-13.00 Toivejumppa/-tanssi (päätetään marraskuun Sporttilauantaissa!)

Klo 13.15-14.00 Kehonhuolto

Lavis: Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan kombinaatioon. Kyse on tanssillisesta liikkumisesta lavatanssimusiikin tahtiin. Lavis sopii kaikille – Lavikseen ei tarvita paria eikä erityistä tanssitaustaa. Tanssiaskeleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija. HIIT (high intensity interval training) koostuu lyhyistä mutta tehokkaista harjoitusosioista, joissa syke nousee ja saadaan hiki pintaan. Treeni on lyhyt mutta tehokas.

Kehonhuolto: Kaikille sopiva rauhallinen tunti, jossa tehdään liikkuvuutta lisääviä liikkeitä ja venyttelyä. Varaa mukaan lämmintä vaatetta, ettei hikijumpan jälkeen tule kylmä.

Sporttilauantai 5 8301108

La 21.2.2026 klo 10.00–14.00 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

Kurssimaksu 20,00 € / 4 t

Ilmoittautuminen päättyy 12.2.2026

Tiia Repo

Tervetuloa Sporttilauantaihin Varpaisjärvelle! Kurssimaksu kattaa koko päivän - tai valitse itsellesi sopivimmat osiot!

Klo 10.00-11.00 Lavis (tanssiali)

Klo 11.15-11.45 HIIT

Klo 12.15-13.00 Toivejumppa/-tanssi (päätetään tammikuun Sporttilauantaissa!)

Klo 13.15-14.00 Kehonhuolto

Katso kurssitekstin loppu kurssin Sporttilauantai 1 kohdalta, kiitos! Toivejumpan/-tanssin löyd verkosta.

Sporttilauantai 6 8301109

La 21.3.2026 klo 10.00–14.00 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

Kurssimaksu 20,00 € / 3,7 t

Ilmoittautuminen päättyy 12.3.2026

Tiia Repo

Tervetuloa Sporttilauantaihin Varpaisjärvelle! Kurssimaksu kattaa koko päivän - tai valitse itsellesi sopivimmat osiot!

Klo 10.00-11.00 Lavis (tanssisali)

Klo 11.15-11.45 HIIT

Klo 12.15-13.00 Toivejumppa/-tanssi (päätetään helmikuun Sporttilauantaissa!)

Klo 13.15-14.00 Kehonhuolto

Katso kurssitekstin loppu kurssin Sporttilauantai 1 kohdalta, kiitos! Toivejuman/-tanssin löydät verkosta.

Sporttilauantai 7 8301110

La 11.4.2026 klo 10.00–14.00 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

Kurssimaksu 20,00 € / 3,7 t

Ilmoittautuminen päättyy 2.4.2026

Tiia Repo

Tervetuloa Sporttilauantaihin Varpaisjärvelle! Kurssimaksu kattaa koko päivän - tai valitse itsellesi sopivimmat osiot!

Klo 10.00-11.00 Lavis (tanssisali)

Klo 11.15-11.45 HIIT

Klo 12.15-13.00 Toivejumppa/-tanssi (päätetään maaliskuun Sporttilauantaissa!)

Klo 13.15-14.00 Kehonhuolto

Katso kurssitekstin loppu kurssin Sporttilauantai 1 kohdalta, kiitos! Toivejuman/-tanssin löydät verkosta.

Tanssillinen tuolijumppa

Ke 9.00–9.45 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

8301210 K 7.1.–1.4.2026 36,00 € / 12 t
fysioterapeutti Satu Kuutsa
Tämä tuolijumppa on helppoa ja hauskaa liikuntaa tanssimusiikin tahtiin. Tuolijumppa toteutetaan istuen tai tuolia apuna käyttäen. HUOM! Kurssi alkaa ke 24.9., tanssillista tuolijumppaa myös syyslomaviikolla 42.

Tehotimmi

Ke 18.00–19.00 Nerkoon koulu, Iisalmentie 770
8301225 K 7.1.–1.4.2026 47,00 € / 15,6 t
Sari Kuutsa-Kettunen

Keskivartalo hallintaan! Lihaskuntotreeni, jossa keskitytään keskivartalon lihaksiin sykkeen nosto-osioita unohtamatta. Vastuksena käytetään oman kehon painoa. Tunnilla mm. monipuolisia selkä-, vatsa- sekä kylkilihaskäyttöjä, käytetään mahdollisesti myös steppilautoja. Oma jumppapataj mukaan!

Tuolijumppa

Ma 11.00–11.45 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti
8301201 K 12.1.–13.4.2026 36,00 € / 12 t
Maiju Ruotsalainen
Miehille ja naisille sopivaa istuen tai seisten tehtävää kevyttä harjoittelua.

Tuolijumppa Alapitkä

Ti 14.30–15.15 Alapitkän koulu, Koulutie 2
8301221 K 13.1.–7.4.2026 36,00 € / 11 t
Mari Hartikainen
Lempeää mutta tehokasta liikuntaa kepin ja vaihtelevasti myös tuolin avulla hyvän musiikin tahtiin!
Tällä tunnilla vahvistetaan kehoa, parannetaan liikkuvuutta ja ylläpidetään toimintakykyä. Tunnsoveltuu hyvin myös aloittelijoille tai liikuntarajoitteisille.

Tuolijumppa 1 Varpaisjärvi

Ti 12.00–12.45 Varpaisjärven liikuntahalli / kuntosali, Kirjastotie 4

8301116 K

13.1.–7.4.2026

36,00 € / 12 t

Mari Hartikainen

Lempeää mutta tehokasta liikuntaa kepin ja vaihtelevasti myös tuolin avulla hyvän musiikin tahdissa!

Tällä tunnilla vahvistetaan kehoa, parannetaan liikkuvuutta ja ylläpidetään toimintakykyä. Tunti soveltuu hyvin myös aloittelijoille tai liikuntarajoitteisille.

Tuolijumppa 2 Varpaisjärvi

To 10.00–10.45 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

8301115

K 8.1.–2.4.2026

36,00 € / 12 t

Pirjo Heikkinen

Tuolijumppaa miehille ja naisille.

Ukkojooga

Ke 16.30–17.30 Matin ja Liisan koulu, Viisu, Monarintie 5, Lapinlahti

8301216 K

7.1.–1.4.2026

47,00 € / 15,6 t

Virpi Hirvonen

Miesten oma joogaryhmä. Tule vetreytymään ja virkistymään joogatunnille. Kurssi sopii hyvin esim. istumatyötä tekeville, tai aktiiviliikkuville viikoittaiseksi kehonhuoltotunniksi. Tunti lisää liikkuvuutta, vähentää stressiä ja kehon kireyksiä ja jännityksiä sekä auttaa palautumisessa. Et tarvitse aiempaa joogakokemusta, etkä valmiiksi notkeaa kehoa! Oma joogamatto mukaan, päälle rennot mukavat vaatteet. Opetustilana Matin ja Liisan koulun Viisu, Paletti-aula (ulko-ovi A).

Varpaisjärven ulkotreenit kevät 8301103

Ke 6.5.–3.6.2026 klo 18.00–19.00 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

Kurssimaksu 20,00 € / 6,5 t

Ilmoittautuminen päättyy 23.4.2026

Tiia Repo

Tutustutaan Varpaisjärven uusiin kuntoportaisiin ja ulkoillaan yhdessä Varpaisjärven pururadalla ja tehdään lihaskuntoharjoitteita ulkokuntosalilla hyödyntäen painoja ja kehonpainoa. Sykettä nostavia osioita ja loppuun liikkuvuusharjoitteita. Kurssi sopii kaikille, liikkeen sovellettavissa juuri sinulle sopiviksi.

Venytellän hyvä olo!

To 19.10–19.55 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

8301233 K

8.1.–2.4.2026

24,00 € / 12 t

Olga Samsonova

Jos kaipaat lisää läsnäoloa arkeesi ja lempeää venyttelyä kehollesi, niin tämä kurssi on juuri sinulle.

Tunneilla tehdään rauhoittavia ja palauttavia venytyksiä hengityksen tahdissa, omaa kehoa kuunnellen. Tervetuloa huoltamaan sekä mieltä että kehoa lempeästi ja hyväksyvästi.

Mukaan tarvitset rennot vaatteet ja jumppamaton.

Vesijumppa 1

Ma 12.15–13.00 Lapinlahden Terveyskeskus / fysioterapia, allasosasto, Kansantie 10

8301204 K

12.1.–13.4.2026

66,00 € / 12 t

Maiju Ruotsalainen

Tehokasta ja nivel-ystävällistä harjoittelua terapia-altaassa. Kurssimaksuun sisältyy allasmaksu 30€.

Sisäänkäynti etupihan pääovesta, fysioterapian allasosasto terveystakeskuksen alakerrassa.

Vesijumppa 2

Ma 13.00–13.45 Lapinlahden Terveyskeskus / fysioterapia, allasosasto, Kansantie 10

8301205 K

12.1.–13.4.2026

66,00 € / 12 t

Maiju Ruotsalainen

Tehokasta ja nivel-ystävällistä harjoittelua terapia-altaassa. Kurssimaksuun sisältyy allasmaksu 30€

Sisäänkäynti etupihan pääovesta, fysioterapian allasosasto terveystakeskuksen alakerrassa.

Vesijumppa 3 työikäiset

Ti 16.15–17.00 Lapinlahden Terveyskeskus / fysioterapia, allasosasto, Kansantie 10

8301206 K	13.1.–7.4.2026	66,00 € / 12 t
-----------	----------------	----------------

Maiju Ruotsalainen

Tehokasta ja nivel-ystävällistä harjoittelua terapia-altaassa. Kurssimaksuun sisältyy allasmaksu 30€.

Sisäänkäynti etupihan pääovesta, fysioterapian allasosasto terveyskeskuksen alakerrassa.

Voima ja tasapaino 1

Ti 10.00–11.00 Lapinlahti, Kuntosali Ripsakka, Asematie 8

8301203 K	13.1.–7.4.2026	47,00 € / 15,6 t
-----------	----------------	------------------

Maiju Ruotsalainen

Voima- ja tasapainoharjoitteluun painottuvaa kuntoilua kuntosalilaitteita osaksi hyödyntäen.

Voima ja tasapaino 2

Ti 11.00–12.00 Lapinlahti, Kuntosali Ripsakka, Asematie 8

8301202 K	13.1.–7.4.2026	47,00 € / 15,6 t
-----------	----------------	------------------

Maiju Ruotsalainen

Voima- ja tasapainoharjoitteluun painottuvaa kuntoilua kuntosalilaitteita osaksi hyödyntäen.

TANSSI

Argentiinalainen tango

Kurssia suunnitellaan!

la-su 25.–26.4. klo 11.00–14.00 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti
Jukka Suorsa ja Aija Pasanen

Kurssilla harjoitellaan argentiinalaisen tangon perusteita sekä tutustutaan argentiinalaisen tangon musiikkiin, tanssin erityispiirteisiin, tekniikkaan ja peruskuvioihin. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Mukaan voi tulla yksin tai parin kanssa ja voit halutessasi olla joko seuraaja tai viejä.

Jukka Suorsa on seuratanssin opettaja ja tanssiliikunnan kouluttaja. Aija Pasanen on seuratanssin ohjaaja ja joogaohjaaja sekä senioriliikunnan ohjaaja.

Hiphop

Ti 17.30–18.30 Matin ja Liisan koulu, Viisu, Monarintie 5, Lapinlahti

1105212 K 13.1.–7.4.2026 47,00 € / 15,6 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Elina Vartiainen

Hiphoppia alkeista alkaen rennon letkeästi! Rentoa, hauskaa, menevää soolotanssiliikuntaa, joka sopii konkareista vasta-alkajiin ja kaiken ikäisille. Opetustilana Matin ja Liisan koulun Viisu, Paletti-aula (ulko-ovi A).

Itämainen tanssi

Ti 17.00–18.30 Matin ja Liisan koulu, Viisu, Monarintie 5, Lapinlahti

1105208 K 13.1.–7.4.2026 47,00 € / 24 t

Elina Vartiainen

Ihanaa tanssiliikuntaa, joka sopii konkareista vasta-alkajiin! Opi tuntemaan itämaisen tanssin eri tyy-lisuuntien tunnelmat ja liikekielekset. Itämainen tanssi tekee hyvää keholle ja mielelle! Opetustilana Matin ja Liisan koulun Viisu, Paletti-aula (ulko-ovi A).

Itämainen tanssi Varpaisjärvi

Su 10.00–12.30 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4

1105105 K su 25.1., su 22.2., su 22.3. ja su 12.4.2026 36,00 € / 12 t

Kirsi Siponen

Hyvän alkulämmittelyn jälkeen perehdytään itämaisen tanssin perusliikkeisiin ja niiden yhdistelmiin muodostaen tanssillisia liikesarjoja ja lopuksi venytellään. Tanssi tarjoaa kokonaisvaltaista ja moni-puolista liikettä koko keholle. Tervetuloa niin vasta-alkajat kuin jo tanssiin perehtyneetkin.

Kansantanssi

Pe 18.00–19.30 Jumisen Maamiesseurantalo, Rautavaarantie 1402, Varpaisjärvi

1105102 K 9.1.–10.4.2026 72,00 € / 24 t

Markku Ryyänen

Helppoja tansseja ja paritanssivariaatioita, rentoa menoa huumoria unohtamatta. Kävelen pää-semme alkuun eikä omaa paria tarvita. Aiempaa kokemusta et tarvitse ja konkareillekin tarjolla uusia kujeita.

Kehoa lempeästi hoitava Floor Barre

Ma 18.10–19.40 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

8301227 K ma 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 9.3., 16.3., 23.3. ja 30.3.2026 48,00€/16t

Ilmoittautuminen päättyy 22.1.2026

Hanna Pohjola

Floor barre eli lattiabaletti pohjautuu klassisen baletin liikesanastoon. Tanssillisen tunnin liikkeet tehdään pääasiallisesti lattialla, jolloin se on nivelleille lempeä ja turvallinen sekä lihasten kestävyys-kunnolle sopivan haastava. Laji sopii hyvin tanssin, joogan tai urheilun oheisharjoitteeksi, sillä se li-sää nivelten liikkuvuutta, koordinaatiota, tasapainoa ja vahvistaa keskivartalon syviä tukilihaksia.

Tunti ei sisällä hyppyjä. Tunnilla käytetään lisäksi vastuskuminauhoja säätelemään liikettä ja tehdään myös kehoa huoltavaa venyttelyä ja loppurentoutus. Kurssi kahdeksana maanantaina eli. Huomaathan myös Restoratiivisen joogan klo 16.30-18.00.

Latinomix

Ti 18.45–19.45 Matin ja Liisan koulu, Viisu, Monarintie 5 Lapinlahti

1105211 K 13.1.–7.4.2026 47,00 € / 15,6 t

Elina Vartiainen

Rentoa, hauskaa, menevää soolotanssiliikuntaa, joka sopii konkareista vasta-alkajiin! Lajeina kursseilla bachata, reggaeton, rumba, salsa ja samba sekä merenque ja cha-cha. Opetustilana Matin ja Liisan koulun Viisu, Paletti-aula (ulko-ovi A).

Lavis

Ke 17.30–18.20 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4

1105101 K 7.1.–1.4.2026 40,00 € / 13,2 t

Lavis-ohjaaja Tiia Repo

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan kombinaatioon. Kyse on tanssillisesta liikkumisesta lavatanssimusiikin tahtiin. Lavis sopii kaikille – Lavikseen ei tarvita paria eikä erityistä tanssitaustaa. Tanssiaskleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija.

Tanssiksi Lapinlahti

Pe 18.00–19.00 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

1105206 K 9.1.–10.4.2026 47,00 € / 15,6 t

Mari-Anne Immonen

Tanssiksi on mukava, rento ja kuntoa kehittävä tanssiliikuntatunti kaikille tanssin ystäville. Tanssien helpot koreografiat perustuvat lavatanssien ja lattareiden perusaskelisiin, jotka tanssitaan yksilötansseina eli et tarvitse paria. Tervetuloa liikkumaan kotimaisen tanssimusiikin tahtiin!

Tanssiksi Varpaisjärvi

To 12.00–13.00 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4

1105103 K

8.1.–9.4.2026

47,00 € / 15,6 t

Mari-Anne Immonen

Katso kurssiteksti kurssin Tanssiksi Lapinlahti kohdalta, kiitos!

Tanssimaraton 2 1105210

Su 18.1.2026 klo 10.00–14.00 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

Kurssimaksu 24,00 € / 4 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2026

Tiia Repo, Kirsi Siponen, Mari-Anne Immonen ja Olga Samsonova

Tervetuloa tanssimaratonille! Voit valita kurssilta sinulle sopivimmat osiot tai osallistua koko matkalle samalla kurssimaksulla. Omat eväät syödään klo 11.45–12.15.

10.00–10.45 Tiia Repo: Lavis Ilman paria tanssittavia tansseja (esim. Humppa, tango, jenkka, salsa jne.) lavatanssimusiikin tahtiin, sopii kaikille.

11.00–11.45 Kirsi Siponen: Itämainen tanssi Ihanaa tanssiliikuntaa, joka sopii konkareista vasta-alkajiin! Opi tuntemaan itämaisen tanssin eri tyyliuuntien tunnelmat ja liikekielet.

12.15–13.00 Mari-Anne Immonen: Tanssiksi Tanssien helpot koreografiat perustuvat lavatanssien ja lattareiden perusaskelisiin, jotka tanssitaan yksilötansseina eli et tarvitse paria.

13.15–14.00 Olga Samsonova: Zumba Tule tutustumaan zumbaan! Reipas tanssillinen tunti, jonka musiikki pohjautuu pääosin latinolaistansseihin.

Tanssin lumoa 5–8-vuotiaille

Pe 17.00–17.45 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

1105207 K

9.1.–10.4.2026

36,00 € / 12 t

Mari-Anne Immonen

Tanssin lumoa -kurssilla osallistujat pääsevät ilmaisemaan itseään, leikkimään ja kehittämään motorisia taitojaan. Kurssilla keskitymme tanssi-ilmaisuuun ja liikkumisen iloon. Ohjelmaan kuuluu monipuolisia harjoituksia, joissa lapset oppivat tanssin peruskäsitteitä, perusliikkeitä ja ryhmässä toimimista leikkisällä ja kannustavalla tavalla. Tanssitaan yhdessä ja nautitaan liikkeen lumosta!

Tanssin lumoa 5–8-vuotiaille Varpaisjärvi

To 13.15–14.00 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4

1105104 K

8.1.–2.4.2026

36,00 € / 12 t

Mari-Anne Immonen

Katso kurssiteksti kurssin Tanssin lumoa 5–8-vuotiaille kohdalta, kiitos!

Zumba 1

Ke 19.15–20.15 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

1105203 K

7.1.–1.4.2026

47,00 € / 15,6 t

Olga Samsonova

ZUMBA on reipas tanssillinen tunti, jonka musiikki pohjautuu pääosin latinolaistansseihin. Se on kiva ja energinen tapa liikkua, joka auttaa sinua pitämään kehosi hyvässä kunnossa ja piristää mieltäsi.

ZUMBA treenaa koko vartaloa ja kaloreiden polttamisen lisäksi se kohentaa tasapainoa, rytmiä ja koordinaatiokykyä. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvita. Tervetuloa zumbamaan!

Zumba 2

To 18.00–19.00 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

1105204 K

8.1.–2.4.2026

47,00 € / 15,6 t

Olga Samsonova

Katso kurssiteksti kurssin Zumba 1 kohdalta, kiitos!

Zumba lapsille – iloa, liikettä ja oppimista pienille liikkujille!

To 17.00–17.45 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

1105205 K

8.1.–2.4.2026

36,00 € / 12 t

Olga Samsonova

Tervetuloa mukaan iloiseen 7–10-vuotiaiden lasten zumbaan – tanssitunnille, joka on suunnattu juuri lapsille! Tunnilla liikutaan vauhdikkaan musiikin tahdissa ja nautitaan yhdessäolosta turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Zumba kehittää rytmitajua, kehonhallintaa sekä parantaa sydämen ja keuhkojen toimintaa leikin ja liikunnan lomassa. Zumban ristikkäisliikkeet aktivoivat oikean ja vasemman aivopuoliskon välisiä yhteyksiä, jonka seurauksena mm. uusien asioiden hahmottaminen

ja oppiminen helpottuvat. Tunnin lopuksi rauhoitutaan yhdessä venytellen ja rentoutuen, jotta keho ja mieli saavat mukavan päätöksen aktiiviselle hetkelle.

Zumba lapsille 2

Ke 16.45–17.30 Lapinlahti, vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti
1105213 7.1.–1.4.2026 36,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Olga Samsonova

Tervetuloa mukaan iloiseen 7–10-vuotiaiden LASTEN ZUMBAAN - tanssitunnille, joka on suunnattu juuri lapsille! Tunnilla liikutaan vauhdikkaan musiikin tahdissa ja nautitaan yhdessäolosta turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Zumba kehittää rytmitajua, kehonhallintaa sekä parantaa sydämen ja keuhkojen toimintaa leikin ja liikunnan lomassa. Zumban ristikkäisliikkeet aktivoivat oikean ja vasemman aivopuoliskon välisiä yhteyksiä, jonka seurauksena mm. uusien asioiden hahmottaminen ja oppiminen helpottuvat. Tunnin lopuksi rauhoitutaan yhdessä venytellen ja rentoutuen, jotta keho ja mieli saavat mukavan päätöksen aktiiviselle hetkelle.

TERVEYS

SPR Ensiapukurssi EA 1 kevät 8302203

La–su 28.–29.3.2026 klo 9.00–15.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 60,00 € / 16 t

Ilmoittautuminen päättyy 12.3.2026

Maija-Liisa Puustinen

Kurssilla opiskellaan ensiavun perustaidot. Ensiapu onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa, hätäensiavun perusteet, haavat, tavallisimmat sairauskohtaukset, palo- ja sähkövammat, nivelvammat, murtumat ja myrkytykset. Omat eväät! SPR:n EA-todistus sisältyy kurssimaksuun. Kurssitodistus on voimassa kolme vuotta kaikissa Euroopan maissa.

KUVATAITEET

KUVATAITEEN KEVÄTNÄYTTELYT 2026

Lapinlahden kirjastolla Aniarassa maaliskuu–huhtikuussa 2026. Näyttelyyn toivotaan kuvataidepiiriläisten aktiivista osallistumista.

Ikonimaalaus

Ke 17.00–19.30 Lukio Ik 03 (alakerta), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

1103201 K

7.1.–8.4.2026

78,00 € / 39 t

Tarja Lanu

Kurssin aikana tutustutaan ikonimaalaukseen ja pyritään maalaamaan yksi ikoni. Voit tulla myös jatkamaan ehkä kesken jäänyttä ikoniasi. Aluksi piirretään hyvä mallikuva ja pohjustetaan ikonilauta. Kurssilla tutustutaan erilaisiin ikonityyppeihin. Opiskelijat maksavat kurssilla tarvittavat materiaalit itse. Ensimmäisellä tunnilla tulisi olla piirustuslehtiö, piirustuskynä, pyyhekumi ja harppi.

Piirustus- ja vesivärimaalaukskurssi

To 17.45–20.00 Iso kuvataideluokka 11, Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

1103202 K

8.1.–2.4.2026

72,00 € / 36 t

Tarja Lanu

Kurssin aikana voit joko piirtää tai maalata malleista tai valokuvista tehtyjen havaintojen inspiroimana kuvia. Välineet: lyijykynä, hiili, muste, conte-liidut, akvarelli- tai peitevärit. Opiskelijat hankkivat kurssilla tarvittavat materiaalit itse.

Piirustus, taidemaalaus ja kuvanveisto lapsille, nuorille ja aikuisille

Ke 15.15–17.00 Matin ja Liisan koulu, kuvataideluokka (ent.sirenin sali), Koulukuja 14, Lapinlahti
1103203 K 7.1.–15.4.2026 65,00 € / 32,2 t

Antti Kääriäinen, kuvataideopettaja (TaM), kuvataiteilija (AMK), puuseppä (artesaani)
Opetuksessa tulevat tutuksi kuvan rakentamisen peruselementit kuten sommittelu, värioppi ja materiaalien tuntemus. ■ Maalausta käsittelemme akryyli-, öljyväri- akvarelli- ja vesiväritekniikoin. ▲ Piirustusta lähestymme lyijykynä, hiili- ja pastellitekniikoilla, unohtamatta grafiikan painotekniikoiden mahdollisuuksia. ● Kuvanveiston perusteita työstimme yhdistelevästi mm. muovailu- ja paperimassojen, kierrätysmateriaalien ja installaation kautta. ♦Kurssin sisältö muotoutuu käytännön kautta soveltaen ja jokaisen omista lähtökohdista, oppimistavoista ja tavoitteista käsin. Opetuksessa käytettävät menetelmät, ajattelu ja teoria sovitetaan oppijan lähtötason mukaan. Opiskelijat hankkivat kurssilla tarvittavat materiaalit ja välineet itse. Opettajan kautta voit tarvittaessa hankkia materiaaleja sekä lainata perusvälineistöä. Opetukseen sisältyy kuvataiteen kevätnäyttelyn rakentaminen. Sisäänpääsy Sirenin yläkoulun ulko-ovelta D.

Posliininmaalaus

Ma 17.00–19.30 Varpaisjärven koulu / kuvaamataidon luokka (alatalo), Koivuniementie 3
1103101 K 5.1.–30.3.2026 72,00 € / 36 t

Ritva Kynäkoski

Posliininmaalaus on käsillä tekemisen ja luovuuden muoto, joka sopii kaiken ikäisille. Voit maalata yksilöllisiä taideteoksia kuvataiteena tai koristella askartelutyypisistä käyttöesineistä. Kurssilla on mahdollisuus kehittää omaa persoonallista tyyliä erilaisten tekniikoiden keinoin. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin jo aiemmin posliininmaalausta harrastaneille. Kurssilla tutustutaan laaja-alaisesti posliininmaalaukseen kokeillen, toteuttaen ja yhdessä oppien. Kurssi ei vaadi pohjaosaamista, innostunut mieli ja halu kokeilla riittää. Alkuun maalaukseen pääsee tutustumaan lainaväreillä. Ei erillistä polttouunimaksua.

Väisälänmäen kuvataide aikuisille, nuorille ja lapsille 1103204

Ma–ke 8.–10.6.2026, ma–ti klo 10.00–15.45 ja ke klo 10.00–15.00 Väisälänmäen karjamajakahvio,
Väisälänmäentie, Lapinlahti

Kurssimaksu 40,00 € / 20 t

Ilmoittautuminen päättyy 28.5.2026

Antti Kääriäinen, kuvataideopettaja (TaM), kuvataiteilija (AMK), puuseppä (artesaani)

Väisälänmäen kuvataide aikuisille, nuorille ja lapsille noin 9-vuotiaista alkaen. Kurssilla tutkitaan ulkoilmassa Väisälänmäen kansallismaisemaa piirtäen ja maalaten. Materiaalit voi hankkia opettajalta. Omat eväät!

KÄDENTAIIDOT

KÄDENTAITOJEN KEVÄTNÄYTTELY 2026

Kädentaitojen kevätnäyttely järjestetään su–ke 29.3.–1.4.2026. Näyttelyyn toivotaan kädentaitajien aktiivista osallistumista kaikilta kädentaitojen kursseilta, jotta näyttelyn tarjonnasta tulisi jälleen runsas ja monipuolinen. Otathan yhteyttä opettajaasi tai opettajaamme Anne Miettiseen ja sovit työsi tuomisesta näyttelyyn myös Kaskikuusen syyslukukaudelta, kiitos! Mikäli et halua, että valokuva näyttelytyöstäsi julkaistaan mahdollisesti opinto-oppaassamme, ilmoitathan tästä toimitoimme, kiitos!

Koska merkittävä osa kurssitoista valmistuu jo syyslukukauden aikana ja menee suoraan käyttöön, toivoisimme, että ottaisit pitkin lukuvuotta älykännykälläsi tai digikameralla selkeitä valokuvia (kokuullinen kuvakoko n. 0,5-3MG) muutamasta kädentaidon, kuvataiteen tai valokuvauksen kurssilamme tekemästäsi työstä, mielellään yksiväristä taustaa vasten, ja laittaisit kuvia kansalaisopistolle:

- sähköpostitse marko.komulainen@lapinlahti.fi tai
- tekstiviestillä p. 040 4883 201

Koostamme etukäteen saaduista ja kevätnäyttelyssä kuvatuista töistä verkkonäyttelyn, joka julkaistaan ainakin Kaskikuusen kansalaisopiston Facebookissa, ja painetaan myös kuvakirjaksi.

Entisöinti ja puutyöt Varpaisjärvi

Pe klo 18.00-21.00 ja la klo 9.30-16.45 Varpaisjärven koulu / teknisen työn tilat, ylätalo, Koulutie 4
1104105 K pe-la 16.-17.1., 13.-14.2., 13.-14.3. ja 10.-11.4.2026 104,00 € / 52 t
Enna Karppinen

Tule kunnostamaan huonekaluja – tai vaikka ikkunoita. Voit kunnostaa pintakäsittelyjä, verhoilla tai tehdä uusi puuosia tai puutöitä. Opettajalta voit tilata kankaita ja verhoilutarvikkeita sekä

materiaaleja. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

Kasvivärjäys 1104106

Ma klo 17.30–18.30 Varpaisjärven koulu / tekstiilityön luokka (alatalo), Koulutie 4,
La ja su klo 10.00–15.00 ulkoilmassa opettajan ilmoittamassa paikassa Korpijärvellä / Varpaisjärvellä
Kurssimaksu 27,00 € / 13,3 t

Ilmoittautuminen päättyy 23.7.2026

Mervi Hiltunen

Alkuinfo ma 3.8.2026 klo 17.30–18.30 Varpaisjärven koulun tekstiilityöluokassa. Alkuinfossa sovitaan värikasvien keräämisestä ja värjäyksessä tarvittavien lankojen hankinnasta sekä käydään hieman teoriaa. Värjäysviikonloppuna la-su 15.-16.8.2026 keitetään ulkona eri värikasveista värjäysliemiä ja värjätään langat. Lisätietoja opettajalta, p. 050 3306 562.

Kehräystä rukilla ja värttinällä kevät 1104226

La-su 14.-15.3.2026, la ja su klo 10.00–14.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2
Kurssimaksu 32,00 € / 16t

Ilmoittautuminen päättyy 26.2.2026

Maarit Väisänen

Kurssilla opitaan kehräämisen tekniikka ja harjoitellaan sitä käytännössä. Työvaiheista tutuksi tulevat raakavillan käsittely teoriatasolla, karstaaminen ja kehrääminen rukilla tai värttinällä. Opit myös, miten langan kertaaminen, vyöhdin kiertäminen ja peseminen tapahtuvat. Kurssi on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille. Voit ottaa mukaan oman rukiin ja värttinän, sekä karstat mikäli sinulla sellaiset on. Välineitä saa myös lainata opettajalta, joten niiden puuttuminen ei ole este kurssille osallistumiselle. Voit tuoda mukana villaa tai koiran aluskarvaa (minimipituus 3 cm), kehrättävää voi myös ostaa opettajalta.

Keramiikka – Raku, tulta, savua ja yllätyksiä! 1104219

Ma 23.3. klo 17.00–20.00 Lukio lk 03 (alakerta), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti, ja ti 14.4. klo 16.00 – n. 20.30 Jenni Linnoven Studiolla Pöljällä

Kurssimaksu 20,00 € / 10 t

Ilmoittautuminen päättyy 12.3.2026

Jenni Linnove

Ensimmäisellä opetuskerralla tutustutaan tekniikkaan ja muotoillaan työt. Toisella opetuskerralla raakapoltetut työt lasitetaan rakulasittein, poltetaan ulkona nopeasti, savustetaan ja jäädytetään. Syntyy yllätyksiä, värien kirjoa kontrastinaan mustaksi savustunutta pintaa! Illan aikana tehdään useita polttoja. Rakuteokset eivät sovellu elintarvikekäyttöön. Vaatetus: Ei helposti syttyviä materiaaleja! Ensimmäinen opetuskerta ma 23.3. klo 17.00-20.00 Lapinlahden lukiolla. Toinen opetuskerta ti 14.4. klo 16.00-n. 20.30 Jenni Linnoven Studiolla Pöljällä (mukaan voi tulla, kun töistä ehtii). Kurssimaksun lisäksi erillinen lasite-, savi- ja polttomaksu rakupolton osalta.

Keramiikka 1

Ti 15.15–18.00 Lukio lk 03 (alakerta), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

1104206 K

13.1.–7.4.2026

89,00 € / 44,4 t

Jenni Linnove

Kurssilla työskennellään sekä omien projektien että yhteisten teemojen parissa. Savesta tehdään niin käyttö- kuin taide-esineitä. Kurssilla opitaan perustekniikoita ja tutustutaan uusiin. Kurssi soveltuu etenkin vasta-alkajille, mutta mukaan ovat tervetulleita myös keramiikan konkarit. Olet tervetullut vaikka molemmille keramiikkakursseille! Ei erillistä polttouunimaksua.

Keramiikka 2

Ti 18.15–21.00 Lukio lk 03 (alakerta), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

1104207 K

13.1.–7.4.2026

89,00 € / 44,4 t

Jenni Linnove

Kurssilla työskennellään sekä omien projektien että yhteisten teemojen parissa. Savesta tehdään niin käyttö- kuin taide-esineitä. Kurssilla opitaan perustekniikoita ja tutustutaan uusiin. Kurssi soveltuu ensisijaisesti keramiikkaa jo harrastaneille, mutta vasta-alkajatkin ovat tervetulleita. Olet tervetullut vaikka molemmille keramiikkakursseille! Ei erillistä polttouunimaksua.

Keramiikka 3

To 15.00–17.30 Lukio lk 03 (alakerta), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti
1104223 8.1.–9.4.2026 78,00 € / 39 t

Kirsti Ruotoistenmäki

Kurssilla perehdytään keramiikan perustekniikoihin soveltaen myös uusia tekniikoita. Jokainen voi valmistaa mielensä mukaan sekä käyttö- että taide-esineitä. Kurssi sopii erityisesti aloittelevalle keramiikan harrastajalle, mutta myös jo pidempään harrastaneille. Polttomaksu sisältyy kurssimaksuun.

Keskeneräiset käsityöt 1104221

ma 19.1., 2.2., 16.2., 9.3. ja 16.3.2026 klo 10.00–12.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 30,00 € / 15 t

Ilmoittautuminen päättyy 15.1.2026

Anne Miettinen

Alkaako vasut ja kaapit täytyä keskeneräisistä käsityöistä. Eikö aika tai into riitä? Nyt voit tulla tekemään keskeneräiset työt valmiiksi. Oli kysymyksessä suuri tai pieni työ, neule, virkkaus, kirjonta, helmytyö tai punonta. Mukavassa seurassa työt valmistuvat kuin itsestään.

Kuvansiirtoa kankaalle 1104218

pe–su 20.–22.3.2026, pe klo 18.00–20.30, la klo 10.00–15.00 ja su klo 10.00–12.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 24,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 26.2.2026

Asta Partanen

Tule tekemään kuvamuistoistasi esimerkiksi erilaisia sisustuksen yksityiskohtia. Kuvansiirtotekniikoilla saat luotua sinulle tärkeistä kuvista rustiikkisia pintoja. Tarvitset vain lasertulostimella tulostetun kuvan, jonka voit siirtää esim. kankaalle, puulle, lasille tai taulupohjalle.

Käsityökerho – Suomen kieltä käsitöiden ohessa

Ti 16.30–18.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2, Lapinlahti

1201201 K

13.1.–7.4.2026

48,00 € / 24 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Natalia Hurri

Käsityökerho maahanmuuttaneille ja muillekin, joita peruskäsityöt (helpot neuleet, virkkaukset ja solmeilut ym.) kiinnostavat. Tule harjoittelemaan suomen kieltä helppojen käsitöiden parissa. Aiempia käsityötaitoja et tarvitse, harjoitellaan yhdessä. Ota oma käsityö mukaan, joitain materiaaleja ja työvälineitä voit päästä ostamaan opettajan ohjeiden mukaan.

Lastenvaateompelu 1104225

Kuusi kertaa joka toinen keskiviikko eli ke 14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 11.3. ja 25.3.2026 klo 17.30-

20.00.Lapinlahden kirjastotalo, luokka 1 (opettajainhuone), Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 36,00 € / 18 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2026

Jonna Partanen

Kurssilla ommellaan lapsille vaatteita tai muuta tarpeellista, sekä opetellaan erilaisia vaatteiden korjaustapoja. Jos mahdollista, ota oma ompelukone tai saumuri mukaan. Opistolla on muutama kone, joita saa myös käyttää. Materiaalit ja muut tarvikkeet jokainen hankkii itse.

Ompelu ja peruskaavan kuositelu

Ma 18.00–20.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

1104210 K

5.1.–30.3.2026

72,00 € 36 t

Jonna Partanen

Ompelun iloa! Kurssilla voit hyödyntää peruskaavakurssin oppeja. Voit kuositella peruskaavasta halutun mallin ja valmistaa niillä vaatteen. Sinulla on mahdollisuus tehdä useampi eri vaate omilla kaavoilla ja opetella muokkaamaan kaavoja. Voit käyttää kurssilla myös valmiita kaavoja. Voit halutesasi tuoda oman ompelukoneen, mutta ota mukaan ainakin omat ompelutarvikkeet ja piirustusvälineet. Silkkipaperia ja lankoja voit ostaa opettajalta. Kurssi käy aloittelijoillekin.

Ompelumaratoni 1104224

pe-su 30.1.-1.2. ja pe-su, 13.2-15.2., pe klo 18-20.30 sekä la-su klo 9.00-15.00 Lapinlahden kirjasto-talo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 68,00 € / 34 t

Ilmoittautuminen päättyy 15.1.2026

Jonna Partanen

Tule ompelumaratonille ompelemaan jokin selkeä tuote tai tuunaamaan vanhaa tarpeidesi mukaan. Kurssilla ehdit ommella jonkun selkeän yksinkertaisen vaatteen tai tuunaamaan useammankin. Ota kurssille mukaan oma ompelukone (mikäli mahdollista) ja tarvitsemasi kankaat. Lankoja ja kaavapaperia saa ostettua opettajalta. Kansalaisopistolla on käytössä joitakin ompelukoneita ja saumureita.

Pisankamunien värjäys 1104227

la-su 7.-8.3.2026 klo 10.00-14.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 22,00 € / 10 t

Piia Martikainen

Värikkäiden pisankamunien värjäämisessä kuviot syntyvät mehiläisvahan ja väriliemien avulla. Ota mukaasi tyhjennettyjä kanan- tai hanhenmunia. Voit ottaa mukaan myös omia siveltimiä ja väripurkkeja. Opettajalta voi ostaa muut tarvikkeet.

Puu- ja metallityöt keskiviikko

Ke 15.00-17.30 Matin ja Liisan koulu / teknisen työn tilat, D-talo, Koulukuja 14, Lapinlahti

1104209 K

7.1.-1.4.2026

77,00 € / 36 t

Matti Roivainen

Puu- ja metallitöitä ohjatusti miehille ja naisille. Kurssimaksu sisältää 5,00€ pientarvikemaksun.

Puu- ja metallityöt tiistai

Ti 18.00-20.30 Matin ja Liisan koulu / teknisen työn tilat, D-talo, Koulukuja 14, Lapinlahti

1104208 K

13.1.-7.4.2026

77,00 € / 36 t

Niklas Halttunen

Puu- ja metallitöitä ohjastusti miehille ja naisille. Kurssimaksu sisältää 5,00€ pientarvikemaksun.

Puu- ja metallityöt Varpaisjärvi

To 18.00–20.30 Varpaisjärven koulu / teknisen työn tilat, ylätalo, Koulutie 4

1104104 K

8.1.–9.4.2026

72,00 € / 36 t

Enna Karppinen ja Matti Roivainen

Puu- ja metallitöitä ohjastusti miehille ja naisille. Opettaja vaihtuu kurssilla viikoittain siten, että ohjaus painottuu joka toinen viikko puu- ja joka toinen viikko metallitöihin. Molempia voi tehdä koko kurssin ajan!

Tekstiilityöt

Ma 18.00–20.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

1104201 K

5.1.–13.4.2026

72,00 € / 36 t

Anne Miettinen

Kaipaatko käsillä tekemistä ja ajatusten vaihtamisesta samanhenkisten ihmisten kanssa? Kaipaatko uuden oppimista? Tervetuloa monipuoliseen käsityöryhmään, jossa voit valmistaa erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä sekä perinteisiä että uusia tekniikoita käyttäen. Ryhmässä teemme monenlaisia käsityöitä kurssilaisten toiveiden mukaan, mm. neulomme, kirjomme, ompelemme, teemme solmeilutöitä ja askartelemme. Lähes kaikissa ryhmissä on käytössä kangaspuut, joihin suunnittelemme ja rakennamme loimet yhdessä. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla sovimme toteutettavat työt. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin aiemmin käsityötä harrastaneille. Kurssi alkaa viikolta 3.

Tekstiilityöt ja kudonta

Ke 10.00–12.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

1104202 K

7.1.–1.4.2026

72,00 € / 36 t

Anne Miettinen

Katso kurssiteksti kurssin Tekstiilityöt kohdalta, kiitos!

Tekstiilityöt ja kudonta Alapitkä

Ke 17.30–20.00 Alapitkän nuorisoseurantalo, Räsäläntie 2

1104203 K 7.1.–1.4.2026 72,00 € / 36 t

Anne Miettinen

Katso kurssiteksti kurssin Tekstiilityöt kohdalta, kiitos!

Tekstiilityöt ja kudonta Karsanlahti

To 10.00–12.30 Karsanlahden koulu, Karsanlahdentie 112, Syvärintä

1104101 K 8.1.–2.4.2026 72,00 € / 36 t

Anne Miettinen

Katso kurssiteksti kurssin Tekstiilityöt kohdalta, kiitos!

Tekstiilityöt ja kudonta Korpijärvi

To 13.00–15.30 Korpijärven entinen posti Kataja, Rautavaarantie 205

1104102 K 8.1.–2.4.2026 72,00 € / 36 t

Anne Miettinen

Katso kurssiteksti kurssin Tekstiilityöt kohdalta, kiitos!

Tekstiilityöt ja kudonta Paloinen

Ti 17.30–20.00 Paloisten koulu, Paloistentie 413

1104103 K 13.1.–7.4.2026 72,00 € / 36 t

Anne Miettinen

Katso kurssiteksti kurssin Tekstiilityöt kohdalta, kiitos!

TEATTERI JA KIRJALLISUUS

Aikuisten naisten teatteri

alustavasti ti klo 16.15-18.45 Lapinlahti-salissa lukiolla

1102202 K 13.1.–19.5.2026

54,00 € / 54 t

Anu Sorjonen

Keittiöpsykologiaan pohjautuva, kokemusasiantunteva, psyko-fyysis-sosiaalinen esitykseen valmistava teatterikurssi aikuisille naisille. Omia rajoja rikkovan ja löytävän ilmaisun produktiossa käsikirjoitetaan oma tai modernisoidaan vanhaa tekstiä. Tutustutaan ja käytetään teatterin eri muotoja ja tyylilajeja (mm. Julmuuden teatteri, naivismi, minimalismi, groteski, burleski) lisämausteena tanssi ja musiikki. Raivoriemukasta ja riemuraivokasta teatteriterapiaa taiteen eri keinoin.

Alapitkän kesäteatteri 1102204

Ma 5.1.–6.7.2026 klo 17.30–20.45 Alapitkän nuorisoseurantalo, Räsäläntie 2

Kurssimaksu 100,00 € / 100 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: posti@alapitkanns.fi . Alapitkän kesäteatteri vastaa kesän näytelmässä mukana olevien opiskelijoiden kurssimaksuista.

Elämäkerturin työkalupakki 1302203

La 7.2. ja la 14.2.2026 klo 9.30–14.00 Lukio lk 14 (äidinkieli), Kivistöntie 2, Lapinlahti

Kurssimaksu 20,00 € / 10 t

Ilmoittautuminen päättyy 22.1.2026

tietokirjailija, toimittaja Katri Viitaniemi

Kiinnostaisiko kirjoittaa elämäntarina? Joko oma tarinasi tai jonkun toisen, vaikka suvun tai perheen tarina? Tällä kurssilla saat pakkisi työkaluja elämäkerrallista kirjoittamista varten. Sinulla voi jo olla valmista tekstiä, jota haluat työstää eteenpäin, mutta yhtä hyvin voit vasta suunnitella projektiin tarttumista. Kurssilla saadaan tietoa ja opastusta kirjoitusprojektin tueksi, keskustellaan ja tehdään välipaloina pieniä harjoitteita, jotka liittyvät kurssilaisten omiin kirjoitusprojekteihin. Omat eväät syödään evästuolla, lisäksi jalooittelutauko. Käsittelemme mm. seuraavia aiheita:

- Elämäkerturin etiikka - kuka saa kirjoittaa kenestä ja mitä?
- Lähteet ja tiedonhankinnan menetelmät
- Aineiston rajaaminen ja näkökulman valitseminen
- ”Onko tämä totta?” Faktan ja fiktion suhde, tiedon varmuuden asteet ja luotettavuus
- Syntymästä kuolemaan vai jotain ihan muuta? Tekstin rakennevaihtoehtoja

Improryhmä Kipunat A

To 18.00–20.00 Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2

1102205 8.1.–26.3.2026 60,00 € / 29,7 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Ville Kumpulainen

Tervetuloa joukkoon koheloon! Keväällä 2026 alamme valmistella satunäytelmää sekä jatkamme näyttelijäntöön harjoitteita impron keinoin. Tätä varten jakaannumme eri ryhmiin. Kiinnostuksen mukaan osa porukasta valmistelee kiinteämmin tulevaa satunäytelmää, osa osallistuu vain improteknikkaharjoitteisiin ja osa on tilannekohtaisesti jommassakummassa. Kahden ryhmän soljuva malli tarjoaa jokaiselle mielekästä tekemistä näytelmäpuolella kulloinkin harjoiteltavaan kohtaukseen mukautuen. Näytelmää ohjaa Ville, improa Roosa. Ryhmäjaot eivät ole sitovia tai määrättyjä: yksi ilmoittautuminen joko A- tai B-ryhmään siis riittää. Jakaantuminen ryhmiin katsotaan tarvekohtaisesti aina opetuskerran aluksi.

Improryhmä Kipunat B

To 18.00–20.00 Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2

1102206 8.1.–26.3.2026 60,00 € / 29,7 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Roosa Partanen

Tervetuloa joukkoon koheloon! Keväällä 2026 alamme valmistella satunäytelmää sekä jatkamme näyttelijäntöön harjoitteita impron keinoin. Tätä varten jakaannumme eri ryhmiin. Kiinnostuksen mukaan osa porukasta valmistelee kiinteämmin tulevaa satunäytelmää, osa osallistuu vain improteknikkaharjoitteisiin ja osa on tilannekohtaisesti jommassakummassa. Kahden ryhmän soljuva malli tarjoaa jokaiselle mielekästä tekemistä näytelmäpuolella kulloinkin harjoiteltavaan kohtaukseen mukautuen. Näytelmää ohjaa Ville, improa Roosa. Ryhmäjaot eivät ole sitovia tai määrättyjä: yksi ilmoittautuminen joko A- tai B-ryhmään siis riittää. Jakaantuminen ryhmiin katsotaan tarvekohtaisesti aina opetuskerran aluksi.

Improryhmä Kipunat – Satunäytelmän viimeistely

La 12.00–15.30 Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2

1102207 11.–25.4.2026 24,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 2.4.2026

Ville Kumpulainen

Kipunat viimeistelee kevätkaudella valmisteltua esitystä läpivedoin. Ilmoittauduthan kurssille vasta myöhemmin keväällä, kun esiintyvä kokoonpano alkaa olla selvillä!

Kirjoittajapiiri

Ma 17.00–18.30 Lukio lk 14 (äidinkieli), Kivistöntie 2, Lapinlahti

1302201 K 5.1.–30.3.2026 48,00 € / 24 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Katri Viitaniemi

Kirjoitatko? Haluaisitko kirjoittaa? Tervetuloa mukaan, jos harrastat kirjoittamista tai haaveilet siitä! Saat eväitä uusien tekstien kirjoittamiseen tai vanhojen kehittämiseen. Kurssilla tehdään

kirjoitusharjoituksia, saadaan tietoa kirjoittamisen teoriasta, analysoidaan tekstejä, luetaan ja keskustellaan. Työskentelyn aiheet valikoituvat kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ne voivat liittyä vaikkapa henkilöhaamon rakentamiseen, dialogin kirjoittamiseen tai tekstin rakenteen suunnitteluun. Keskitymme proosan kirjoittamiseen, mutta syrjähyppy runouteen ovat mahdollisia, jos niin toivotaan! Kokoontumiskertojen välissä teemme pieniä vapaaehtoisia kotitehtäviä.

Korpiteatteri 1102101

Su 7.12.2025–8.7.2026 15.00–18.15 Korpiteatteri, Rautavaarantie 216, Korpijärvi

Kurssimaksu 100,00 € / 100t

Ilmoittautuminen päättyy 1.1.2026

Pekka Räsänen

Kesän näytelmä päätetään alkutalvesta 2025. Tervetuloa mukaan toimintaan! Lisätietoja kansalaisopistolta tai Meeri Mähönen, p. 040 8458 551. Korpiteatteri vastaa kesän näytelmässä mukana olevien opiskelijoiden kurssimaksuista.

Kurkistus maailmaan runouteen

Ke 17.30–19.00 Lukio I k 12 (kammari), Kivistöntie 2, Lapinlahti

1302204 K ke 21.1., 18.2., 18.3. ja 15.4.2026

20,00 € / 8 t

Siamäk Naghian

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Niin kuin taide yleensäkin, runous on ollut olennainen keino ihmisille hahmottaa oma itsensä ja luontoa sekä kaikkeuden harmonia. Kurssilla aloitamme Suomesta yhteistä matkaa maailman runouteen. Matkan varrella voidaan jakaa ja lukea ja tulkita runoksi mieltämäämme tekstiä ja kokea runouden kiehtovaa moniulotteisuutta, joka resonoi ajassa vapaasti. Runojen avulla sukellamme myös kielen syvempiin kerroksiin ja tunnelmien sekä vaikutelmien syntyyn. Jättämällä runot lokeroimatta runoudeksi pääsemme keskustelemaan yksinkertaisesti vain runoudesta, jolloin myös omien runojen esittämiselle on tilaa! Tuo ensimmäiselle kerralle mukaan omia lempirunojasi.

Runojen Lukkarila

Joka toinen to klo 13.30–15.00 Lukkarila, Korhonen, Lukkarilantie 1265

1302101 K 15.1.–26.3.2026

24,00 € / 12 t

Irma Korhonen

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Tutustumme runoilijoihin, luemme runoja ääneen, kuuntelemme musiikkia, keskustelemme ja kirjoittelemme runoja ja runoelmia yhdessä ja erikseen!

Sypäkät

Ma 18.00–20.00 Varpaisjärvi-talo / ent.valtuustosali, Kauppatie 20

1102102 K 5.1.–25.5.2026

50,00 € / 51,3 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Kyläkauppa yksinäinen, ohjaus Pekka Väisänen, käsikirjoitus Hilka Eskelinen. Sypäkät vastaa näytelmissä mukana olevien opiskelijoiden kurssimaksuista.

TIETOTEKNIikka

Canva perusteet 3401203

La–su 14.–15.2.2026, la ja su klo 10.00–14.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 20,00 € / 10 t

Ilmoittautuminen päättyy 29.1.2026

Maarit Väisänen

Tutustumme ilmaiseen, selaimella toimivaan Canva-kuvankäsittelyohjelmaan. Canva on kätevä työkalu kotikäyttäjien ohella myös yhdistystoimijoille tai pienyrittäjille viestinnän toteuttamisen välineenä. Kurssilla tutustutaan Canvan peruskäyttöön, opitaan hyödyntämään Canvan valmiita kuvapohjia ja suunnittelumalleja. Lisäksi kurssilla on mahdollista opetella myös videoiden tekemistä ja tekoälyominaisuuksien hyödyntämistä Canvassa. Osallistuminen edellyttää tietokoneen peruskäytön hallintaa. Opiskelijalla tulee olla joko Facebook- tai Google-tili ohjelman ilmaisversion käyttöönottoon. Luokassa avoin Wi-Fi -verkko. Oma kone mukaan.

Erityistä tukea tarvitsevan tietotekniikka

Yksi vapaa paikka (a 60min / joka toinen viikko)

Ti 12.15–14.15 välisenä aikana, Asumisyksikkö Eevala, Artunkuja, Lapinlahti

3401201 K

13.1.–7.4.2026

90,00 € / kevät (7 x 60min)

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Riitta Torssonen-Kärkkäinen

Tarjoamme tietokoneen käytön yksilöopetusta esim. internetin sähköpostin ja muiden nettipalvelujen käytössä. Ilmoittautuminen: Riitta Torssonen-Kärkkäinen p. 040 488 3202.

Tietotekniikkaa Korpijärvellä

Pe 9.00–11.30 Korpijärven entinen posti Kataja, Rautavaarantie 20

3401101 K 9.1.–10.4.2026 36,00 € / 18 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2026

Riitta Torssonen-Kärkkäinen

Tietotekniikkapajatyyppinen ryhmä, opettaja ohjaa opiskelijoiden omia töitä.

Tietotekniikkapaja

Ke 10.00–11.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

3401202 K 7.1.–1.4.2026 48,00 € / 24 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Riitta Torssonen-Kärkkäinen

Voit tehdä omia töitä opettajan auttaessa tarvittaessa. Varsinaista opetusta ei ole. Saat käyttää omaa konetta tai tablettia. Luokassa avoin wifi-verkko. Opiston tietokoneissa on Microsoft Windows -käyttöjärjestelmää. Opetusta viikolla 10!

Tietotekniikkapaja Varpaisjärvi

Ti 15.00–16.30 Varpaisjärven koulu /tietotekniikan luokka (ylätalo), Koulutie 4

3401102 K 20.1.–7.4.2026 28,00 € / 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 18.12.2025

Riitta Torssonen-Kärkkäinen

Voit tehdä omia töitä opettajan auttaessa tarvittaessa. Varsinaista opetusta ei ole. Saat käyttää omaa tietokonetta tai tablettia, luokassa wifi-yhteys. Opetuksessa käytämme Microsoft Windows -käyttöjärjestelmää. Opetusta viikolla 10!

Tietotekniikka yksilöopetus Varpaisjärvi

Kysy vapaista paikoista!

Opetus tiistaisin klo 12.30-14.30 välisenä aikana, Varpaisjärvi-talo, Kauppatie 20

3401103 K 20.1.–7.4.2026 90,00 € / kevät (7 x 60min)

Ilmoittautuminen päättyy 18.12.2025

Riitta Torssonen-Kärkkäinen

Tietokoneen käytön yksilöopetusta esim. internetin sähköpostin ja muiden nettipalvelujen käytössä.
Ilmoittautuminen: opettaja Riitta Torssonen-Kärkkäinen p. 040 488 3202.

KIELET

Englanti keskustelu verkossa

To 19.00–20.00 verkossa Teamsilla etäopetuksena

1203203 K

8.1.–2.4.2026

32,00 € / 15,6 t

Heidi Niskanen

Osaatko englannin perussanaston ja -rakenteet, mutta tarvitset harjoitusta etenkin suullisen kielitaidon kehittämiseen? Tällä verkossa toteutettavalla keskustelukurssilla on tavoitteena saada rohkeutta englannin puhumiseen ja tarjota mahdollisuus kielen käyttämiseen. Aihepiireinä mm. ajan-kohtaiset uutiset ja aihepiirit. Ei oppikirjaa.

Englanti yksilöetäopetus aikuisille

Kysy vapaista paikoista!

Opetus torstaisin 30min/vko etäopetuksena verkossa Teamsilla

1203201 K

8.1.–2.4.2026

90,00 € / 30min/vko, 12vkoa/kevätlukukausi

Heidi Niskanen

Tarvitsetko englannin kieltä tällä hetkellä jotain tiettyä tarkoitusta varten (esim. alkeiden opiskelu, matkustus, työ, suullisen kielitaidon kehittäminen)? Yksilöopetus mahdollistaa opiskelun juuri sinun tarpeitasi silmällä pitäen. Opetuksen sisältö ja materiaalit suunnitellaan ja valitaan yhdessä opiskelijan kanssa.

Englanti yksilölähiopetus aikuisille

Kysy vapaista paikoista!

Opetus maanantaisin 30min/vko lähiopetuksena Lukio lk 06 (matematiikka), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

1203202 K 5.1.–30.3.2026

90,00 € / 30min/vko, 11vkoa/syyslukukausi

Heidi Niskanen

Tarvitsetko englannin kieltä tällä hetkellä jotain tiettyä tarkoitusta varten (esim. alkeiden opiskelu, matkustus, työ, suullisen kielitaidon kehittäminen)? Yksilöopetus mahdollistaa opiskelun juuri sinun tarpeitasi silmällä pitäen. Opetuksen sisältö ja materiaalit suunnitellaan ja valitaan yhdessä opiskelijan kanssa.

Espanja kieli ja kulttuuri

Ke 17.00–18.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

1207201 K 7.1.–1.4.2026

44,00 € / 22 t

Virginia Nanclares

Kurssilla pääset tutustumaan espanjankielisen maailman tapakulttuuriin, opit matkailijan tärkeimmän sanaston ja rohkaistut myös käyttämään sitä. Kurssi soveltuu entisille ja n. kolme lukuvuotta espanjaa jo opiskelleille. Oppikirjana uudistettu Buenas Migas 1.

Karjalan kieli ja kulttuuri

Ti 18.00–19.15 Lukio lk 14 (äidinkieli), Kivistöntie 2, Lapinlahti

1298201 K

13.1.–7.4.2026

41,00 € / 20,4 t

Hannu Turunen

Karjalan kielen opiskelua kirjallisin ja suullisin tehtävin, netissä vapasti käytössä olevia opetusohjelmia ja opettajan tuottamaa omaa materiaalia hyödyntäen. Karjalainen kulttuuriperinne nivotaan kurssiin laulu- ja runoiltoihin, ja mahdollisin vierailuin sopiviin näyttelyihin tai konsertteihin. Kansalaisopiston kautta voi hakea karjalan kielen (livvinkarjala) osaamismerkkejä (karjalan kielellä maltomerkkejä).

Käsityökerho – Suomen kieltä käsitöiden ohessa

Ti 16.30–18.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2, Lapinlahti

1201201 K

13.1.–7.4.2026

48,00 € / 24 t

Ilmoittautuminen päättyy 11.12.2025

Natalia Hurri

Käsityökerho maahanmuuttaneille ja muillekin, joita peruskäsityöt (helpot neuleet, virkkaukset ja solmeilut ym.) kiinnostavat. Tule harjoittelemaan suomen kieltä helppojen käsitöiden parissa. Aiempia käsityötaitoja et tarvitse, harjoitellaan yhdessä. Ota oma käsityö mukaan, joitain materiaaleja ja työvälineitä voit päästä ostamaan opettajan ohjeiden mukaan.

Venäjä aakkoset ja tapakulttuuri

to 17.00–18.15 Lukio lk 16 (katsomukselliset aineet), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

1206201 K

8.1.–2.4.2026

41,00 € / 20,4 t

Irina Pakarainen

Kurssilla tulevat tutuiksi Venäjän aakkoset ja tärkeimmät perusfraasit sekä venäläinen tapakulttuuri. Ei oppikirjaa.

Venäjä jatko

ma 17.00–18.15 Lukio lk 16 (katsomukselliset aineet), Kivistöntie 2, Lapinlahti

1206202 K

5.1.–30.4.2026

41,00 € / 20,4 t

Irina Pakarainen

Venäjän kieltä venäjää 2–4 vuotta opiskelleille tai aiempia opintoja kertaaville. Oppikirjana Pora 2, kappaleesta 3 eteenpäin.

Venäjä keskustelu

Ti 17.00–18.15 Lukio lk 16 (katsomukselliset aineet), Kivistöntie 2, Lapinlahti

1206203 S

13.1.–7.4.2026

41,00 € / 20,4 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2026

Kalevi Kyyrönen

Venäjän keskustelukurssi venäjää vieraana kielenä useamman vuoden opiskelleille ja äidinkielenään osaaville. Tule keskustelemaan ja kuuntelemaan ajankohtaisista tai muuten mielenkiintoisista aiheista.

Venäjä alkeet ja kulttuuri 1206204

Kurssia suunnitellaan kesäkuulle 2026!

Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2, Lapinlahti

Sanna Vainikainen

LAPSET

- Liikuntaleikkikoulu 1 ja 2
- Lapsikuoro (6–12-vuotiaille)
- Musiikin yksilöopetus: Pianoa, harmonikkaa, rumpuja, kitaraa, laulua...
- Piirustus, taidemaalaus ja kuvanveisto la1 psille, nuorille ja aikuisille
- Sirkuskoulu (2.–6.-luokkalaisille) Alapitkällä
- Tanssin lumoa (5–8-vuotiaille) Lapinlahdella ja Varpaisjärvellä
- Väisälänmäen kuvataide aikuisille, nuorille ja lapsille
- Zumba lapsille 1 ja 2

NAAPURIPISTOJEN ETÄKURSSITÄRPIIT

Tässä vain osa verkkokursseista – Tutustu verkkokurssitarjontaan kansalaisopistojen sivuilla! Tarkistathan viimeisen ilmoittautumispäivän ym. tiedot ko. kansalaisopistosta, kiitos! Kansalaisopistojen valtakunnallisen kurssihaun löydät osoitteesta kurssit.kansalaisopistot.fi

FasciaMethod verkkokurssi, live 830402

ti 13.1.–7.4.2026 klo 9.00-9.45 verkossa

Tiina Vihavainen

Kurssimaksu 51,00€ / 12 t

Ilmoittautuminen: opistopalvelut.fi/sisasavo

Kehonhuoltotunti, jossa yhdistyvät liikkuvuusharjoittelu, dynaamiset täsmä venyttelyt ja liikehallintaharjoittelut. Soveltuu kaikille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan ja parantaa suorituskyykyään tehokkaasti. Tarvitset tunnille alustan ja tilaa ympärillesi. Myöhemmin syksyllä hankitaan hieronta-pallo ja kuminauha. Tunnilla edetään pystyasennosta kohti lattiatasoa. Live-treeni tiistaisin klo 9.00–9.45. Tunnit pidetään Google Meet -ohjelman kautta. Aamulla saat sähköpostiisi linkin, jolla pääset päivän jumppaan.

SUONENJOKI

Kevyttä kotijumppaa verkossa, live 830401

ma 12.1.–6.4.2026 klo 13.00-13.45 verkossa

Kirsi Falin

Kurssimaksu 51,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen: opistopalvelut.fi/sisasavo

Tule mukaan leppoisaan ja monipuoliseen jumppaan, jonka voit tehdä ohjatusti kotona. Ohjelmassa lihaskuntoharjoituksia, kehonhuoltoa ja venyttelyä sekä tasapainoliikkeitä. Kaikki liikkeet tehdään

SUONENJOKI

joko tuolin avulla tai seisten, ei lattialle laskeutumisia. Käytämme jumpassa kotoa löytyviä välineitä, kuten villasukkia, vesipulloja, sohvatyynyjä ym. Tunnit pidetään Google Meet -ohjelman kautta. Saat aamulla sähköpostiisi linkin, jolla pääset päivän jumppaan.

Italian kieli ja kulttuuri 1, pienryhmä, etäopetus, kevät 2516016K

ma 12.1.–20.4.2026 klo 18.45–20.15 verkossa

Foroogh Haratian

Kurssimaksu 65,00€

Ilmoittautuminen 3.1.2026 mennessä: opistopalvelut.fi/siilinjarvi

Jatketaan syksyllä alkanutta kurssia. Oppikirja ITALIANO CON GUSTO 1 noin kpl:sta 4 eteenpäin ja opettajan oma materiaali. Kurssi toteutetaan etäyhteydellä (Teams), joten voit opiskella vaikka kotisohvalta käsin. Tarvitset tietokoneen tai mobiililaitteen, jossa on verkkoyhteys, kaiuttimet, mikrofoni ja kamera. Huom. Ryhmä muuttuu normaalihintaiseksi ryhmäksi, jos kurssilla on sen alkamispäivänä vähintään 8 ilmoittautunutta. Kurssimaksu silloin 40,50 €.



La dolce chiacchierata, pienryhmä, etäopetus, kevät 2516036K

to 8.1.–9.4.2026 klo 17.00–18.30 verkossa

Foroogh Haratian

Kurssimaksu 65,00€

Ilmoittautuminen 30.12.2025 mennessä: opistopalvelut.fi/siilinjarvi

Kielitaitoa aktivoiva kurssi, jonka tavoitteena on kehittää keskustelutaitoja sekä Italian kulttuurin ja tapojen ymmärrystä. Kurssi sopii italiala n. 5–8 vuotta opiskelleille. Kurssilla keskitymme suullisen vuorovaikutuksen kehittämiseen ilman oppikirjaa. Kertaamme myös italian kielen rakenteita, luemme erilaisia tekstejä ja artikkeleita sekä keskustelemme niiden pohjalta. Katsomme välillä keskustelun aiheisiin liittyviä videoita ja kuuntelemme myös musiikkia. Kurssi toteutetaan etäyhteydellä (Teams), joten voit opiskella vaikka kotisohvalta käsin. Tarvitset tietokoneen tai mobiililaitteen, jossa on verkkoyhteys, kaiuttimet, mikrofoni ja kamera. Huom. Ryhmä muuttuu normaaliryhmäksi, jos kurssilla on sen alkamispäivänä vähintään 8 ilmoittautunutta. Kurssimaksu silloin 40,50.



Äiti-/isätaaperojumppa 830116

ma 12.1.-27.4.2026 klo 13.00-14.00 verkossa

Mirka Tikka

Kurssimaksu 23,00 €

Ilmoittautuminen: uusi.opistopalvelut.fi/vierema



Jooga, alkeista alkaen 830112

ti 13.1.-21.4.2026 klo 18.15-19.30 verkossa

Julia Leinonen

Kurssimaksu 27,00 €

Ilmoittautuminen: uusi.opistopalvelut.fi/vierema



Asahi 830123

to 8.1.-16.4.2026 klo 17.00-17.45

Kurssimaksu 23,00€

Ilmoittautuminen: uusi.opistopalvelut.fi/vierema



Kehonhuolto 8301108

ma 12.1.-27.4.2026 klo 14.00-15.00

Mari Kukkonen

Kurssimaksu 23,00€

Ilmoittautuminen: uusi.opistopalvelut.fi/vierema

