

KanTo Kansalaisopisto

Kannus – Toholampi

Lukuvuosi 2019-2020

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

Opiston internetsivut: www.kannus.fi -> Opetus ja koulutus -> Kansalaisopisto

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

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

HENKILÖKUNTA

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

Sivistystoimenjohtaja Leena Kivijakola
puh. 044-4745 243
email: leena.kivijakola@kannus.fi

LUKUVUOSI 2019-2020

Syyslukukausi	9.9. – 1.12.2019
Syysloma kuten kouluissa	14. – 20.10.2019, viikko 42
Kevätlukukausi	7.1. – 19.4.2020
Talviloma kuten kouluissa	24.2. – 1.3.2020, viikko 9

Opiston KEVÄTNÄYTTELY lauantaina 18.4.2020 Kannuksessa

ILMOITTAUTUMINEN tulee tehdä ensisijaisesti

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

Mikäli se ei ole mahdollista, voit ilmoittautua myös

- PUHELIMITSE [044-4745 244](tel:044-4745244) tai
- SÄHKÖPOSTITSE heli.makitalo@kannus.fi

Kaikille kursseille pitää ilmoittautua ennakkoon!

Mikäli olet oikeutettu **OPINTOSETELIALENNUKSEEN (10 €/hlö)** ja anot sitä, **mainitse siitä** internetissä tai toimistolle ilmoittautumisen yhteydessä.

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

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

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



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

TODISTUKSET

Säännöllisestä opiskelusta voi pyynnöstä saada virallisen todistuksen.

OPISKELIJAVAKUUTUS

KanTo kansalaisopiston opiskelijat ovat Kannuksen kaupungin vakuutusturvan piirissä.

Tervetuloa opiskelemaan ja harrastamaan KanTo kansalaisopistoon!

Leena Kivijakola
sivistystoimenjohtaja

Helí Mäkitalo
toimistosihiteeri

MUSIIKKI

110100 VIULUNSOITTO

Kaupunginvirasto, Galleria Justus, Asematie 1, Kannus

Ti 14.00 - 19.00, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

113,00 €, Tunteja 51.00 sl, 65.00 kl

Krista Kairaneva

Henkilökohtainen opetusaika 30 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Oma viulu mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110101 HUILUNSOITTO

Kaupunginvirasto, takkahuone, Asematie 1, Kannus

Ti 14.00 - 19.00, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

113,00 €, Tunteja 29.00 sl, 37.00 kl

Krista Kairaneva

Poikkihuilunsoiton yksityisopetusta kaikenikäisille, sekä vasta-alkajille että jo soittaneille. Yhdessä suunnittelemme tavoitteet. Edetään oppilaan tason mukaan. Oma huilu mukaan. Henkilökohtainen opetusaika 30 min/oppilas/opetuskerta. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110102 PIANONSOITON ALKEISOPETUS

Raasakan koulu, Siltakatu 1, Kannus

Ti 14.30 - 16.45, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

56,00 €, Tunteja 33.00 sl, 42.00 kl

Johanna Palmiola

Pianonsoiton opetusta aloittelijoille tai hiukan jo soittaneille. Opetusta annetaan sekä lapsille että aikuisille. Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Luokka Y9 3. kerroksessa. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110103 PIANONSOITTO - TIISTAI

Takalon koulu, musiikkiluokka, Urheilutie 1, Kannus

Ti 17.00 - 19.15, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

56,00 €, Tunteja 33.00 sl, 42.00 kl

Sirkka Juusela-Pekkarinen

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110104 PIANONSOITTO - KESKIVIIKKO

Raasakan koulu, Siltakatu 1, Kannus

Ke 15.00 - 17.15, 11.9.2019 - 27.11.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020

56,00 €, Tunteja 33.00 sl, 42.00 kl

Johanna Koivumaa

Klassista pianonsoiton opetusta sekä lapsille että aikuisille. Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Luokka Y9 3. kerroksessa. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110105 PIANONSOITTO - TORSTAI

Takalon koulu, pianoluokka 071, Urheilutie 1, Kannus

To 17.00 - 19.15, 12.9.2019 - 28.11.2019, 9.1.2020 - 16.4.2020

56,00 €, Tunteja 33.00 sl, 42.00 kl

Sirkka Juusela-Pekkarinen

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Tunnit pidetään myös kiirastorstaina 9.4.2020. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110106 PIANONSOITTO - TORSTAI

Juhani Vuorisen koulu, musiikkiluokka, Siltakatu 2, Kannus

To 16.15 - 17.45, 12.9.2019 - 28.11.2019, 9.1.2020 - 16.4.2020

56,00 €, Tunteja 22.00 sl, 28.00 kl

Eero Niemi

Oppilaalla on viikoittain 15 min pituinen henkilökohtainen soittoaika. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Tunnit pidetään myös kiirastorstaina 9.4.2020. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110107 PIANONSOITTO - PERJANTAI

Takalon koulu, musiikkiluokka, Urheilutie 1, Kannus

Pe 14.00 - 17.00, 13.9.2019 - 29.11.2019, 10.1.2020 - 17.4.2020

54,00 €, Tunteja 44.00 sl, 52.00 kl

Heikkilä Maiju

Viime opintokauden oppilaat ovat etusijalla ja heidän tulee ilmoittautua 30.8. mennessä, paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Pe 4.10. tunteja ei pidetä, ne korvataan erikseen sovittavana ajankohtana. Pitkäperjantaina 10.4. tunteja ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110108 PIANONSOITTO - ROIKOLA

Roikolan koulu, Alaviirteentie 71-73, Kannus

To 12.30 - 14.45, 12.9.2019 - 28.11.2019, 9.1.2020 - 16.4.2020

56,00 €, Tunteja 33.00 sl, 42.00 kl

Nurmi Olga

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Tunnit pidetään myös kiirastorstaina 9.4.2020. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110110 PIANONSOITTO - MAANANTAI

Seurakuntakoti, Lampintie 7, Toholampi

Ma 17.30 - 19.45, 9.9.2019 - 25.11.2019, 13.1.2020 - 20.4.2020

54,00 €, Tunteja 33.00 sl, 39.00 kl

Aino-Maria Koskela

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Loppiaismaanantaina 6.1. sekä pääsiäismaanantaina 13.4. ei kokoontumista. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110111 PIANONSOITTO - TIISTAI

Kuusiston koulu, musiikkiluokka, Ullavantie 18 A, Toholampi

Ti 15.30 - 17.00, 10.9.2019 - 3.12.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

56,00 €, Tunteja 22.00 sl, 28.00 kl

Maiju Heikkilä

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Mahdollisuus varata myös tupla-aika tuplamaksulla eli 30 min/opetuskerta, jolloin kurssimaksu 112 €. Edetään oppilaan tason mukaan. Ti 12.11. tunteja ei pidetä, ne korvataan ti 3.12. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110112 PIANONSOITTO - KESKIVIIKKO A

Ent. Artesaaniopisto, nyk. Herman Ojalan alakoulu, Ullavantie 20, Toholampi
Ke 13.00 - 15.15, 11.9.2019 - 4.12.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020

56,00 €, Tunteja 33.00 sl, 42.00 kl

Maiju Heikkilä

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Mahdollisuus varata myös tupla-aika tuplamaksulla eli 30 min/opetuskerta, jolloin kurssimaksu 112 €. Edetään oppilaan tason mukaan. Ke 13.11. tunteja ei pidetä, ne korvataan ke 4.12. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110113 PIANONSOITTO - KESKIVIIKKO B

Kuusiston koulu, musiikkiluokka, Ullavantie 18 A, Toholampi

Ke 15.30 - 17.00, 11.9.2019 - 4.12.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020

56,00 €, Tunteja 22.00 sl, 28.00 kl

Maiju Heikkilä

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Mahdollisuus varata myös tupla-aika tuplamaksulla eli 30 min/opetuskerta, jolloin kurssimaksu 112 €. Edetään oppilaan tason mukaan. Ke 13.11. tunteja ei pidetä, ne korvataan ke 4.12. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110114 PIANONSOITTO - TORSTAI

Seurakuntakoti, Lampintie 7, Toholampi

To 17.45 - 20.00, 12.9.2019 - 28.11.2019, 9.1.2020 - 16.4.2020

54,00 €, Tunteja 33.00 sl, 39.00 kl

Suvanto Jenna

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Kiirastorstaina 9.4. tunteja ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110115 PIANONSOITTO - SYKÄRÄINEN

Sykäräisen koulu, Koulutie 21, Toholampi

To 13.15 - 17.00, 12.9.2019 - 28.11.2019, 9.1.2020 - 16.4.2020

54,00 €, Tunteja 55.00 sl, 65.00 kl

Suvanto Jenna

Henkilökohtainen opetusaika 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan

tason mukaan. Tunnit pidetään koulun yhteydessä olevan kirjaston tiloissa. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Kiirastorstaina 9.4. tunteja ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110120 KITARANSOITTO - KESKIVIIKKO

Raasakan koulu, musiikkiluokka, Siltakatu 1, Kannus

Ke 14.30 - 20.30, 11.9.2019 - 27.11.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020

113,00 €, Tunteja 81.00 sl, 103.00 kl

Timo Kauppinen

Kurssilla on mahdollisuus opiskella sekä sähkö- että akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan. Kurssille voi tulla vaikka ei olisikaan omaa kitaraa. Ryhmäopetuksena bändiohjausta ihan aloittelijoista jo pidemmälle ehtineisiin ja musiikin ammattilaisiksi tähtääviin soittajiin. Oppilaalla on viikoittain 30 min pituinen henkilökohtainen soittoaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Luokka Y3 2. kerroksessa. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi tai pidempi yhteisaika kaveriporukalla 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110121 KITARANSOITTO - TORSTAI

Raasakan koulu, musiikkiluokka, Siltakatu 1, Kannus

To 14.30 - 17.00, 12.9.2019 - 28.11.2019, 9.1.2020 - 16.4.2020

113,00 €, Tunteja 37.00 sl, 47.00 kl

Timo Kauppinen

Kurssilla on mahdollisuus opiskella sekä sähkö- että akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan. Kurssille voi tulla vaikka ei olisikaan omaa kitaraa. Ryhmäopetuksena bändiohjausta ihan aloittelijoista jo pidemmälle ehtineisiin ja musiikin ammattilaisiksi tähtääviin soittajiin. Oppilaalla on viikoittain 30 min pituinen henkilökohtainen soittoaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Tunnit pidetään myös kiirastorstaina 9.4.2020. Luokka Y3 2. kerroksessa. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi tai pidempi yhteisaika kaveriporukalla 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110122 KITARANSOITTO (SÄHKÖ-, BASSO- TAI AKUSTINEN KITARA) - KANNUS

Juhani Vuorisen koulu, musiikkiluokka, Siltakatu 2, Kannus

To 16.15 - 17.45, 12.9.2019 - 28.11.2019, 9.1.2020 - 16.4.2020

113,00 €, Tunteja 22.00 sl, 28.00 kl

Eero Niemi

Kurssilla on mahdollisuus opiskella bassokitaran, sähkökitaran ja akustisen

kitaran soittoa yksityistunneilla. Oppilaalla on viikoittain 30 min pituinen henkilökohtainen soittoaika. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Tunnit pidetään myös kiirastorstaina 9.4.2020. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110123 KITARANSOITTO (SÄHKÖ-, BASSO- TAI AKUSTINEN KITARA) - TOHOLAMPI

Kirjastotalo, Kirkkotie 2, Toholampi

Ke 16.15 - 17.45, 11.9.2019 - 27.11.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020

113,00 €, Tunteja 22.00 sl, 28.00 kl

Eero Niemi

Kurssilla on mahdollisuus opiskella bassokitaraa, sähkökitaraa ja akustista kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan. Kurssille voi tulla vaikka ei olisikaan omaa kitaraa. Oppilaalla on viikoittain 30 min pituinen henkilökohtainen soittoaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Tunnit pidetään kirjastolla tutkijanhuoneessa. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi tai 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110125 KITARA- JA BÄNDIKURSSI

Takalon koulu, musiikkiluokka, Urheilutie 1, Kannus, Joka 4. viikko

Su 11.30 - 15.30, 15.9.2019 - 1.12.2019, 12.1.2020 - 5.4.2020

68,00 €, Tunteja 25.00 sl, 25.00 kl

Timo Kauppinen

Bändi- ja kitaransoiton opetusta, rummun, basson, laulun ja syntikan alkeet tarvittaessa, perussoinnut, duuriskaaloja, sormiharjoituksia, näppäilytekniikkaa, kappaleen komppaaminen nuoteista, bändiniksejä. Yhteisaika kavereiden kanssa mahdollistaa bändiharjoittelun. Kasataan bändiryhmä kurssilaisista, mikäli kysyntää on tai jos ei ole omaa bändiä. Sopii sekä vasta-alkajille että kokeneemmille, edetään oppilaan tason mukaan. Henkilökohtainen opetus 45 min/hlö/opetuskerta. Yhteensä 10 opetuskertaa. Kokoonnot su 15.9., 6.10., 27.10., 17.11., 1.12., 12.1., 9.2., 8.3., 29.3. ja 5.4. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi tai pidempi yhteisaika kaveriporukalla 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110126 KITARA- JA YHTYESOITTO

Juhani Vuorisen koulu, musiikkiluokka, Siltakatu 2, Kannus

To 18.00 - 21.00, 12.9.2019 - 28.11.2019, 9.1.2020 - 16.4.2020

80,00 €, Tunteja 44.00 sl, 56.00 kl

Eero Niemi

Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Kokoontuminen myös kiirastorstaina 9.4.2020. Ilmoittaudu ennakkoon.

110127 RUMPUJENSOITTO

Raasakan koulu, musiikkiluokka, Siltakatu 1, Kannus

Ti 15.00 - 20.00, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

113,00 €, Tunteja 66.00 sl, 84.00 kl

Tero Moilanen

Kurssilla on mahdollisuus opiskella sekä akustisten että sähkörumpujen soittoa yksityistunneilla. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan.

Oppilaalla on viikoittain 30 min pituinen henkilökohtainen soittoaika.

Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Luokka Y3 2. kerroksessa. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110128 URKUJENSOITTO

Kannuksen kirkko, Valtakatu 2, Kannus

La 16.00 - 18.30, 14.9.2019 - 30.11.2019, 11.1.2020 - 18.4.2020

108,00 €, Tunteja 33.00 sl, 39.00 kl

Johanna Koivumaa

Klassinen tyyli. Oppilaalla tulisi olla jonkin verran pianonsoittotaita. Iän pitäisi olla vähintään 12 v. tai yli, jotta yltää jalkioon. Tunnit pidetään pääsääntöisesti lauantaisin, mutta tarvittaessa voidaan sopia muukin aika opettajan (Johanna Koivumaa p. 044 2440700) kanssa. Henkilökohtainen opetusaika on 30 min/hlö/opetuskerta. Syyskaudella 11 ja kevätkaudella 13 opetuskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

110129 HARMONIKKAKERHO

Lampin Tupa, Lampintie 3 D, Toholampi

Ke 18.00 - 19.30, 11.9.2019 - 27.11.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020

55,00 €, Tunteja 22.00 sl, 28.00 kl

Veikko Päivärinta

Kokoontumiskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Ilmoittaudu ennakkoon.

110130 LYÖMÄSOITTIMIEN SOITONOPETUS

Kuusiston koulu, musiikkiluokka, Ullavantie 18 A, Toholampi

La 12.00 - 12.45, 14.9.2019 - 30.11.2019, 11.1.2020 - 18.4.2020

56,00 €, Tunteja 4.00 sl, 4.00 kl

Onni Haapamäki

Puhallinorkesterisoittoon valmentavaa henkilökohtaista alkeisopetusta 15

min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Opetuskertojen ajankohdat sovitaan tarkemmin opettaja Onni Haapamäen kanssa p. 044 0121069. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110131 TRUMPETINSOITTO

Kuusiston koulu, luokka 105, Ullavantie 18 A, Toholampi
Ti 16.00 - 16.45, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020
56,00 €, Tunteja 4.00 sl, 4.00 kl
Otto Peltokangas

Puhallinorkesterisoittoon valmentavaa henkilökohtaista alkeisopetusta 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Opetuskertojen ajankohdat sovitaan tarkemmin opettajan kanssa. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110132 KLARINETINSOITTO

Kuusiston koulu, luokka 105, Ullavantie 18 A, Toholampi
Ke 15.30 - 16.15, 11.9.2019 - 27.11.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020
56,00 €, Tunteja 4.00 sl, 4.00 kl
Sara Saukko

Puhallinorkesterisoittoon valmentavaa klarinetinsoiton henkilökohtaista alkeisopetusta 15 min/oppilas/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Oma klarinetti mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Opetuskertojen ajankohdat sovitaan tarkemmin opettajan kanssa. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa soittoaikasi 044-4745244 tai heli.makitalo@kannus.fi

110133 TOHOLAMMIN PUHALLINORKESTERI

Toholammin Kulttuurisali, Lampintie 5, Toholampi
Ma 18.30 - 20.30, 19.8.2019 - 9.12.2019, 13.1.2020 - 25.5.2020
0,00 €, Tunteja 48.00 sl, 57.00 kl
Annika Harvala

Orkesterisoitto ja esiintymiset kuuluvat puhallinopetukseen. Ilmoittautumiset ja lisätiedot: annika.harvala@kpkonsa.fi tai p. 040 760 5724.

110135 YKSINLAULU - MAANANTAI

Takalon koulu, musiikkiluokka, Urheilutie 1, Kannus
Ma 17.00 - 19.15, 9.9.2019 - 25.11.2019, 13.1.2020 - 20.4.2020
162,00 €, Tunteja 33.00 sl, 39.00 kl

Lili Pihlajamäki

Viime opintokauden yksinlauluoppilaat ovat etusijalla ja heidän tulee ilmoittautua 30.8. mennessä, paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Yksinlaulun perusteet: äänenmuodostusta ja helppoa ohjelmistoa yksinlaulusta kiinnostuneille. Aloitamme kansanlauluista ja opiskelemme klassista yksinlauluohjelmistoa opiskelijan valmiuksien ja kiinnostuksen mukaan. Nuotinlukutaito on eduksi, mutta ei välttämätön. Myös kevyempää ohjelmistoa, kuten laulelmia ja elokuvamusiikkia, voidaan harjoitella. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Opetuskertoja syyskaudella 11, kevätkaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa opetusaikasi puhelimitse 044-4745 244.

110136 YKSINLAULU - TIISTAI

Raasakan koulu, Siltakatu 1, Kannus

Ti 17.00 - 20.00, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

169,00 €, Tunteja 44.00 sl, 56.00 kl

Johanna Palmiola

Laulutunneilla opetellaan laulun perustekniikkaa ja oman ilmaisun löytämistä. Tyyllilajit kevyestä musiikista klassiseen. Laulut valitaan oppilaan toiveiden mukaan. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Luokka Y9 3. kerroksessa. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa opetusaikasi puhelimitse 044-4745 244.

110137 YKSINLAULU - TORSTAI

Kannuksen Pappila, Valtakatu 13, Kannus

To 17.00 - 19.15, 12.9.2019 - 28.11.2019, 9.1.2020 - 16.4.2020

162,00 €, Tunteja 33.00 sl, 39.00 kl

Johanna Koivumaa

Kurssille voivat osallistua kaikki klassisesta laulamisesta kiinnostuneet aikuiset ja nuoret. Tunnilla opetellaan hengitystekniikkaa ja äänenmuodostusta sekä lauletaan lähinnä perinteisiä ja hengellisiä lauluja oppilaan toiveiden mukaan. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Kiirastorstaina 9.4. tunteja ei pidetä. Tiedustelut Johanna Koivumaa p. 044 2440 700. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa opetusaikasi puhelimitse 044-4745 244.

110138 KEVYEN MUSIIKIN YKSINLAULU - KEVÄTKAUSI

Takalon koulu, Urheilutie 1, Kannus

Ke 14.30 - 17.30, 8.1.2020 - 15.4.2020

95,00 €, Tunteja 56.00 kl

Niina Hannula

Kurssille voivat osallistua kaikki laulamista kiinnostuneet yli 11-vuotiaat. Tunnilla opetellaan hengitystekniikkaa ja äänenmuodostusta. Materiaalina käytetään rytmimusiikkia oppilaan toiveiden mukaan. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Ota ensimmäiselle tunnille mukaan 1-2 laulua, joita haluat työstää. Opetuskertoja kevätlukukaudella 14. Tunnit pidetään luokassa 107. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa opetusaikasi puhelimitse 044-4745 244.

110140 YKSINLAULU - TIISTAI

Toholammin Kulttuurisali, Lampintie 5, Toholampi
Ti 13.00 - 20.15, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020
169,00 €, Tunteja 99.00 sl, 126.00 kl

Satu-Maarit Huhtala

Viime opintokauden yksinlauluoppilaat ovat etusijalla ja heidän tulee ilmoittautua 30.8. mennessä, paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Ohjausta terveeseen äänenkäyttöön niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin laulajille. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa opetusaikasi puhelimitse 044-4745 244.

110141 YKSINLAULU - TIISTAI A

Ent. Artesaaniopisto, nyk. Herman Ojalan alakoulu, Ullavantie 20, Toholampi
Ti 13.00 - 15.15, 10.9.2019 - 3.12.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020
169,00 €, Tunteja 33.00 sl, 42.00 kl

Maiju Heikkilä

Viime opintokauden yksinlauluoppilaat ovat etusijalla ja heidän tulee ilmoittautua 30.8. mennessä, paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Laulutunneilla voidaan opiskella klassista ja/tai kevyttä musiikkia oppilaan toiveiden mukaan. Ohjausta terveeseen äänenkäyttöön niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin laulajille. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Ti 12.11. tunteja ei pidetä, ne korvataan ti 3.12. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa lauluaikasi puhelimitse 044-4745 244.

110142 YKSINLAULU - TIISTAI B

Kuusiston koulu, musiikkiluokka, Ullavantie 18 A, Toholampi
Ti 17.15 - 20.15, 10.9.2019 - 3.12.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020
169,00 €, Tunteja 44.00 sl, 56.00 kl

Maiju Heikkilä

Viime opintokauden yksinlauluoppilaat ovat etusijalla ja heidän tulee

ilmoittautua 30.8. mennessä, paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Laulutunneilla voidaan opiskella klassista ja/tai kevyttä musiikkia oppilaan toiveiden mukaan. Ohjausta terveeseen äänenkäyttöön niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin laulajille. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Ti 12.11. tunteja ei pidetä, ne korvataan ti 3.12. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa lauluaikasi puhelimitse 044-4745 244.

110143 YKSINLAULU - KESKIVIIKKO

Kuusiston koulu, musiikkiluokka, Ullavantie 18 A, Toholampi
Ke 17.15 - 20.15, 11.9.2019 - 4.12.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020
169,00 €, Tunteja 44.00 sl, 56.00 kl

Maiju Heikkilä

Viime opintokauden yksinlauluoppilaat ovat etusijalla ja heidän tulee ilmoittautua 30.8. mennessä, paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Laulutunneilla voidaan opiskella klassista ja/tai kevyttä musiikkia oppilaan toiveiden mukaan. Ohjausta terveeseen äänenkäyttöön niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin laulajille. Jokaiselle oppilaalle on varattu 45 min pituinen henkilökohtainen opetusaika. Ke 13.11. tunteja ei pidetä, ne korvataan ke 4.12. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Ilmoittaudu ennakkoon ja varaa opetusaikasi puhelimitse 044-4745 244.

110145 LAPSIKUORO

Seurakuntatalo, Laurentius-sali, Valtakatu 20, Kannus
To 16.00 - 16.45, 12.9.2019 - 28.11.2019, 9.1.2020 - 16.4.2020
40,00 €, Tunteja 11.00 sl, 13.00 kl

Johanna Koivumaa

Kuoro alakouluikäisille. Lauluniloa ja yhdessä tekemisen riemua! Kuorossa lapsi oppii ryhmätyöskentelyä, itseilmaisua, äänenhuoltoa sekä saa hyvät valmiudet musiikkiharrastuksen jatkamiseen läpi koko elämän. Lauletaan niin perinteistä, hengellistä kuin kevyttäkin musiikkia ja esiinnyttään. Syyskaudella 11 kokoontumiskertaa, kevätkaudella 13. Kiirastorstaina 9.4. ei kokoontumista. Tiedustelut Johanna Koivumaa p. 044 2440 700. Ilmoittaudu ennakkoon.

110146 LAULURYHMÄ SENIOREILLE

Kaupunginvirasto, Galleria Justus, Asematie 1, Kannus
Ti 12.30 - 14.00, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020
55,00 €, Tunteja 22.00 sl, 28.00 kl

Johanna Palmiola

O-la-laa! Tartu säveliin, sanoihin sekä rytmiin ja tule laulamaan yhdessä -

lauletaan lauluja kansanlauluista ikivihreisiin. Kynnys on matala, tule rohkeasti mukaan! Opitaan ja iloitaan yhdessä! Ilmoittaudu ennakkoon.

110147 KAMARIKUORO ARIETTA

Seurakuntatalo, Laurentius-sali, Valtakatu 20, Kannus, Joka toinen viikko
To 18.00 - 21.00, 19.9.2019 - 5.12.2019, 9.1.2020 - 30.4.2020
75,00 €, Tunteja 28.00 sl, 36.00 kl

Markus Luomala

Kuoron yhteinen suunnittelupalaveri sekä ensimmäiset harjoitukset to 19.9. klo 18. Seuraavat harjoitukset to 26.9., jonka jälkeen kokoonnutaan joka toinen viikko. Syyskaudella 7 ja kevätkaudella 9 kokoontumiskertaa sisältäen kevätkonsertin. Uudet laulajat ovat tervetulleita kokeilemaan ja/tai seuraamaan harjoituksia heti ensimmäisellä kerralla, vaikka ei olisi vielä ilmoittautunutkaan kurssille. Kahden harjoituskerran jälkeen voi päättää sitoutumisesta yhdessä kuoronjohtajan kanssa. Lisätietoja kuoronjohtaja Markus Luomala p. 040-8457904. Ilmoittaudu ennakkoon.

110150 KARAOKELAULU

Monitoimitalo, Valtakatu 25, Kannus

Ke 18.00 - 20.15, 11.9.2019 - 27.11.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020

90,00 €, Tunteja 33.00 sl, 42.00 kl

Laine Eero ja Leppänen Jukka-Pekka, Jukka-Pekka Leppänen

Käytössä kahdet karaokelaitteet. Syyskaudella 11 kertaa, kevätkaudella 14. Ilmoittaudu ennakkoon.

110151 KARAOKELAULU - TOHOTUVAN KERHONUONE

Tohotuvan kerhohuone, Rinnetie 2, Toholampi

Ti 18.00 - 20.15, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

75,00 €, Tunteja 33.00 sl, 42.00 kl

Turpeinen Antti

Syyskaudella 11 kertaa, keväällä 14 kertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

110152 KARAOKELAULU - SYKÄRÄINEN

Sykäraisten Nuorisoseuran sali, Ojennustie 160, Toholampi

To 18.00 - 20.15, 12.9.2019 - 28.11.2019, 9.1.2020 - 16.4.2020

75,00 €, Tunteja 33.00 sl, 39.00 kl

Mäntykorpi-Luoma Maija ja Luoma Terho

Syyskaudella 11 kertaa, kevätkaudella 13. Kiirastorstaina 9.4.2020 ei kokoontumista. Ilmoittaudu ennakkoon.

110155 MUSIIKKIA ERITYISRYHMILLE

Auringonkukkakoti, Kannuksenkatu 1 A, Kannus, Joka toinen viikko

To 14.30 - 15.30, 12.9.2019 - 21.11.2019, 16.1.2020 - 23.4.2020

25,00 €, Tunteja 6.00 sl, 6.00 kl

Pekka Peltola

Yhteensä 12 kokoontumiskertaa: to 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., 16.1., 30.1., 13.2., 12.3., 26.3. ja 23.4. Ilmoittaudu ennakkoon.

110156 PESÄPUUN MUSIIKKIKERHO

Asuntola Pesäpuu, Nivalantie 11, Toholampi, Joka toinen viikko

To 16.30 - 17.30, 12.9.2019 - 21.11.2019, 16.1.2020 - 23.4.2020

25,00 €, Tunteja 6.00 sl, 6.00 kl

Pekka Peltola

Yhteensä 12 kokoontumiskertaa: to 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., 16.1., 30.1., 13.2., 12.3., 26.3. ja 23.4. Ilmoittaudu ennakkoon.

TAIDEAINEET

110205 TEATTERIKOULU 3.-6. -LUOKKALAISILLE

Raasakan koulu, sali, Siltakatu 1, Kannus

Ma 17.00 - 18.30, 9.9.2019 - 25.11.2019, 13.1.2020 - 6.4.2020

55,00 €, Tunteja 22.00 sl, 24.00 kl

Maria Leppänen

Teatterikoulu on tarkoitettu kaikille 3.-6. -luokkalaisille tytöille ja pojille. Teatterikoulussa hyödynnetään teatteritaiteen yleistä oppimäärää, jossa oppilaat kokeilevat, harjoittelevat ja soveltavat teatteritaiteen ilmaisukeinoja moniaistisesti. Tavoitteena on rohkaista ja innostaa oppilaita ilmaisemaan itseään sekä saamaan kokemuksia ja elämyksiä. Kansalaisopiston keväänäyttelyyn oppilaat valmistavat demon lukuvuoden aikana oppimiensa tekniikoiden pohjalta. Aiempaa kokemusta teatteritaiteesta ei vaadita, vaan lähdetään yhdessä avoimin mielin tälle yhteiselle matkalle. Ohjaajana toimii teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK) Maria Leppänen. Pukeudu liikunnallisiin vaatteisiin ja tossuihin. Ota mukaan juomapullo ja pienet eväät. Ilmoittaudu ennakkoon.

110206 SIRKUSKOULU 7-13 -VUOTIAILLE - KANNUS

Raasakan koulu, sali, Siltakatu 1, Kannus

Ti 16.00 - 17.00, 1.10.2019 - 3.12.2019

20,00 €, Tunteja 12.00 sl

Marja Hannula

Sirkuskoulu on tarkoitettu kaikille 7-13 -vuotiaille tytöille ja pojille. Tutustutaan sirkustaitojen perusteisiin: sisältää sirkustelua, luovaa ilmaisua, jongleerausta eri sirkusvälineillä, yksipyöräisillä ajon harjoittelua, tasapainoakrobatiaa sekä klovneriaa. Opettajana sirkusohjaaja, klovni Marja Hannula, joka tuo mukanaan kaikki välineet. Pukeudu liikunnallisiin vaatteisiin ja tossuihin. Yhteensä 9 kokoontumiskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

110207 SIRKUSKOULU 7-13 -VUOTIAILLE -TOHOLAMPI

Kuusiston koulu, sali, Ullavantie 18 A, Toholampi

Ti 17.30 - 18.30, 1.10.2019 - 3.12.2019

20,00 €, Tunteja 12.00 sl

Marja Hannula

Sirkuskoulu on tarkoitettu kaikille 7-13 -vuotiaille tytöille ja pojille. Tutustutaan sirkustaitojen perusteisiin: sisältää sirkustelua, luovaa ilmaisua, jongleerausta eri sirkusvälineillä, yksipyöräisillä ajon harjoittelua, tasapainoakrobatiaa sekä klovneriaa. Opettajana sirkusohjaaja, klovni Marja Hannula, joka tuo mukanaan kaikki välineet. Pukeudu liikunnallisiin vaatteisiin ja tossuihin. Yhteensä 9 kokoontumiskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

110302 NUORTEN KUVATAIDE II

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

Ke 16.45 - 18.15, 11.9.2019 - 11.12.2019, 8.1.2020 - 13.5.2020

100,00 €, Tunteja 26.00 sl, 36.00 kl

Jarmo Leppänen

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

110303 NUORTEN KUVATAIDE III

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

Ke 18.30 - 20.00, 11.9.2019 - 11.12.2019, 8.1.2020 - 13.5.2020

100,00 €, Tunteja 26.00 sl, 36.00 kl

Jarmo Leppänen

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

110304 NUORTEN KUVATAIDE IV

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

To 16.45 - 18.15, 12.9.2019 - 12.12.2019, 9.1.2020 - 14.5.2020

100,00 €, Tunteja 26.00 sl, 36.00 kl

Jarmo Leppänen

Taiteen perusopetusta 7-16 -vuotiaille. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 100 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Tunnit pidetään myös kiirastorstaina 9.4. Ilmoittaudu ennakkoon.

110305 NUORTEN KUVATAIDE V

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

To 18.30 - 20.00, 12.9.2019 - 12.12.2019, 9.1.2020 - 14.5.2020

100,00 €, Tunteja 26.00 sl, 36.00 kl

Jarmo Leppänen

Taiteen perusopetusta 7-16 -vuotiaille. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 100 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Tunnit pidetään myös kiirastorstaina 9.4. Ilmoittaudu ennakkoon.

110307 KUVATAITEEN PERUSOPETUS, RYHMÄ 1 - UUDET ALOITTELIJAT

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus, Ullavantie 20, Toholampi

Ti 16.00 - 17.00, 10.9.2019 - 10.12.2019, 7.1.2020 - 12.5.2020

70,00 €, Tunteja 17.00 sl, 24.00 kl

Sari Saarikoski

Kuvataiteen perusopetusta perusopetuksen 1. ja 2. -luokkalaisille. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 70 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Erillisiä pääsykokeita ei järjestetä. Lisätietoja Sari Saarikoski p. 050-3433468. Ilmoittaudu ennakkoon.

110309 KUVATAITEEN PERUSOPETUS, RYHMÄ 3 - JATKAJAT

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus, Ullavantie 20, Toholampi

Ke 16.00 - 17.30, 4.9.2019 - 11.12.2019, 8.1.2020 - 6.5.2020

100,00 €, Tunteja 28.00 sl, 34.00 kl

Sari Saarikoski

Kuvataiteen perusopetusta viime opintokauden jatkavalle ryhmälle. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 100 €. Syyskaudella 14 opetuskertaa, kevätkaudella 17. Lisätietoja Sari Saarikoski p. 050-3433468. Ilmoittaudu ennakkoon.

110310 KUVATAITEEN PERUSOPETUS, RYHMÄ 4 - JATKAJAT

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus, Ullavantie 20, Toholampi

To 16.00 - 17.30, 5.9.2019 - 12.12.2019, 9.1.2020 - 14.5.2020

100,00 €, Tunteja 28.00 sl, 34.00 kl

Sari Saarikoski

Kuvataiteen perusopetusta viime opintokauden jatkavalle ryhmälle. Kurssi- ja

materiaalimaksu yhteensä 100 €. Syyskaudella 14 opetuskertaa, kevätkaudella 17. Kiirastorstaina 9.4. tunteja ei pidetä. Lisätietoja Sari Saarikoski p. 050-3433468. Ilmoittaudu ennakkoon.

110311 KUVATAITEEN PERUSOPETUS, TYÖPAJA 1

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus, Ullavantie 20, Toholampi

Ma 15.30 - 17.45, 9.9.2019 - 9.12.2019, 13.1.2020 - 6.4.2020

105,00 €, Tunteja 39.00 sl, 36.00 kl

Sari Saarikoski

Työpajaopintoihin voivat osallistua muutkin kuin taiteen perusopetuksen oppilaat. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 105 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 12. Lisätietoja Sari Saarikoski p. 050-3433468. Ilmoittaudu ennakkoon.

110315 VÄRIKYLPLY ALLE 2-VUOTIAILLE

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus, Joka 4. viikko

Pe 10.00 - 11.00, 20.9.2019 - 22.11.2019

20,00 €, Tunteja 7.00 sl

Maria Markkio

Värikylpyt ovat koko perheen elämyksellinen matka moniaistilliseen maailmaan. Värikylpytyöpajatoiminnan keskeiset toimintaperiaatteet perustuvat värien ja materiaalien kokemiseen, vuorovaikutukselliseen työskentelyyn ja hetkessä olemiseen. Värikylpy tarjoaa mahdollisuuden yhdessä tekemisen tapahtumaan, jossa lapsi on keskipisteenä. Alkuleikeissä tutkitaan värejä, valoa, ääniä sekä tuoksuja eri materiaaleja tunnustellen ja havainnoiden. Tästä edetään maalaamisen kautta lapsen itsensä tuottamaan jälkeen. Käytössä olevat maalausmateriaalit ovat turvallisia ja pääosin ruoka-aineista valmistettuja. Lapsille mukaan erilliset maalausvaatteet ja pari pikkupyhettä. Vanhemmille rento asuste. Lapsen mahdollisista allergioista on kerrottava ohjaajalle. Käytettävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Vanhemmilta ei peritä kurssimaksua. Sisarukset ovat tervetulleita mukaan ryhmään (värikylpytoimintaan osallistuvasta sisaruksesta peritään kurssimaksu). Yhteensä 5 kokoontumiskertaa pe 20.9., 4.10., 25.10., 8.11. ja 22.11. Lisätietoja Maria Markkio p. 050-5739894. Ilmoittaudu ennakkoon.

110316 VÄRIKYLPLY YLI 2-VUOTIAILLE

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus, Joka 4. viikko

Pe 10.00 - 11.30, 20.9.2019 - 22.11.2019

25,00 €, Tunteja 10.00 sl

Maria Markkio

Värikylpyt ovat koko perheen elämyksellinen matka moniaistilliseen

maailmaan. Värikylpytöjatoiminnan keskeiset toimintaperiaatteet perustuvat värien ja materiaalien kokemiseen, vuorovaikutukselliseen työskentelyyn ja hetkessä olemiseen. Värikylpy tarjoaa mahdollisuuden yhdessä tekemisen tapahtumaan, jossa lapsi on keskipisteenä. Alkuleikeissä tutkitaan värejä, valoa, ääniä sekä tuoksuja eri materiaaleja tunnustellen ja havainnoiden. Tästä edetään maalaamisen kautta lapsen itsensä tuottamaan jälkeen. Käytössä olevat maalausmateriaalit ovat turvallisia ja pääosin ruoka-aineista valmistettuja. Lapsille mukaan erilliset maalausvaatteet ja pari pikkupyyhettä. Vanhemmille rento asuste. Lapsen mahdollisista allergioista on kerrottava ohjaajalle. Käytettävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Vanhemmilta ei peritä kurssimaksua. Sisarukset ovat tervetulleita mukaan ryhmään (värikylpytoimintaan osallistuvasta sisaruksesta peritään kurssimaksu). Yhteensä 5 kokoontumiskertaa pe 20.9., 4.10., 25.10., 8.11. ja 22.11. Lisätietoja Maria Markkio p. 050-5739894. Ilmoittaudu ennakkoon.

110317 WÄRIKÄS 6-10 -VUOTIAILLE

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus, Joka toinen viikko
Ke 17.30 - 19.30, 11.9.2019 - 4.12.2019

30,00 €, Tunteja 19.00 sl

Maria Markkio

Wärikäs on monipuolisesti luovuutta ja aisteja ruokkiva kurssi yli 6-vuotiaille ja sitä vanhemmille lapsille. Vanhemmat ovat myös erittäin tervetulleita mukaan ryhmään, mutta se ei ole välttämätöntä. Alle 6-vuotiaat voivat osallistua yhdessä vanhemman kanssa. Jokaiselle kerralle on teema, jota lähestytään mm. liikkumisen ilon, leikkien, äänien/musiikin, tarinan ja satuhieronnan pohjalta ja lopuksi siirytään kuvan tekemisen pariin. Koettu hetki siirretään näkyville kuvana, kukin omalla persoonallisella tavallaan. Kokeilemme erilaisia tekniikoita; maalaamme, muovailemme, piirrämme ja askartelemme, käyttäen pullomaaleja, vesivärejä, liituja jne. Käytettävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Pukeudu rennosti, mukaan pikkupyyhe, makuualusta ja juomapullo. Vanhemmilta ei peritä kurssimaksua. Sisarukset ovat tervetulleita mukaan ryhmään (varsinaiseen toimintaan osallistuvasta sisaruksesta peritään kurssimaksu). Lisätietoja Maria Markkio p. 050-5739894. Kokoontumiset joka toinen keskiviikko 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12. Ilmoittaudu ennakkoon.

110320 TAIDEPAJA

Topiantalo, Mäkiraonmäki, Mäkiraontie, Kannus

Ti 18.00 - 20.15, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

65,00 €, Tunteja 33.00 sl, 42.00 kl

Leila Keski-Korpi

Kurssi sopii kaikille kuvataiteen harrastajille. Myös aloittelija saa perustietoa välineistä ja tekniikasta. Autamme tarvikkeiden hankkimisessa. Sinulla on mahdollisuus kehittää taitojasi erilaisin piirustusvälinein ja maalata vesi- tai öljyväreillä. Grafiikan painovälineet ovat myös käytettävissämme. Grafiikan materiaalia voit ostaa paikan päältä. Yhdessä laajennamme näkemystämme oman luovan työn tekemiseen. Saat mahdollisuuden kehittää teknistä osaamista ja oppia arvostamaan yhteisön kautta omaa työtäsi. Ikäraja kurssilla ei ole. Voit osallistua talven tuloksista rakennettavaan näyttelyyn kurssin aikana sovittavassa paikassa. Materiaalimaksu erikseen. Tervetuloa aloittelijatkin rohkeasti mukaan! Ilmoittaudu ennakkoon.

110325 KERAMIikka

Topiantalo, Mäkiraonmäki, Mäkiraantie, Kannus

La 12.00 - 15.00, 12.10.2019 - 9.11.2019, 15.2.2020 - 14.3.2020

35,00 €, Tunteja 12.00 sl, 16.00 kl

Leila Keski-Korpi

Kurssilla on mahdollisuus muotoilla savesta ohjatusti oman tarpeen mukaan käyttöesineitä esim. sisustukseen ja ulos terassille tai toteuttaa omia luovia muotoiluideoita. Kurssilla on mahdollista saada laaja-alaista teknistä ohjausta ja innostusta kokeiluihin. Käytössämme on sähköpoltto, esim. myrkyttömän taloustavaran tekemiseen ja kaasupoltto, esim. rakukeramiikalle.

Kokoontumiset la 19.10., 26.10., 9.11., 15.2., 22.2., 7.3. ja 14.3.

Aloittelevatkin nyt rohkeasti mukaan! Ilmoittaudu ennakkoon.

110330 PIIRUSTUS- JA MAALAUSKURSSI AIKUISILLE

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

Ma 16.30 - 18.45, 9.9.2019 - 25.11.2019

40,00 €, Tunteja 33.00 sl

Jarmo Leppänen

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

110335 KUVATAIDE

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus, Ullavantie 20, Toholampi

To 18.00 - 20.15, 12.9.2019 - 28.11.2019

40,00 €, Tunteja 33.00 sl

Jenna Nuorala

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

110345 KUVAAMATAITO - PESÄPUU

Asuntola Pesäpuu, Nivalantie 11, Toholampi

Pe 16.30 - 18.00, 30.8.2019 - 22.11.2019

20,00 €, Tunteja 12.00 sl

Maria Markkio

Yhteensä 6 kokoontumiskertaa pe 30.8., 20.9., 4.10., 25.10., 8.11. ja 22.11.

Käytettävät materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Ilmoittaudu ennakkoon.

KÄDEN TAIDOT

110400 MATKA KÄSITYÖMESSUILLE / TEATTERIIN SEINÄJOELLE LAUANTAINA 5.10.2019

Kannuksen matkahuolto / Toholammin tori

La 7.00 - 19.00, 5.10.2019 - 5.10.2019

25,00 €, Tunteja 16.00 sl

Piia Nisula

KanTo kansalaisopiston matka Seinäjoen Käsityömessuille la 5.10.

Vaihtoehtoisesti on mahdollisuus käydä katsomassa Vanhalla teatterilla klo 13 alkava Lapualaisooppera-musiikinäytelmä omakustanteisesti (35 €). Matkaan lähdetään klo 7 Kannuksen Matkahuollon pihalta ja klo 7.30 Toholammin torilta. Menomatalla kahvitellaan ja tehdään ostoksia Kauhavan Lankavassa n. 1,5 tunnin ajan. Matkan hinta koostuu kyydin osuudesta 25 € sekä pääsylipusta 10 € (ryhmälippu) tai 6 € (nuoret 7-17 v.). Pääsylippurahat kerätään käteisenä menomatalla ja kyydin osuus laskutetaan erikseen. Sitovat ilmoittautumiset pe 27.9. mennessä. Matkalle lähteminen ei edellytä opiston kursseille osallistumista ja myös muilta paikkakunnilta olevat matkalaiset ovat tervetulleita mukaan! Bussi lähtee Ylivieskasta ja matkan varrelta voi tulla kyytiin; ilmoita tarkka kyytiintulopaikka ilmoittautumisen yhteydessä.

110405 PUUTYÖKURSSI

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

Ti 18.00 - 20.15, 7.1.2020 - 14.4.2020

55,00 €, Tunteja 42.00 kl

Kungas Seppo ja Huuki Jaakko, Jaakko Huuki

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

110410 PUUTYÖT

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

Ke 17.00 - 20.00, 11.9.2019 - 27.11.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020

80,00 €, Tunteja 44.00 sl, 56.00 kl

Toni Katajalaakso

Ilmoittaudu ennakkoon.

110415 KIVI- JA HOPEAKORUT

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus, Ullavantie 20, Toholampi

Ti 18.00 - 21.00, 24.9.2019 - 3.12.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

100,00 €, Tunteja 44.00 sl, 56.00 kl

Ari Haapamäki

Syyskaudella 11 ja kevätkaudella 14 opetuskertaa. Kokoontuminen myös syyslomaviikolla 42 eli ti 15.10. Ilmoittaudu ennakkoon.

110420 KIRJANSIDONTA

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus, Ullavantie 20, Toholampi

Ma 18.00 - 21.00, 9.9.2019 - 25.11.2019, 13.1.2020 - 6.4.2020

75,00 €, Tunteja 44.00 sl, 48.00 kl

Sari Saarikoski

Kirjansidonnin perustaidot haltuun. Opetellaan ja kerrataan kirjansidonnin eri rakenteita, joka mahdollistaa myös uusien kurssilaisten mukaan lähtemisen. Käydään läpi suoraselkäinen-, pyöreäselkäinen- ja avoselkäinen sidosrakenne. Albumitekniikat, Japanilaiset sidokset, Koptisidokset jne. Tehdään uusia kirjoja ja korjailaan vanhoja, kukin omien tarpeiden mukaan. Ilmoittaudu ennakkoon.

110425 OMPELUKURSSI ALOITTELIJOILLE

Takalon koulu, tekstiilityön luokka, Urheilutie 1, Kannus

Ma 17.30 - 19.45, 21.10.2019 - 25.11.2019, 13.1.2020 - 17.2.2020

45,00 €, Tunteja 18.00 sl, 18.00 kl

Piia Nisula

Matalan kynnyksen ompelukurssi aloittelijoille ihan alkeista alkaen. Voit ommella mitä haluat, esim. lastenvaatteita, aikuisten vaatteita, kodintekstiilejä, koiran mantteleita, nukenvaatteita yms. Kurssilta voit ostaa kaiken materiaalin (maksu käteisellä) tai tuoda itse mukanasasi. Voit hyödyntää vanhoja vaatteita (villapaidat, takit, farkut) sekä nauhoja, nappeja ym. Lisätietoja opettajalta puhelimitse 0400-968335 tai aloituskerralla. Ilmoittaudu ennakkoon.

110430 KÄTEVÄSTI KÄSILLÄ

Takalon koulu, tekstiilityön luokka, Urheilutie 1, Kannus

Ke 18.00 - 20.15, 11.9.2019 - 27.11.2019

40,00 €, Tunteja 33.00 sl

Teija Paananen

Kätevästi käsillä on monipuolinen ja hauska omia luovuuksiasi herättelevä kädentaitokurssi. Käytämme helppoja erilaisia tekniikoita ja menetelmiä, joista hyödyt kotonakin. Materiaaleina käytämme myös kierrätysmateriaaleja. Kurssilla on mahdollista valmistaa esim. kortteja erilaisiin teemoihin ja juhlapäiviin, lahjarasioita ja -kasseja, hirvensarvikoruja, sen seitsemän sortin kukkia (mm. sukkahousuista kukka-asetelmia), valokransseja ja sisustustekstiilejä neulontaharpulla neuloen, unisieppari lapselle tai aikuiselle, tuoksuttomia asetelmia, ötökkähotelli, kirjasta moneksi (mm. lahjarasia, enkeli), sisustustauluja, pieniä rottinkitöitä jne. Kurssilaisten toiveet otetaan huomioon. Tekemilläsi tuotteilla voit ilahduttaa ystäviäsi ja itseäsi. Materiaalimaksu käytetyn materiaalin mukaan. Tervetuloa mukaan löytämään itsestäsi kädentaitaja! Ilmoittaudu ennakkoon.

110435 NEULOMISEN JA VIRKKAAMISEN ILO - KANNUS

Kaupunginvirasto, takkahuone, Asematie 1, Kannus

Ma 13.00 - 15.15, 9.9.2019 - 25.11.2019, 13.1.2020 - 6.4.2020

65,00 €, Tunteja 33.00 sl, 36.00 kl

Leena Puusaari

Mukava ja rento kohtaamispaikka neulomisesta ja virkkaamisesta kiinnostuneille sekä aloitteleville että jo osaaville kädentaitajille. Ohjaajalta saa monipuolista henkilökohtaista opastusta sekä vinkkejä erilaisiin tekniikkoihin ja neulontatöihin. Syyskaudella 11 kokoontumiskertaa, keväällä 12 kertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

110440 NEULOMISEN JA VIRKKAAMISEN ILO - TOHOLAMPI

Kirjastotalo, Kirkkotie 2, Toholampi

Ma 10.00 - 12.15, 9.9.2019 - 25.11.2019, 13.1.2020 - 6.4.2020

65,00 €, Tunteja 33.00 sl, 36.00 kl

Leena Puusaari

Mukava ja rento kohtaamispaikka neulomisesta ja virkkaamisesta kiinnostuneille sekä aloitteleville että jo osaaville kädentaitajille. Ohjaajalta saa monipuolista henkilökohtaista opastusta sekä vinkkejä erilaisiin tekniikkoihin ja neulontatöihin. Syyskaudella 11 kokoontumiskertaa, keväällä 12 kertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

110445 VILLI JA VILKAS SEINÄTEKSTIILI

Kirjastotalo, Kirkkotie 2, Toholampi

La 10.30 - 13.45, 21.9.2019 - 28.9.2019

15,00 €, Tunteja 8.00 sl

Tuija Isopahkala

Solmeile seinätekstiili makrameetekniikalla. Voit valmistaa myös amppelin. Tekemispaketti 25 €. Värit luonnonvalkoinen, vaaleanharmaa, musta ja leijonankeltainen. Ota mukaan luonnonkeppi, pituus 30/50 cm ja ruukku amppelia varten. Pidämme 15 min kahvitauon, voit ottaa eväät mukaan. Ilmoittaudu ennakkoon.

110450 OMPELE KORKKIKANKAASTA

Takalon koulu, tekstiilityön luokka, Urheilutie 1, Kannus

Ti 17.00 - 20.00, 29.10.2019 - 29.10.2019

10,00 €, Tunteja 4.00 sl

Tuija Isopahkala

Tutustu uuteen ja ihanaan korkkikankaaseen. Voit ommella pussukoita, penaaleja ja puikkokotelon. Kurssilta voit ostaa kaavat sekä materiaalit (n. 16,90-28 €). Halutessasi voit ottaa oman tutun ompelukoneesi mukaan. Ilmoittaudu ennakkoon.

110455 NEULEKLUBI

Kirjasto, Valtakatu 27, Kannus, Joka toinen viikko

To 16.45 - 19.00, 31.10.2019 - 28.11.2019

15,00 €, Tunteja 9.00 sl

Tuija Isopahkala

Tule neulomaan yhdessä kaveriporukan kanssa. Mukaan toivotaan myös seniorineulojia aloittelijoiden avuksi. Toteuta neulehaaveesi ja opi neulomaan sukat tai koukkuamaan lapaset. Ota mukaan lankaa ja niihin sopivat puikot.

Lankaa voit ostaa myös opettajalta. Kokoonnotumiset to 31.10., 14.11. ja 28.11. Ilmoittaudu ennakoon.

110460 VERKKOKASSI

Takalon koulu, tekstiilityön luokka, Urheilutie 1, Kannus, Joka toinen viikko

Ma 17.00 - 20.00, 20.4.2020 - 27.4.2020

10,00 €, Tunteja 8.00 kl

Marja-Liisa Katajala

Virkkaamalla ja verkkosolmulla kassi. Ensimmäisellä kerralla virkataan pohja ja opitaan verkkosolmu, toisella kerralla aloitetaan verkon solminta kassiin. Työvälineen (verkkonaula) saat kurssin ajaksi lainaan tai voit ostaa sen itsellesi. Materiaalit 25 € + työväline 13 €. Ilmoittaudu ennakoon.

110465 SISUSTAMISESSA VALOT JA VÄRIT

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, Asematie 1, Kannus, Joka toinen viikko

To 18.00 - 19.30, 12.3.2020 - 12.3.2020

10,00 €, Tunteja 2.00 kl

Tuula Puoskari

Luonnonvalo ja keinovalo sisustamisessa. Tutustutaan eri tilojen valaistustarpeisiin ja värien käyttöön sisustamisessa. Ota mukaan sakset ja liima, muut materiaalit saat kurssilta. Materiaalimaksu 5 €, varaa tasaraha mukaan. Ilmoittaudu ennakoon.

110470 SISUSTAMISEN PIENKALUSTEET

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, Asematie 1, Kannus, Joka toinen viikko

To 18.00 - 19.30, 19.3.2020 - 19.3.2020

10,00 €, Tunteja 2.00 kl

Tuula Puoskari

Tutustutaan asunto- ja tilasuunnittelun eri osa-alueisiin ja irtokalusteiden sijoitteluun. Ota mukaan sakset ja liima, muut materiaalit saat kurssilta. Materiaalimaksu 5 €, varaa tasaraha mukaan. Ilmoittaudu ennakoon.

110475 KANKAANKUDONTA - YLI-KANNUS

Yli-Kannuksen kyläkeskus, kudontatila, Ylikannuksentie 192, Kannus

Ti 17.15 - 19.30, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

65,00 €, Tunteja 33.00 sl, 42.00 kl

Sirkka-Liisa Ypyä

Kankaankudonnan eri vaiheet tutuksi, sopii myös aloittelijoille. Kurssilla mahdollisuus kutoa monenlaisia sisustus- ja vaatetustekstiilejä sekä

kantoliinoja. Voidaan tehdä myös makramee-töitä. Tule mukaan ja tuo omat ideasi siitä, mitä haluaisit kutoa. Materiaalimaksu käytön mukaan. Uudet kutojat ovat tervetulleita! Ti 1.10. ei kokoontumista, kerta korvataan syyslomaviikon ti 15.10. Ilmoittaudu ennakkoon.

110480 TAITOAJA / KUDONTA - ESKOLA

Eskolan kylätalo, kudontatila, Pinolankatu 1, Kannus

Ma 17.30 - 19.45, 30.9.2019 - 25.11.2019, 13.1.2020 - 6.4.2020

60,00 €, Tunteja 24.00 sl, 36.00 kl

Marja-Liisa Katajala

Sisustus- ja vaatekudontatekstejä kangaspuilla. Kankaanrakentamisen eri vaiheet. Paljon käytännön harjoituksia. Monenlaisia käsityöideoita, malleja ja materiaaleja. Materiaalimaksu käytön mukaan. Syksyn kokoontumiskerrat: 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 4.11., 11.11., 18.11. ja 25.11. Kevään kokoontumiskerrat: 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3. ja 6.4. Ilmoittaudu ennakkoon.

110485 KUDONTA - HIRVIKOSKI

Hirvikosken maaseutuhotelli, kudontatila, Tornikoskentie 50, Toholampi, Joka toinen viikko

Ti 18.00 - 20.15, 10.9.2019 - 19.11.2019, 21.1.2020 - 14.4.2020

50,00 €, Tunteja 18.00 sl, 21.00 kl

Paula Tiala

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

110490 KUDONTA - ISOKANGAS

Isonkankaan työväentalo, Sykäräisentie 752, Toholampi, Joka toinen viikko

Ti 18.00 - 20.15, 17.9.2019 - 26.11.2019, 28.1.2020 - 21.4.2020

50,00 €, Tunteja 18.00 sl, 21.00 kl

Paula Tiala

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

110495 KUDONTA - ALAKYLÄ

Alakylän seurojentalo, Vanhatie 276, Toholampi, Joka toinen viikko

Ti 13.30 - 15.45, 17.9.2019 - 26.11.2019, 21.1.2020 - 14.4.2020

50,00 €, Tunteja 18.00 sl, 21.00 kl

Paula Tiala

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

110500 KUDONTA - LAMPIN TUPA

Lampin Tupa, kudontatila, Lampintie 3 D, Toholampi

Ti 16.00 - 17.30, 17.9.2019 - 26.11.2019, 21.1.2020 - 21.4.2020

60,00 €, Tunteja 22.00 sl, 28.00 kl

Paula Tiala

Kurssilla valmistetaan kudonnaisia osallistujien toiveiden mukaan. Vastaalkajat ovat myös tervetulleita. Yhteensä 25 kokoontumiskertaa. Ilmoittaudu ennakoon.

SANATAIDE JA KIRJALLISUUS

110600 KIRJOITTAJAKURSSI

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, Asematie 1, Kannus, Joka 4. viikko

Ke 17.30 - 19.45, 11.9.2019 - 11.12.2019, 8.1.2020 - 1.4.2020

30,00 €, Tunteja 12.00 sl, 12.00 kl

Minna Vörlin

Kirjoittajakurssilla kirjoitamme luovia ajatuksia elämästä esimerkiksi tarinoiden, novellien ja runojen muodossa. Myös tietopuoliselle kirjoittamiselle ja muille kuin edellä mainitulle tekstilajeille annetaan tilaa kurssilaisten toiveiden mukaan. Kokoontumiskerrat koostuvat kirjoitettujen tekstien palautteista, tekstien lukemisesta, yhteisistä keskusteluista, kirjoitusharjoituksista sekä pienistä kotitehtävistä. Kokoontumiset kerran kuukaudessa keskiviikkoisin 11.9., 2.10., 6.11., 11.12., 8.1., 12.2., 11.3. ja 1.4. Ilmoittaudu ennakoon.

110655 LUKUPIIRI - TOHOLAMPI

Kirjastotalo, Kirkkotie 2, Toholampi, Joka 4. viikko

To 18.00 - 19.30, 12.9.2019 - 12.12.2019, 9.1.2020 - 7.5.2020

25,00 €, Tunteja 8.00 sl, 10.00 kl

Paula Määttä

Luetaan ja keskustellaan yhdessä! Lukeminen on melko yksinäistä puuhaa, vaikka ajatuksia syntyy koko ajan. Tule jakamaan kirjan sinussa herättämiä ajatuksia ja tunnelmia lukupiiriin, johon kokoonnumme kerran kuukaudessa. Kirjan tarinan siivittämänä voi syntyä monenlaisia puheenaiheita itse elämästä. Ensimmäisellä kerralla kartoitamme osallistujien lukuhistoriaa ja -

elämyksiä, vuoden lukuohjelmaa ja ryhmän toiveita käsiteltävistä kaunokirjoista (klassikoita ja nykykirjallisuutta). Lukupiiriin osallistumalla voi suorittaa osan lukion kirjallisuudiplomista. Kokoontumiset 12.9., 10.10., 7.11., 12.12., 9.1., 6.2., 5.3., 2.4. ja 7.5. monitoimitilassa. Ilmoittaudu ennakkoon.

HISTORIA JA USKONTO

120130 ELOKUVIEN HISTORIAN LYHYTKURSSI

Takalon koulu, Urheilutie 1, Kannus

Ma 18.00 - 19.30, 21.10.2019 - 25.11.2019

20,00 €, Tunteja 12.00 sl

Matthieu Guinard

Perehdytään elokuvien historiaan, niiden tekemiseen sekä analysointiin. Kurssilla tutustaan muun muassa elokuvan historiaan ja kehitysvaiheisiin sekä elokuvan ja sarjan ominaispiirteisiin. Esimerkkien avulla selvitämme, mitä kaikkea kuvien takana on. Kurssin tavoitteena on saada perusteita ymmärtää elokuvaa elokuvatieteellisestä näkökulmasta ja siten oppia huomaamaan muun muassa elokuvan käyttämiä vaikutuskeinoja. Kurssi pidetään Takalon koululla englannin kielen luokassa. Ilmoittaudu ennakkoon.

120135 KANNUKSEN MUUTTAJAT ENNEN JA JÄLKEEN V. 1917

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie, Kannus, Joka 4. viikko

Ti 18.00 - 20.15, 22.10.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 7.4.2020

40,00 €, Tunteja 15.00 sl, 15.00 kl

Juha Tainio

Kurssilla tarkastellaan Kannuksen 160-vuotista historiaa, jota muuttajat ovat muokanneet. Kuullaan asiantuntijaluentoja, kerätään tietoa sekä keskustellaan siitä, miten muutto eri aikoina on vaikuttanut Kannuksen kehitykseen. Ensimmäinen kokoontuminen ti 22.10. klo 18 ja viikonloppuseminaari pe-la 25.-26.10., jonka yhteydessä lauantaina iltapäivällä yleisöluento. Jatkossa kokoontumiset noin kerran kuukaudessa, ajankohdat sovitaan kurssilaisten kanssa yhdessä. Ilmoittaudu ennakkoon.

120140 ORTODOKSISEN TEOLOGIAN PERUSTEET

Takalon koulu, pianoluokka 071, Urheilutie 1, Kannus

Ti 17.00 - 17.45, 22.10.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 7.4.2020

25,00 €, Tunteja 6.00 sl, 13.00 kl

teologian maisteri, ortodoksinen kanttori Lili Pihlajamäki

Ortodoksisen teologian perusteet. Tutustumme ortodoksisen teologian

keskeisiin opetuksiin sekä traditioihin, kirkkovuoden juhliin, pyhien isien kirjoituksiin, ikonien teologiaan ja kirkkomusiikkiin. Kurssilaisten mielenkiinnon mukaan kurssiin voi sisältyä myös lauluharjoittelua. Luomme katsauksen myös ortodoksisen kirkkomme pyhään kieleen, kirkkoslaaviin. Ilmoittaudu ennakkoon.

KIELET

120200 RUOTSIA RENNOSTI

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

Ma 18.00 - 19.30, 9.9.2019 - 25.11.2019, 13.1.2020 - 20.4.2020

55,00 €, Tunteja 22.00 sl, 26.00 kl

Marjut Marttila

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

Loppiaismaanantaina 6.1. ja pääsiäismaanantaina 13.4.2020 tunteja ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

120300 ENGLANTI 1

Kaupunginvirasto, yläkerran toimintatila, Asematie 1, Kannus

To 18.00 - 19.30, 12.9.2019 - 28.11.2019, 9.1.2020 - 16.4.2020

55,00 €, Tunteja 22.00 sl, 26.00 kl

Sisko Luoto

Englannin kielen opiskelua aloittajille ja kertaajille. Etenemme alkeista lähtevän Finn Lecturan Destinations 1 -kirjan mukaan, joka tarjoaa kaiken tarpeellisen kielen oppimiseen, tutustuttaa mielenkiintoiisiin paikkoihin ja opettaa heti alusta alkaen matkailuun liittyvää sanastoa sekä todellisen elämän käyttöenglantia ja näin ollen rohkaisee jokaista opiskelijaa käyttämään kieltä eri tilanteissa. Kiiristorstaina 9.4.2020 tunteja ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

120310 ENGLANNIN KIELEN JATKOKURSSI

Kuusiston koulu, luokka 303, Ullavantie 18 A, Toholampi
Ke 18.00 - 19.30, 11.9.2019 - 27.11.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020
55,00 €, Tunteja 22.00 sl, 28.00 kl

Juhani Ahonen

Englannin kielen opiskelua Everyday English 4 -kirjan mukaan. Ilmoittaudu ennakoon.

120500 RANSKAN KIELEN ALKEISKURSSI

Takalon koulu, Urheilutie 1, Kannus
Ke 18.00 - 19.30, 11.9.2019 - 27.11.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020
55,00 €, Tunteja 22.00 sl, 28.00 kl

Matthieu Guinard

Ranskan kielen alkeiskurssi. Kurssilla tutustutaan ranskan kieleen ja kulttuuriin. Oppitunnit koostuvat erilaisista kielenoppimisharjoituksista. Oppikirjana käytetään Escalier 1. Tunnit pidetään Takalon koululla englannin kielen luokassa. Ilmoittaudu ennakoon.

120600 VENÄJÄ 1

Kaupunginvirasto, yläkerran toimintatila, Asematie 1, Kannus
Ma 18.00 - 19.30, 9.9.2019 - 25.11.2019, 13.1.2020 - 20.4.2020
55,00 €, Tunteja 22.00 sl, 26.00 kl

Sisko Luoto

Kiehtovalla Venäjän-kiertomatalla opetellaan ensin aakkoset. Samalla kun kirjaimet tulevat tutuksi, myös maan- ja kulttuurintuntemus lisääntyy. Teksteissä käydään Venäjällä mm. kylässä perheen luona, kahvilassa sekä ostoksilla ja Suomessa kohdataan venäläisiä erilaisissa palvelutilanteissa. Viestinnällisyyden lisäksi harjoitetaan kaikkia muitakin kielen osa-alueita: lukemista, kirjoittamista ja kuuntelua. Sopii myös kieltä aiemmin hiukan opiskelleille. Oppikirja Otavan Pora! 1. Loppiaismaanantaina 6.1. ja pääsiäismaanantaina 13.4.2020 tunteja ei pidetä. Ilmoittaudu ennakoon.

120700 ESPANJA 1

Kaupunginvirasto, yläkerran toimintatila, Asematie 1, Kannus
Ti 18.00 - 19.30, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020
55,00 €, Tunteja 22.00 sl, 28.00 kl

Sisko Luoto

Tule mukaan oppimaan uutta tai kertaamaan espanjan kieltä oman taitotasosi mukaan. Lähtösovaatimusta tällä kurssilla ei ole. Käsittelemme matkailijoille hyödyllisiä aihepiirejä, kuten kahvilassa, ravintolassa, hotellissa ja kauppoissa asioimista. Harjoitellaan myös muita arkipäivän puhetilanteita, kuten

esittäytymistä sekä itsestä ja perheestä kertomista. Harjoituksissa kiinnitetään huomiota suullisen kielitaidon kehittämiseen sekä kuullun ymmärtämiseen. Oppikirja Finn Lecturan iPerfecto! 1. Ilmoittaudu ennakkoon.

120705 ESPANJA 2

Kaupunginvirasto, yläkerran toimintatila, Asematie 1, Kannus
Ke 18.00 - 19.30, 11.9.2019 - 27.11.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020
55,00 €, Tunteja 22.00 sl, 28.00 kl

Sisko Luoto

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

120800 ITALIAN KIELEN KERTAUS- JA JATKOKURSSI

Kuusiston koulu, luokka 109, Ullavantie 18 A, Toholampi
Ma 18.00 - 19.30, 23.9.2019 - 9.12.2019, 13.1.2020 - 27.4.2020
55,00 €, Tunteja 22.00 sl, 28.00 kl

Fabrizio Di Baldo

Tule mukaan oppimaan uutta tai kertaamaan italian kieltä oman taitotasosi mukaan. Opiskelemme italiaa In Piazza 1 -teksti- ja harjoituskirjan mukaan. Lisäksi käsittelemme matkailijoille hyödyllisiä aihepiirejä, kuten kahvilassa, ravintolassa, hotellissa ja kaupoissa asioimista. Harjoitellaan myös muita arkipäivän puhetilanteita, kuten esittäytymistä sekä itsestä ja perheestä kertomista. Harjoituksissa kiinnitetään huomiota suullisen kielitaidon kehittämiseen sekä kuullun ymmärtämiseen. Kurssin syys- ja talvilomaviikot pidetään poikkeuksellisesti viikoilla 43 ja 10 (ei siis viikoilla 42 ja 9). Loppiaismaanantaina 6.1. sekä pääsiäismaanantaina 13.4. ei kokoontumista. Ilmoittaudu ennakkoon.

TERVEYS JA ENSIAPU

140830 PÄÄASIAA MUISTISTA –LUENTO TI 4.2.2020 KLO 18 KITINKANNUKSESSA - VAPAA PÄÄSY!

Kitinkannus, liikuntasali, Kitinkuja 2, Kannus

Ti 18.00 - 19.30, 4.2.2020 - 4.2.2020

0,00 €, Tunteja 2.00 kl

Muistiasiantuntija Muistiluotsi Keski-Pohjanmaa

Tietoa aivoterveystä, muistisairauksista ja muistisairaahan kohtaamisesta.

Luennoitsijana muistiasiantuntija Keski-Pohjanmaan Muistiluotsista. Ennen tilaisuuden alkua on mahdollisuus ostaa kahvia ja leivonnaisia, lahjakortteja sekä hyvinvointituotteita. Vapaa pääsy! Tervetuloa!

140835 ENSIAPU 1 - SYKSY - KANNUS

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, Asematie 1, Kannus

Ti 18.00 - 21.00, To 18.00 - 21.00, 12.11.2019 - 21.11.2019

25,00 €, Tunteja 16.00 sl

Liisa Ylikorpi

Tavoite: Kurssin suorittanut hallitsee ensiavun antamisen perusteet kurssin sisällön mukaisissa aiheissa. Sisältö: Auttamistoiminta onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa. Hätäensiavun perusteet. Tajuttomalle annettava ensiapu. Peruselvytys sekä defibrillaattorin käyttö. Vierasesine hengitysteissä. Verenkierron häiriötila (sokki). Haavat. Tavallisimmat sairauskohtaukset. Palovammat ja sähkön aiheuttamat vammat. Nivelvammat ja murtumat. Myrkytykset. Ensiapukurssin EA 1 -todistus on voimassa kolme vuotta. Kortin saaminen edellyttää läsnäoloa jokaisella opetuskerralla ja maksu (15 €) maksetaan suoraan kouluttajalle. Kokoontumiset ti ja to klo 18-21. Ilmoittaudu ennakkoon.

140840 HÄTÄENSIAPUKURSSI - SYKSY - TOHOLAMPI

Kuusiston koulu, luokka 302, Ullavantie 18 A, Toholampi

Ti 18.00 - 21.00, 26.11.2019 - 26.11.2019

10,00 €, Tunteja 4.00 sl

Liisa Ylikorpi

Tavoite: Kurssin suorittanut osaa aloittaa hätäensiavun antamisen sisällön mukaisissa aiheissa. Hätäensiapukurssilla voit päivittää vanhenemassa olevan ensiavun peruskurssin EA 1 tai EA 2, mikäli päivitystä ei ole aiemmin suoritettu. Sisältö: Auttamistoiminta onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa. Hätäensiavun perusteet. Tajuttomalle annettava ensiapu. Peruselvytys. Vierasesine hengitysteissä. Verenkierron häiriötila (sokki). Verenvuodon tyrehtyttäminen. Haavat. Ensiapukortti (15 €)

maksetaan suoraan kouluttajalle. Ilmoittaudu ennakoon.

140845 ENSIAPU 1 - KEVÄT - TOHOLAMPI

Kuusiston koulu, luokka 302, Ullavantie 18 A, Toholampi

Ti 18.00 - 21.00, To 18.00 - 21.00, 4.2.2020 - 13.2.2020

25,00 €, Tunteja 16.00 kl

Liisa Ylikorpi

Tavoite: Kurssin suorittanut hallitsee ensiavun antamisen perusteet kurssin sisällön mukaisissa aiheissa. Sisältö: Auttamistoiminta onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa. Hätäensiavun perusteet. Tajuttomalle annettava ensiapu. Peruselvytys sekä defibrillaattorin käyttö. Vierasesine hengitysteissä. Verenkierron häiriötila (sokki). Haavat. Tavallisimmat sairauskohtaukset. Palovammat ja sähkön aiheuttamat vammat. Nivelvammat ja murtumat. Myrkytykset. Ensiapukurssin EA 1 -todistus on voimassa kolme vuotta. Kortin saaminen edellyttää läsnäoloa jokaisella opetuskerralla ja maksu (15 €) maksetaan suoraan kouluttajalle. Kokoontumiset ti ja to klo 18-21. Ilmoittaudu ennakoon.

140850 HÄTÄENSIAPUKURSSI - KEVÄT - KANNUS

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, Asematie 1, Kannus

Ti 18.00 - 21.00, 18.2.2020 - 18.2.2020

10,00 €, Tunteja 4.00 kl

Liisa Ylikorpi

Tavoite: Kurssin suorittanut osaa aloittaa hätäensiavun antamisen sisällön mukaisissa aiheissa. Hätäensiapukurssilla voit päivittää vanhenemassa olevan ensiavun peruskurssin EA 1 tai EA 2, mikäli päivitystä ei ole aiemmin suoritettu. Sisältö: Auttamistoiminta onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa. Hätäensiavun perusteet. Tajuttomalle annettava ensiapu. Peruselvytys. Vierasesine hengitysteissä. Verenkierron häiriötila (sokki). Verenvuodon tyrehtyttäminen. Haavat. Ensiapukortti (15 €) maksetaan suoraan kouluttajalle. Ilmoittaudu ennakoon.

JÄRJESTYKSENVALVONTA JA ITSEPUOLUSTUS

250310 JÄRJESTYKSENVALVOJAN KERTAUSKURSSI

Kaupunginvirasto, valtuustosali, Asematie 1, Kannus

La 9.00 - 15.45, 5.10.2019 - 5.10.2019

20,00 €, Tunteja 8.00 sl

Anita Niemi

Kurssi on tarkoitettu järjestyksenvalvojille, jotka haluavat uusia järjestyksenvalvontakorttinsa. Kertauskurssin tavoitteena on varmistua järjestyksenvalvojan ammattitaidon säilymisestä. Koulutuksessa kerrataan keskeisiä järjestyksenvalvojantoimintaan liittyviä asioita ja päivitetään lainsäädännössä tapahtuneet järjestyksenvalvojan toimintaan liittyvät muutokset. Kortin uusimisen edellytyksenä on järjestyksenvalvojan kertauskurssin hyväksytyt suorittaminen. Järjestyksenvalvojan kertauskurssin todistus on voimassa kuusi kuukautta, minä aikana järjestyksenvalvojakortti tulee uusia. Päivän aikana pidetään kahvitauko 15 min ja lounastauko 30 min. Voit ottaa omat eväät mukaan, kahviossa on jääkaappi säilytystä varten. Kurssimaksu sisältää opetuksen ja kurssitodistuksen. Kouluttaja Anita Niemeltä saa lisätietoa tarvittaessa p. 050-5861266. Ilmoittaudu ennakkoon.

250300 NAISTEN ITSEPUOLUSTUSKURSSI

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

La 9.00 - 16.00, 1.2.2020 - 1.2.2020

15,00 €, Tunteja 8.00 kl

Anita Niemi

Itsepuolustuskurssi on tarkoitettu naisille ja yli 15-vuotiaille tytöille. Opitaan ymmärtämään uhkatilanteiden kehittyminen ja puolustamaan itseä ja toista ihmistä oikeudetonta hyökkäystä vastaan. Opetellaan käytännön harjoitusten kautta menetelmät, joiden avulla on helpompi selvittää erilaisista uhkatilanteista sekä tilanteiden ennaltaehkäisystä ja jälkihoidosta. Kurssi sisältää myös teoriaosuuden. Kurssi antaa hyvät eväät kehittää itseä ennakoimaan erilaiset uhkatilanteet sekä selviämään niistä. Teoria mm; riskikartoitus (ympäristö), sanaton viestintä ja aistien hyödyntäminen, vaaratilanteiden ennakointi, pelkotilat ja niiden määrittäminen, turvaväli, hätäsuunnitelman tekeminen ja sen hyödyntäminen itsepuolustuksessa, uhkaavan henkilön kohtaaminen ja rauhoittava viestintä, hätävarjelu-oikeus, jälkihoito ja oikeusprosessi. Käytäntö mm; seisomisasento, puhutteluasento, puolustusasento, liikkuminen, äänenkäyttö, turvaväli (oma reviiri), loitonnustekniikka, yllätyksellinen vastahyökkäys pakenemiseen, irrottautuminen ja poistuminen lähimpään turvapaikkaan, irrottautuminen rinnoista, käsistä ja vyötäröltä tarttumisiin, irrottautuminen

kuristusotteesta, torjunnat iskuja ja potkuja vastaan, hätävarjelu (sallitut keinot), maassa puolustautuminen. Aamupäivällä teoriaosuus (ota muistiinpanovälineet mukaan), iltapäivällä käytännön harjoituksia. Pukeudu joustaviin vaatteisiin ja tossuihin. Päivän aikana pidetään lounastauko (45 min) ja kahvitauko (15 min). Ota omat eväät mukaan tai voit ostaa purtavaa kahviosta. Kouluttaja Anita Niemeltä saa kurssin sisällöstä lisätietoja tarvittaessa p. 050-5861266. Ilmoittaudu ennakkoon.

RETKEILY JA METSÄSTYS

250410 RETKEILYN ALKEET

Kaupunginvirasto, valtuustosali, Asematie 1, Kannus

Pe 17.00 - 20.00, To 17.00 - 20.00, La 11.00 - 14.00, 3.10.2019 - 5.10.2019

80,00 €, Tunteja 12.00 sl

Forsberg Pepe ja Forsberg Paula

To 3.10. klo 17-20 teoriaosuus I: Retkeilyvälineet, pukeutuminen, turvallisuusasiat, retkiruokailu ja retkeilijän etiketti. Pe 4.10. klo 17-20 teoriaosuus II: Vaelluksen alkeet, kesävaellus vs. talvivaellus, luonnon havainnointi, kartta ja kompassi, retkeilijän etiketti. Lauantaina 5.10. retki klo 11 alkaen Sievin Kukonkylän luontopolulle, kesto n. 3 tuntia. Säänmukainen varustus, juomapullo mukaan. Ilmoittaudu ennakkoon.

250720 METSÄSTÄJÄTUTKINTOON VALMENTAVA KURSSI

Lukio, Siltakatu 2, Kannus

Ma 18.00 - 20.30, Ti 18.00 - 20.30, Ke 18.00 - 20.30, To 18.00 - 20.30,

6.4.2020 - 9.4.2020

30,00 €, Tunteja 13.00 kl

Juha Landin

Metsästäjä­tut­kin­non tentin ajankohta ilmoitetaan kurssilla. Tentin hinta on 20 €. Ilmoittaudu ennakkoon.

TIETOTEKNIikka

340160 TIETOTEKNIIKAN YKSITYISTUNNIT - KANNUS

Kaupunginvirasto, yläkerran toimintatila, Asematie 1, Kannus

Pe 16.00 - 19.00, La 11.00 - 15.30, 13.9.2019 - 30.11.2019, 10.1.2020 - 18.4.2020

15,00 €, Tunteja 110.00 sl, 130.00 kl

Petteri Seppälä

Henkilökohtainen tietotekniikan opastus. Varaa itsellesi yksi tai useampi henkilökohtainen opetustunti tarpeen mukaan. Kaikki tietotekniikkaan liittyvä, laitetuki + ohjelmat sekä älypuhelimien, tablet-laitteiden käyttöopastus on mahdollista. Henkilöllä tulisi olla oma laite (tietokone/tabletti/puhelin) mukana kun osallistuu tunnille. Tarvittaessa opettaja voi tuoda omia laitteita kokeiltavaksi eli laitteiston käyttömahdollisuudesta keskustellaan henkilökohtaisesti ennen tunnille saapumista. Opetustunnin kesto/kurssimaksu on 45 min/15 €. Opetustuntien ajankohdat sovitaan erikseen puhelimitse opettajan kanssa. Yksityistuntien ajankohdat tulevat olemaan perjantaisin ja lauantaisin erikseen sovittavana ajankohtana. Ilmoittaudu, niin sinuun otetaan yhteyttä!

340165 VIDEOKUVAUS JA -MUOKKAUS

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

To 18.00 - 19.30, 31.10.2019 - 28.11.2019

20,00 €, Tunteja 10.00 sl

Jorma Ronkainen

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

KASVIT JA SIENET

710300 SIENIRETKI

Topiantalo, Mäkiraonmäki, Mäkiraontie, Kannus

To 16.30 - 19.45, Pe 16.30 - 19.45, 5.9.2019 - 6.9.2019

20,00 €, Tunteja 8.00 sl

Tuomo Vähäsarja

Kurssilla opitaan tunnistamaan parhaimmat ruokasienemme ja niiden kasvupaikat, sienien säilöntää sekä hyödyntämistä ruuanlaitossa. Olemme ensimmäisen illan luokassa, jolloin ota mukaan muistiinpanovälineet sekä sienikirjasi. Toisena iltana menemme suoraan metsään, jolloin tarvitset ulkoiluvarusteet, sieniveitsen ja -korin sekä sateen sattuessa myös sadevarusteet. Mahdollisimman usean toivotaan tulevan toisena iltana omalla autolla, jotta kaikille järjestyy kyyti sienimetsään. Ilmoittaudu ke 4.9. mennessä!

710305 HEDELMÄPUIDEN HOITO- JA VARRENNUSKURSSI

Topiantalo, Mäkiraonmäki, Mäkiraontie, Kannus

Ke 16.30 - 21.15, 29.4.2020 - 29.4.2020

15,00 €, Tunteja 6.00 kl

Tuomo Vähäsarja

Kurssilla opetellaan mm. omena-, päärynä-, kirsikka- ja luumupuiden lisäämistä varrennuksen avulla, istutusta, kasvatusta, lannoitusta, leikkaamista ja suojaamista jyrsijöiltä. Tutustutaan laajasti uusiin omena-, päärynä-, kirsikka-, luumu-, makeapihlaja-, aprikoosi-, persikka- ja viinirypälelajikkeisiin. Kurssilla varrennetaan kaikille opiskelijoille vähintään yksi hedelmäpuu, joka ei sisälly kurssimaksuun (hinnat: omenapuu 5 €, muut hedelmäpuut 8 €). Varaa käteistä rahaa mukaan. Kurssille on ilmoitauduttava ennakkoon 28.2.2020 mennessä hedelmäpuiden perusrunkojen tilauksen vuoksi!

710310 KAUNISTA ISTUTUKSESI TALVEA VARTEN

Kaupunginvirasto, yläkerran toimintatila, Asematie 1, Kannus

Pe 18.00 - 20.15, 25.10.2019 - 25.10.2019

10,00 €, Tunteja 3.00 sl

Marko Ahola

Tule opettelemaan miten saat pienillä nikseillä parvekelaatikoihin, amppelihin, ulkoruukkuihin näyttävät koko talven kestävät istutukset. Kaikkea ei kannata heittää menemään, sillä monilla nikseillä kasvit kestävätkin kevääseen asti. Ota mukaan avoin innostunut mieli, kynä ja paperia. Ilmoittaudu ennakkoon ke 23.10. mennessä!

710320 PERENNAPENKIN SUUNNITTELU- JA HOITOKURSSI

Kaupunginvirasto, yläkerran toimintatila, Asematie 1, Kannus

La 10.00 - 16.15, 26.10.2019 - 26.10.2019

15,00 €, Tunteja 8.00 sl

Marko Ahola

Kurssilla saat tietoa kukkapenkin perustamisesta. Käydään yhdessä läpi millainen paikka, multa ja lannoitus kukkapenkillä tulee olla sekä mitä on hyvä huomioida kasvinsuojelun, kastelun, lajikkeiden ja suunnittelun näkökulmasta. Saat kurssilla myös näppärät hoito-ohjeet. Voit piirtää/suunnitella oman näyttävän kukkapenkkisi yhdessä opettajan opastamana. Ota mukaan innostunut luova mieli. Pidämme 15 min mittaisen kahvitauon. Kahviossa on eväitä varten jääkaappi, mikro ja kahvin/vedenkeitin. Ilmoittaudu ennakkoon ke 23.10. mennessä!

710330 YRTTIEN VILJELY

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, Asematie 1, Kannus

Ma 17.00 - 20.00, 9.3.2020 - 9.3.2020

10,00 €, Tunteja 4.00 kl

Marko Ahola

Yrttien kasvattaminen kotioloissako vaikeaa? No ei todellakaan! Yrttikurssilla saat helpot niksit, joiden avulla voit itse kasvattaa omat yrttisi. Käymme läpi mm. eri lajikkeet, hoito-ohjeet, kylvö, koulinta, istutus jne. Mukaan muistiinpanovälineet ja valpas mieli. Ilmoittaudu ennakkoon to 5.3. mennessä!

710340 OMENAPUIDEN LEIKKAUSKURSSI

Kirjastotalo, Kirkkotie 2, Toholampi

Pe 17.00 - 19.15, 24.4.2020 - 24.4.2020

10,00 €, Tunteja 3.00 kl

Marko Ahola

Tule ja opettele omenapuun leikkausta yhdessä opettajan opastuksella. Käymme läpi omenapuun leikkauksen luonnossa joko kurssilaisen kotipuutarhassa tai opettajan valitsemassa paikassa. Kurssilla saat käytännön vinkkejä ja neuvoja omenapuun hoidosta. Ota mukaasi hyvä mieli, puutarhasakset ja pukeudu säänmukaisesti. Ilmoittaudu ennakkoon ke 22.4. mennessä! Mikäli sinun puutarhassasi on leikkaukseen sopivia omenapuita, mainitse siitä ilmoittautumisen yhteydessä. Kokoontuminen kirjaston pihalle klo 17.

KOTITALOUS

810205 VIINITIETOUDEN ABC

Kaupunginvirasto, hallituksen huone, Asematie 1, Kannus

Pe 18.00 - 19.30, 27.9.2019 - 11.10.2019

15,00 €, Tunteja 6.00 sl

Matthieu Guinard

Viinien tarjoilu: tarjoilun perusteet, viinien valmistelu ja esille asettaminen.

Kurssi koostuu viinien vertailevasta maistamisesta erilaisista laseista, viinipullojen erilaisten avattuinaoloaikojen vaikutuksista (yksi tunti, päivä, dekantoitu, ei-dekantoitu) sekä erilaisista tarjoilulämpötiloista.

Materiaalimaksu erikseen. Ilmoittaudu ennakkoon.

810210 VIINIKURSSI I

Kuusiston koulu, kotitalousluokka, Ullavantie 14 D, Toholampi

Pe 18.00 - 19.30, 25.10.2019 - 22.11.2019

15,00 €, Tunteja 10.00 sl

Matthieu Guinard

Kurssi sisältää perusasioita kurssilaisten tietojen ja kiinnostusten mukaan.

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

810215 VIINIKURSSI II

Kuusiston koulu, kotitalousluokka, Ullavantie 14 D, Toholampi

Pe 18.00 - 19.30, 24.1.2020 - 21.2.2020

15,00 €, Tunteja 10.00 kl

Matthieu Guinard

Kurssi sisältää perusasioita kurssilaisten tietojen ja kiinnostusten mukaan.

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

TANSSI JA LIIKUNTA

210500 KEHONHUOLTOA JA -HALLINTAA ITÄMAISEN TANSSIN KEINOIN - ALKEISKURSSI

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ti 19.00 - 20.30, 10.9.2019 - 1.10.2019

15,00 €, Tunteja 8.00 sl

Riitta Leinonen

Tervetuloa rohkeasti mukaan itämaisen tanssin alkeiskurssille! Kurssin jälkeen sinulla on halutessasi valmiudet jatkaa itämaisen tanssin jatkokurssilla ti 8.10. alkaen. Sopii kaikenikäisille ja -kokoisille naisille. Tunnit pidetään KitinVaparin peilialissa. Ilmoittaudu ennakkoon.

210505 KEHONHUOLTOA JA -HALLINTAA ITÄMAISEN TANSSIN KEINOIN - JATKOKURSSI

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ti 19.00 - 20.30, 8.10.2019 - 10.12.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

55,00 €, Tunteja 18.00 sl, 28.00 kl

Riitta Leinonen

Sopii kaikenikäisille ja -kokoisille naisille. Tervetuloa mukaan myös uudet tanssijat! Tunnit pidetään KitinVaparin peilialissa. Ilmoittaudu ennakkoon.

210520 KANTRITANSSI - ALKEISKURSSI

Raasakan koulu, sali, Siltakatu 1, Kannus

To 17.15 - 18.45, 12.9.2019 - 10.10.2019

15,00 €, Tunteja 10.00 sl

Perttu Niemi

Tervetuloa rohkeasti mukaan kantritanssin alkeiskurssille! Kurssin jälkeen sinulla on halutessasi valmiudet jatkaa kantritanssin jatkokurssilla to 24.10. alkaen. Ilmoittaudu ennakkoon.

210525 KANTRITANSSI - JATKOKURSSI

Raasakan koulu, sali, Siltakatu 1, Kannus

To 17.15 - 18.45, 24.10.2019 - 28.11.2019, 9.1.2020 - 16.4.2020

45,00 €, Tunteja 12.00 sl, 26.00 kl

Perttu Niemi

Kantritanssi tarkoitettu kaikille kantritanssista kiinnostuneille. Musiikkina kantrin lisäksi myös muut musiikin genret. Kantritanssi on mukava tapa liikkua, syke nousee, rytmitaju kehittyy ja koordinaatiokyky paranee.

Kantritanssi sopii kaikenikäisille sekä miehille että naisille. Opetellaan valmiita koreografioita, aloitetaan helpoilla ja haastetta lisätään pikkuhiljaa, ryhmän

tason mukaan. Kantritanssissa et tarvitse paria. Kiirastorstaina 9.4. tunteja ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

210530 SENIORITANSSI

Kitinkannus, liikuntasali, Kitinkuja 2, Kannus

Ke 9.30 - 10.30, 11.9.2019 - 27.11.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020

50,00 €, Tunteja 15.00 sl, 19.00 kl

Marianne Mottinen

Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty eurooppalainen liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset. Senioritanssit ovat rentoja seuratanseja, joilla kullakin on oma nimi, koreografia, luonne ja musiikki. Senioritanssille tyypillistä on rentous, seurallisuus ja itseilmaisuus sekä helposti opittavat askeleet. Senioritanssissa vaihtuu jatkuvasti pari ja mies- tai naisroolilla on vähäinen painoarvo. Tunnille tuleminen ei vaadi aiempaa tanssin harrastamista tai omaa paria; voit tulla tunnille yksinkin. Senioritanssi kehittää tasapainoa ja jalkojen kuntoa, muistia, sydänterveyttä sekä on iloinen ja yhteisöllinen liikuntamuoto. Pukeudu rentoon vaatetukseen ja sisäliikuntaan sopiviin kenkiin, ota vesipullo mukaan. Tervetuloa ensimmäiselle kerralle rohkeasti kokeilemaan ilman sitoutumista! Ilmoittaudu ennakkoon.

210535 KUNTOTANSSI

Kuusiston koulu, sali, Ullavantie 18 A, Toholampi, Joka toinen viikko

La 11.00 - 13.30, 28.9.2019 - 23.11.2019, 11.1.2020 - 4.4.2020

45,00 €, Tunteja 15.00 sl, 21.00 kl

Kaisa Pihlajaniemi

Kurssi on tarkoitettu kaikille tanssia kuntoilumielessä harrastaville. Hiotaan perustansseja ja opitaan uutta. Tarvittaessa ohjaaja myös opettaa tansseja. Nyt kaikki tanssista kiinnostuneet reippaasti mukaan rentoon ja mukavaan tanssitunnelmaan. Miehetkin rohkeasti mukaan! Kurssille voi tulla yksin tai parin kanssa. Kokoontumiset joka toinen viikko la 28.9., 12.10., 26.10., 9.11. 23.11., 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 7.3., 21.3. ja 4.4. Pidämme joka kerta 15 min tauon, ota omat eväät mukaan! Ilmoittaudu ennakkoon.

210540 TANSSILLINEN JUMPPA

Takalon koulu, sali, Urheilutie 1, Kannus

Ke 18.00 - 19.00, 11.9.2019 - 27.11.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020

45,00 €, Tunteja 15.00 sl, 19.00 kl

Eveliina Honkaharju

Rento ja mukaansatempaava tanssillinen jumppa suomalaisen iskelmän ja lavatanssimusiikin tahtiin. Helppoja koreografioita mm. valssin, salsan ja

foksin tahtiin - eikä aikaisempaa kokemusta tai tanssiparia tarvita. Kyse ei ole tanssin opetuksesta vaan jumpasta. Tärkeää onkin hyvä ja rento fiilis, jossa jokainen saa liikkua omalla tasollaan! Ilmoittaudu ennakkoon.

830100 VANHEMPIEN MIESTEN LIIKUNTA

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

To 16.15 - 17.00, 12.9.2019 - 28.11.2019, 9.1.2020 - 16.4.2020

35,00 €, Tunteja 11.00 sl, 13.00 kl

Janne Nivala

Kiirastorstaina 9.4. jumppaa ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

830105 MIESTEN LIIKUNTA

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

To 17.15 - 18.00, 12.9.2019 - 28.11.2019, 9.1.2020 - 16.4.2020

35,00 €, Tunteja 11.00 sl, 13.00 kl

Janne Nivala

Kiirastorstaina 9.4. jumppaa ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

830110 MIESTEN KUNTOLIIKUNTA - VIITOJA

Viitojan koulu, Kannustie 599, Toholampi

To 19.00 - 20.00, 12.9.2019 - 28.11.2019, 9.1.2020 - 16.4.2020

40,00 €, Tunteja 15.00 sl, 17.00 kl

Janne Nivala

Monimuotoista teholiikuntaa eri välineillä ja oman kehon painolla.

Kiirastorstaina 9.4. jumppaa ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

830115 TENNISKURSSI AIKUISILLE

Tennishalli, Liikuntatie 2, Kannus

To 17.30 - 19.00, 5.9.2019 - 26.9.2019

20,00 €, Tunteja 8.00 sl

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Haluaisitko oppia vähän tekniikkaa? Tuntuuko, että olisi kiva pelata, eikä vain kerätä palloja? Jos vastasit kyllä, niin tule mukaan kurssille. Sopii parhaiten sellaisille, joilla maila pysyy jo kädessä. Aiempaa kokemusta et hirveästi tarvitse, mutta voit olla jo hyväkin pelaaja. Lainamailan saat tarvittaessa ohjaajalta. Kokoontumiset (4 krt) torstaisin 5.-26.9. Kurssi pidetään ulkotenniskentillä ja huonolla säällä tennishallissa. Ilmoittaudu ennakkoon.

830120 KEVYT LIIKUNTA

Raasakan koulu, sali, Siltakatu 1, Kannus

Ti 17.30 - 18.30, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

40,00 €, Tunteja 15.00 sl, 18.00 kl

Riitta Leinonen

Perusjumpan lisäksi käytämme tunneilla ajoittain myös välineitä, esimerkiksi keppejä ja kuminauhoja. Oma jumppa-alusta olisi hyvä ottaa mukaan. Sopii kaikenikäisille liikkujille. Ilmoittaudu ennakoon.

830125 KIINTEYTTÄVÄ KESKIVARTALON METSÄSTYS

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ti 17.00 - 17.45, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

40,00 €, Tunteja 11.00 sl, 14.00 kl

ohjaaja Vapaa-ajanpalveluiden

Tunti koostuu helpoista lämmittelyliikkeistä sekä lihaskuntoliikkeistä pääpainona keskivartalo. Tunnilla jokainen pystyy vaikeuttamaan tai helpottamaan liikkeitä, joten se sopii mainiosti myös aloittelijoille. Tunti ei sisällä hyppyjä. Tunnit pidetään peilisalissa. Ilmoittaudu ennakoon.

830130 SISÄPYÖRÄILY

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ke 18.00 - 18.45, 11.9.2019 - 27.11.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020

40,00 €, Tunteja 11.00 sl, 14.00 kl

ohjaaja Vapaa-ajanpalveluiden

Sisäpyöräilyssä kehitetään peruskuntoa ja lihaskestävyyttä musiikin tahdissa polkemalla. Tunnilla voit säätää vastuksen oman tuntemuksen mukaan. Ota tunnille mukaan pyyhe, sisäliikuntakengät ja juomapullo. Ilmoittaudu ennakoon.

830135 LADYNYRKKEILY

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ti 18.15 - 19.15, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

50,00 €, Tunteja 15.00 sl, 19.00 kl

ohjaaja Vapaa-ajanpalveluiden

Kuntonyrkkeilyä ja lihaskuntopiirillä toteutettu koko vartaloa vahvistava tunti. Sopii aloittelijoille. Hanskat voit lainata ohjaajalta tai tuoda omat. Nyrkkeily vahvistaa etenkin niska-hartiaseudun lihaksia. Tunti pidetään painisalissa. Ilmoittaudu ennakoon.

830140 KAHVAKUULA - VÄLIKANNUS

Välikannuksen ent. koulun piha, Himangantie 659, Kannus

Ma 17.45 - 18.30, 9.9.2019 - 25.11.2019, 13.1.2020 - 20.4.2020

40,00 €, Tunteja 11.00 sl, 13.00 kl

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Tehokasta treeniä kahvakuulan kanssa ja ilman. Tunnit pidetään ulkona koulun pihalla. Käymme läpi perusliikkeitä ja niiden variaatioita. Mukaan pääsee hyvin vaikka et olisi aiemmin kuulailutkaan. Ohjaajalla on 10 kuulaa mukana, joita voi käyttää, jos omaa kuulaa ei ole. Loppiaismaanantaina 6.1. ja pääsiäismaanantaina 13.4.2020 kuulailua ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

830145 KAHVAKUULA - ESKOLA

Eskola-talo, Koulutie 3, Kannus

Ma 19.00 - 20.00, 9.9.2019 - 25.11.2019, 13.1.2020 - 20.4.2020

50,00 €, Tunteja 15.00 sl, 17.00 kl

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Tehokasta treeniä kahvakuulan kanssa ja ilman. Käymme läpi perusliikkeitä ja niiden variaatioita. Mukaan pääsee hyvin vaikka et olisi aiemmin kuulailutkaan. Ohjaajalla on 15 kuulaa mukana, joita voi käyttää, jos omaa kuulaa ei ole. Loppiaismaanantaina 6.1. ja pääsiäismaanantaina 13.4.2020 kuulailua ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

830150 PERUSJUMPPA - ROIKOLA

Roikolan koulun sali, Alaviirteentie 71-73, Kannus

Ke 17.00 - 18.00, 11.9.2019 - 27.11.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020

50,00 €, Tunteja 15.00 sl, 18.00 kl

FysioSportti-X - Niina Niemonen

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

830155 PERUSJUMPPA - YLI-KANNUS

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus

Ti 17.00 - 18.00, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

50,00 €, Tunteja 15.00 sl, 18.00 kl

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Perusjumppaa välinein tai ilman vaihtelevin teemoin ryhmäläisten toiveet huomioiden, esim. kahvakuulailua. Tunti sisältää lihaskunto-osion 45 min ja

venyttelyt 15 min. Ei hyppyjä eikä koreografisia askelluksia. Sopii kaikenikäisille liikkujille, sekä naisille että miehille. Ilmoittaudu ennakkoon.

830160 KUNTOSALIHARJOITTELU - YLI-KANNUS

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus

Ke 19.30 - 20.30, 11.9.2019 - 27.11.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020

45,00 €, Tunteja 15.00 sl, 19.00 kl

ohjaaja Vapaa-ajanpalveluiden

Kyläkeskuksen kuntosalilla ohjattua kuntosaliharjoittelua sekä venyttelyjä. Soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille liikkujille. Ilmoittaudu ennakkoon.

830165 ASAHI HEALTH -TERVEYSLIIKUNTA - YLI-KANNUS

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus

To 19.00 - 20.30, 12.9.2019 - 28.11.2019

30,00 €, Tunteja 22.00 sl

Maria Markkio

Asahi on kokonaisvaltaista ja monipuolista terveysliikuntaa kaikenikäisille ja -kuntoisille, sekä miehille että naisille. Se soveltuu mm. ikäihmisille, raskaana oleville, nivel- ja selkävaivoista kärsiville sekä urheilijoille palauttavana harjoituksena. Helposti omaksuttavilla liikesarjoilla avataan ja rentoutetaan järjestelmällisesti koko keho. Liikesarjat ovat rauhallisia ja venyttäviä ja ne tehdään hitaan hengityksen tahdissa. Tunti koostuu kehon tehokkaasti lämmittävästä asahi-harjoituksesta, venyttelyosuudesta ja loppurentoutuksesta. Liikkeet tehdään omaa kehoa kuunnellen ja kunnioittaen. Harjoitusasuksi joustava vaatetus ja esim. liukuestesukat tai jumppatossut. Ota mukaan jumppamatto/makuualusta. Yhteensä 11 kokoontumiskertaa. Lisätietoja Maria Markkio p. 050-5739894. Ilmoittaudu ennakkoon.

830170 KUNTOPIIRI - MUTKALAMPI

Mutkalammin Maamiesseurantalo, Mutkalammintie 429, Kannus

Ti 18.45 - 20.15, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

60,00 €, Tunteja 22.00 sl, 28.00 kl

FysioSportti-X - Niina Niemonen

Alkuverryttelyt ja kiertorata sisältäen monipuolista lihaskuntoharjoittelua 60 min. Venyttelyt 30 min. Ilmoittaudu ennakkoon.

830175 KUNTOJUMPPA - MÄRSYLÄ

Märsylän koulun sali, Märsyläntie 21, Kannus

Ke 18.30 - 20.00, 11.9.2019 - 27.11.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020

60,00 €, Tunteja 22.00 sl, 28.00 kl

FysioSportti-X - Niina Niemonen

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

830180 KUNTOLIIKUNTA NAISILLE JA MIEHILLE - SYKÄRÄINEN

Sykaräisen koulu, liikuntasali, Koulutie 21, Toholampi

Ma 19.00 - 20.00, 9.9.2019 - 25.11.2019, 13.1.2020 - 20.4.2020

40,00 €, Tunteja 15.00 sl, 17.00 kl

Teijo Peltokangas

Loppiaismaanantaina 6.1. ja pääsiäismaanantaina 13.4.2020 jumppaa ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

830185 MIESTEN KUNTOLIIKUNTA - HIRVIKOSKI

Hirvikosken maaseutuhotelli, Tornikoskentie 50, Toholampi

Ke 19.00 - 20.00, 11.9.2019 - 27.11.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020

45,00 €, Tunteja 15.00 sl, 19.00 kl

Teijo Peltokangas

Ilmoittaudu ennakkoon.

830190 SPINNING - RYHMÄ 1 - HIRVIKOSKI

Hirvikosken maaseutuhotelli, Tornikoskentie 50, Toholampi

Ti 17.45 - 18.45, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

45,00 €, Tunteja 15.00 sl, 19.00 kl

Teijo Peltokangas

Kurssimaksun lisäksi osallistujat maksavat pyörän käyttömaksun 2 € jokaiselta kerralta. Ilmoittautuminen ennakkoon suoraan kurssin opettajalle p. 040 507 2630.

830195 SPINNING - RYHMÄ 2 - HIRVIKOSKI

Hirvikosken maaseutuhotelli, Tornikoskentie 50, Toholampi

Ti 19.00 - 20.00, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

45,00 €, Tunteja 15.00 sl, 19.00 kl

Teijo Peltokangas

Kurssimaksun lisäksi osallistujat maksavat pyörän käyttömaksun 2 € jokaiselta kerralta. Ilmoittautuminen ennakkoon suoraan kurssin opettajalle p. 040 507 2630.

830200 VESIJUOKSU JA SYVÄNPÄÄN LIIKUNTA

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ma 17.00 - 17.45, 9.9.2019 - 25.11.2019, 13.1.2020 - 6.4.2020

40,00 €, Tunteja 11.00 sl, 12.00 kl

ohjaaja Vapaa-ajanpalveluiden

Nivelistävällistä vesiliikuntaa kuntouintialtaassa vesivöillä. Vesivyön voit lainata uimahallilta tai tuoda omasi. Tunti sisältää alkulämmittelyosuuden, jonka jälkeen liikutaan eri tyyleillä altaassa sekä tehdään syvässä päässä etenkin keskivartaloon kohdistuvia liikkeitä. Tunti sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille liikkujille. Jokainen voi helposti säädellä oman tuntinsa kuormittavuuden. Kurssimaksun lisäksi uintilipun hinta maksetaan erikseen. Ilmoittaudu ennakoon.

830205 VESIJUMPPA

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ke 17.00 - 17.45, 11.9.2019 - 27.11.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020

40,00 €, Tunteja 11.00 sl, 14.00 kl

ohjaaja Vapaa-ajanpalveluiden

Monipuolista sekä helppoa vesiliikuntaa välineillä ja ilman monitoimialtaassa (+30°C). Osallistuja pystyy säätämään harjoittelun tehoa helposti itse. Vesijumppa sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille liikkujille. Kurssimaksun lisäksi uintilipun hinta maksetaan erikseen. Ilmoittaudu ennakoon.

830210 VESIJUMPPA I - SYKÄRÄINEN

Lylyn Pisara, Lylyntie 30, Toholampi

Ti 10.00 - 10.45, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

30,00 €, Tunteja 11.00 sl, 14.00 kl

Raimo Kallio

Monipuolista ja helppoa vesiliikuntaa välineillä ja ilman. Kurssilla hyödynnetään veden vastustavia ominaisuuksia. Osallistuja pystyy säätämään harjoittelun kuormittavuutta tekemällä liikkeet voimakkaammin tai rauhallisemmin. Vesijumppa hellii niveliä ja soveltuu kaiken kuntoisille ja ikäisille. Kurssimaksun lisäksi uintilipun hinta (5 €) maksetaan erikseen. Ilmoittaudu ennakoon.

830215 VESIJUMPPA II - SYKÄRÄINEN

Lylyn Pisara, Lylyntie 30, Toholampi

Ti 11.30 - 12.15, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

30,00 €, Tunteja 11.00 sl, 14.00 kl

Raimo Kallio

Monipuolista ja helppoa vesiliikuntaa välineillä ja ilman. Kurssilla

hyödynnetään veden vastustavia ominaisuuksia. Osallistuja pystyy säätämään harjoittelun kuormittavuutta tekemällä liikkeet voimakkaammin tai rauhallisemmin. Vesijumppa hellii niveliä ja soveltuu kaiken kuntoisille ja ikäisille. Kurssimaksun lisäksi uintilipun hinta (5 €) maksetaan erikseen. Ilmoittaudu ennakoon.

830220 VESIJUMPPA III - SYKÄRÄINEN

Lylyn Pisara, Lylyntie 30, Toholampi

Ti 18.00 - 18.45, 10.9.2019 - 26.11.2019, 7.1.2020 - 14.4.2020

30,00 €, Tunteja 11.00 sl, 14.00 kl

Raimo Kallio

Monipuolista ja helppoa vesiliikuntaa välineillä ja ilman. Kurssilla hyödynnetään veden vastustavia ominaisuuksia. Osallistuja pystyy säätämään harjoittelun kuormittavuutta tekemällä liikkeet voimakkaammin tai rauhallisemmin. Vesijumppa hellii niveliä ja soveltuu kaiken kuntoisille ja ikäisille. Kurssimaksun lisäksi uintilipun hinta (5 €) maksetaan erikseen. Ilmoittaudu ennakoon.

830225 PILATES - ALKEISRYHMÄ

Kuusiston koulu, sali, Ullavantie 18 A, Toholampi

Ma 17.00 - 18.00, 9.9.2019 - 25.11.2019, 13.1.2020 - 20.4.2020

50,00 €, Tunteja 15.00 sl, 17.00 kl

Saija Sääsö

Pilatestunti, joka sopii aloittelijoille tai vähän pilatesta harrastaneille. Pilates on keuhonhallintamenetelmä, joka vahvistaa erityisesti keskivartalon syviä lihaksia, parantaa ja ylläpitää ryhtiä sekä selän terveyttä. Pilates on kokonaisvaltainen liikuntamuoto, jonka avulla saa voimakkaan, tasapainoisen ja ryhdikkään kehon. Sen avulla voidaan parantaa keuhonhallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Pilatesharjoittelusta on myös hyötyä muiden liikuntalajien harrastajille. Ota mukaan oma jumppamatto. Loppiaismaanantaina 6.1. ja pääsiäismaanantaina 13.4.2020 ei kokoonnuta. Ilmoittaudu ennakoon.

830230 PILATES - JATKORYHMÄ

Kuusiston koulu, sali, Ullavantie 18 A, Toholampi

Ma 18.00 - 19.00, 9.9.2019 - 25.11.2019, 13.1.2020 - 20.4.2020

50,00 €, Tunteja 15.00 sl, 17.00 kl

Saija Sääsö

Pilatestunti, joka sopii jo pilatesta harrastaneille. Pilates on keuhonhallintamenetelmä, joka vahvistaa erityisesti keskivartalon syviä lihaksia, parantaa ja ylläpitää ryhtiä sekä selän terveyttä. Pilates on kokonaisvaltainen liikuntamuoto, jonka avulla saa voimakkaan, tasapainoisen

ja ryhdikkään kehon. Sen avulla voidaan parantaa kehonhallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Pilatesharjoittelusta on myös hyötyä muiden liikuntalajien harrastajille. Ota mukaan oma jumppamatto. Loppiaismaanantaina 6.1. ja pääsiäismaanantaina 13.4.2020 ei kokoonnuta. Ilmoittaudu ennakkoon.

830235 KEHONHUOLTOA FOAM ROLLERILLA

Kuusiston koulu, sali, Ullavantie 18 A, Toholampi

Ma 19.00 - 19.45, 9.9.2019 - 25.11.2019, 13.1.2020 - 20.4.2020

40,00 €, Tunteja 11.00 sl, 13.00 kl

Saija Sääskö

Haluatko oppia käyttämään foam rolleria oikein? Haluatko lisää joustavuutta kehoon, paremmin liikkuvat lonkat, selän ja olkapäät? Rullaus ja dynaaminen liikkuvuusharjoittelu voi ennaltaehkäistä venähdyksiä, revähdyksiä ja kroonisia kipuja sekä rentouttaa kehoa ja nopeuttaa palautumista. Kurssi keskittyy parantamaan fascian joustavuutta, mikä mahdollistaa yllä mainitut asiat. Käymme läpi liikkuvuusharjoitteita ja aktivointeja kriittisille alueille mm. lonkalle, selälle ja olkapäälle sekä lihastoimintaketjuille. Opit uusia tekniikoita, joilla voit huoltaa kehoasi. Käytämme harjoitteissa sekä liikettä, rullaa, palloa että krapaa. Tunti sopii sekä naisille että miehille. Ota mukaan oma jumppamatto ja rulla. Ilmoita, mikäli tarvitset lainarullan käyttöösi. Rullien lisäksi ohjaajalta löytyvät muutkin tarvittavat välineet eli pallo ja krapa. Loppiaismaanantaina 6.1. ja pääsiäismaanantaina 13.4.2020 ei kokoonnuta. Ilmoittaudu ennakkoon.

830240 UKKOJOOGA

Raasakan koulu, sali, Siltakatu 1, Kannus

Pe 17.30 - 18.30, 13.9.2019 - 29.11.2019

20,00 €, Tunteja 15.00 sl

Sirkka-Liisa Ypyä

Tule rohkeasti mukaan miesten omaan ukkojoogaan! Miehille suunnattua hathajoogan harjoitusta rauhallisessa ilmapiirissä: rentoa, fyysistä ja rauhoittavaa. Kurssin aikana tehdään aloittelijoille sopivia joogaharjoituksia luonnollisen hengityksen mukaan, vähitellen edetään kohti keskitason joogaa. Harjoitukset edistävät mm. kehon liikkuvuutta, tasapainoa, energisyyttä ja rentoutta. Kurssi sopii kaikille perusterveille miehille ikään katsomatta. Mahdollisista terveysongelmista voi kysyä ohjaajalta (Sirkkis p. 044-5917238) ennakkoon. Pukeudu rennosti ja lämpimästi (sali voi olla viileä), ota mukaan alusta, villasukat, vesipullo ja mikäli koet tarvitsevasi myös tyyny ja peite loppurentoutusta varten. Ilmoittaudu ennakkoon.

830245 ÄIJÄJOOGA

Kuusiston koulu, sali, Ullavantie 18 A, Toholampi

To 19.00 - 20.30, 12.9.2019 - 5.12.2019, 16.1.2020 - 2.4.2020

60,00 €, Tunteja 22.00 sl, 22.00 kl

Katariina Pohjoiskangas

Äijäjooga on tarkoitettu miehille: kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Voit olla notkea kuin seiväs, kloppi tai pappa, väärä kuin vitsa, kolotuksilla tai ilman, painoa emme mittaa. Äijäjoogassa ei suoriteta vaan tutustutaan kehon hallintaan lempeästi, kukin omalla tavallaan ja kyvyllään. Äijäjoogassa opitaan hengittämään ja löydetään ryhtiä kehoon. Tekeminen on rentoa ja samalla opit keskittymään tekemiseesi. Tunnit ovat helppoja ajatuksella "jokainen on joogannut jo jossain muuallakin, tiedostamattaan". Jokainen tunti etenee samalla lailla: alkurentoutus, joogaharjoitus ohjatusti, loppurentoutus.

Pääsyaatimukset: riittävän kankea, lattia on alaspäin kurkottaessa pelottavan kaukana, kyky hengittää sisään ja ulos, hiirilavantauti tai jokin muu tietokonevamma, posketon uteliaisuus kokeilla uutta, hikoilun vierastaminen! Mukaasi tarvitset rennon mielen, lämpimät ja joustavat vaatteet, jumppa-alustan, villasukat sekä vesipullon. Joogasta saat apua ryhtiin, kipuihin, unen laatuun, elinvoiman lisääntymiseen, tasapainoon, seksuaaliseen kykyyn, stressiin, itseluottamukseen, kärsivällisyyteen. Haittana saattaa olla, että äijäjoogaan jää koukkuun. Tervetuloa rohkeasti kokeilemaan! Yhteensä 22 kokoontumiskertaa. To 7.11. tunteja ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

830250 HATHAJOOGA - ALOITTELIJAT JA HIUKAN JOOGANNEET

Raasakan koulu, sali, Siltakatu 1, Kannus

Pe 19.00 - 20.30, 13.9.2019 - 29.11.2019, 10.1.2020 - 17.4.2020

55,00 €, Tunteja 22.00 sl, 26.00 kl

Sirkka-Liisa Ypyä

Tervetuloa viikon päätteeksi rentouttavaan joogaan. Tutustumme Hathajoogan perusteisiin rauhallisessa ilmapiirissä. Kurssin aikana tehdään aloittelijoille sopivia joogaharjoituksia luonnollisen hengityksen mukaan, vähitellen edetään kohti keskitason joogaa. Harjoitukset edistävät mm. kehon liikkuvuutta, tasapainoa, energisyyttä ja rentoutta. Kurssi sopii myös nuorille. Mahdollisista terveysongelmista voi kysyä ohjaajalta (Sirkkis p. 044-5917238) ennakkoon. Pukeudu rennosti ja lämpimästi (sali voi olla viileä), ota mukaan alusta, villasukat, vesipullo, tyynty ja peite. Pitkäperjantaina 10.4. ei kokoontumista. Ilmoittaudu ennakkoon.

830255 HATHAJOOGA - KANNUS

Raasakan koulu, sali, Siltakatu 1, Kannus

Ma 19.00 - 20.30, 9.9.2019 - 25.11.2019, 13.1.2020 - 20.4.2020

55,00 €, Tunteja 22.00 sl, 26.00 kl

Sirkka-Liisa Ypyä

Tunti perustuu Hathajoogaan. Kurssi sopii perusterveille joogaa jonkin verran harjoittaneille. Joogan aktiivinen harjoittaminen edistää terveyttä ja hyvinvointia, kehon liikkuvuutta, tasapainoa ja energisyyttä sekä lisää iloa, rentoutta ja läsnäoloa elämään. Pukeudu rennosti ja lämpimästi (sali voi olla viileä), ota mukaan villasukat, vesipullo, alusta, tyyny ja peite. Ma 30.9. ei kokoontumista, kerta korvataan syyslomaviikon ma 14.10.

Loppiaismaanantaina 6.1. sekä pääsiäismaanantaina 13.4. ei kokoontumista. Ilmoittaudu ennakkoon.

830260 HATHAJOOGA - TOHOLAMPI

Kuusiston koulu, sali, Ullavantie 18 A, Toholampi

Ke 18.30 - 20.00, 11.9.2019 - 27.11.2019, 8.1.2020 - 15.4.2020

55,00 €, Tunteja 22.00 sl, 28.00 kl

Sirkka-Liisa Ypyä

Tunti perustuu Hathajoogaan, joka sopii perusterveille. Mahdollisista terveysongelmista voi kysyä ohjaajalta (Sirkkis p. 044-5917238) ennakkoon. Aloitamme kurssin myös aloittelijoille sopivilla joogaharjoituksilla, etenemme kauden aikana vähitellen kohti keskitason joogaa. Joogan aktiivinen harjoittaminen edistää terveyttä ja hyvinvointia, kehon liikkuvuutta, tasapainoa ja energisyyttä sekä lisää iloa, rentoutta ja läsnäoloa elämään. Pukeudu rennosti ja lämpimästi (sali voi olla viileä), ota mukaan villasukat, vesipullo, alusta, tyyny ja peite. Ke 2.10. ei kokoontumista, kerta korvataan syyslomaviikon ke 16.10. Ilmoittaudu ennakkoon.

830265 JOOGA

Kuusiston koulu, sali, Ullavantie 18 A, Toholampi

To 15.15 - 16.45, 12.9.2019 - 28.11.2019, 9.1.2020 - 9.4.2020

55,00 €, Tunteja 22.00 sl, 26.00 kl

Kai Heikkilä

Yin-jooga. Sopii kaikille tasosta, iästä ja sukupuolesta riippumatta. Syksyllä 11 kokoontumiskertaa, keväällä 13. Kokoontuminen myös kiirastorstaina 9.4.2020. Ilmoittaudu ennakkoon.

830270 KESÄJOOGA

Kuusiston koulu, sali, Ullavantie 18 A, Toholampi
To 15.15 - 16.45, Ti 15.15 - 16.45, 7.5.2020 - 28.5.2020
15,00 €, Tunteja 10.00 kl
Kai Heikkilä

Yin-jooga. Sopii kaikille tasosta, iästä ja sukupuolesta riippumatta. Ota oma alusta mukaan. Pukeudu lämpötilaan sopiviin ja joustaviin vaatteisiin, joissa on helppo liikkua. Yhteensä 5 kokoontumiskertaa to 7.5., 14.5., 21.5. (helatorstai), ti 26.5. ja to 28.5. Mikäli jonakin kertana on sopivan lämmintä joogata ulkona, siitä ilmoitetaan ennakkoon samana päivänä tekstiviestillä. Ilmoittaudu ennakkoon.

830275 KUNINGATARJOOGA™ - LANTIONPOHJALIHASJUMPPA - ALKEISRYHMÄ

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus
Ke 17.00 - 18.30, 11.9.2019 - 4.12.2019, 15.1.2020 - 1.4.2020
60,00 €, Tunteja 22.00 sl, 22.00 kl
Katariina Pohjoiskangas

Kuningatarjoogaa™ eli lantionpohjalihaksia vahvistavaa lempeää venyttelyä ja lihasharjoituksia. Harjoitus kestää 1,5 tuntia sisältäen alustavan aihekohtaisen puheenvuoron, alku- ja loppurentoutukset, lihasharjoitukset ja venyttelyt sekä loppuporinan. Vahvat ja terveet lantionpohjalihakset auttavat sinua mm. virtsan- ja ulosteenpidätyskyvyssä, palautumaan raskaudesta ja synnytyksestä, parantamaan ryhtiä ja vähentämään alaselkäkipuja, parantamaan seksuaalista toimintakykyä, lisää tasapainoa sekä helpottaa vaginaalisia vaivoja. Mukaan jumppa-alusta, rennot ja joustavat vaatteet, villasukat, juomapullo sekä avoin mieli. Tunnilla soi musiikki. Yhteensä 22 kokoontumiskertaa. Ke 6.11. tunteja ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

830280 KUNINGATARJOOGA™ - LANTIONPOHJALIHASJUMPPA - JATKORYHMÄ

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus
To 16.45 - 18.15, 12.9.2019 - 5.12.2019, 16.1.2020 - 2.4.2020
60,00 €, Tunteja 22.00 sl, 22.00 kl
Katariina Pohjoiskangas

Kuningatarjoogaa™ eli lantionpohjalihaksia ja selkää vahvistavaa lempeää venyttelyä ja lihasharjoittelua. Harjoitus kestää 1,5 tuntia sisältäen ajankohtaiset asiat (seksuaali)terveydestä, alkurentoutuksen, kuningattaren tervehdyksen, asanaharjoitukset, aineenvaihduntaa kiihdyttävän hieronnan ja loppurentoutuksen. Tunti on tarkoitettu jo aikaisemmin hieman jooganneille tai kuningatarjoogan alkeisryhmän käyneille. Vahvat ja terveet

lantionpohjalihakset auttavat sinua parantamaan ryhtiä ja vähentämään selkäkipuja, helpottamaan virtsan- ja ulosteenpidätyskykyä, palautumaan raskaudesta ja synnytyksestä, parantamaan seksuaalista toimintakykyä, lisäämään tasapainoa sekä helpottamaan vaginaalisia vaivoja. Mukaan jumppa-alusta, rennot ja joustavat vaatteet, villasukat, juomapullo sekä avoin mieli. Tunnilla soi musiikki. Yhteensä 22 kokoontumiskertaa. To 7.11. tunteja ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

830285 SAUNAJOOGA NAISILLE I

Kaupunginvirasto, takkahuone, Asematie 1, Kannus

Ke 19.00 - 19.45, 11.9.2019 - 4.12.2019

30,00 €, Tunteja 11.00 sl

Katariina Pohjoiskangas

Saunajooga on suomalainen innovaatio ja todellinen stressin purkaja. Saunan mieto (n. 50° C) lämpö hellii kireitä tai kylmiä jäseniä ja lihaksia. Rauhalliseen tahtiin tehty harjoitus luo läsnäoloa ja rauhoittaa mieltä. Saunajoogan liikkeet pohjautuvat eri joogalajeihin. Ohjattu saunajoogaharjoitus kestää 30 min, tule harjoitukseen ajoissa; n. 5 min ennemmin lauteille. Harjoitus sopii kaikille eikä liikkeiden tekeminen edellytä aikaisempaa kokemusta joogasta. Liikkeet tehdään lauteilla, pääsääntöisesti istuen. Osa liikkeistä helpottaa niskahartiaseudun kireyksiä, osa liikuttaa selkärankaa ja lonkan aluetta. Omat liikkeet ovat myös jaloille sekä keskivartalolle niitä vahvistaen. Saunajoogan tiedetään tutkitusti: venyttävän ja vahvistavan lihaksia, huoltavan rankaa ja niveliä, purkavan stressiä, nopeuttavan palautumista, parantavan unenlaatua ja tehostavan aineenvaihduntaa. Tarvitset mukaan laudeliinan, hikipyyhkeen ja juomapullon. Pukeudu shortseihin tai vastaaviin ja toppiin/t-paitaan. Harjoituksen jälkeen suihkumahdollisuus. Harjoitus alkaa yhteisellä alkurentoutuksella edeten varsinaiseen harjoitukseen ja lyhyeen loppuhiljentymiseen. Tunnin ohjaa lisensoitu saunayogaohjaaja Katariina Pohjoiskangas. Yhteensä 11 kokoontumiskertaa. Ke 6.11. tunteja ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

830290 SAUNAJOOGA NAISILLE II

Kaupunginvirasto, takkahuone, Asematie 1, Kannus

Ke 19.00 - 19.45, 15.1.2020 - 1.4.2020

30,00 €, Tunteja 11.00 kl

Katariina Pohjoiskangas

Saunajooga on suomalainen innovaatio ja todellinen stressin purkaja. Saunan mieto (n. 50° C) lämpö hellii kireitä tai kylmiä jäseniä ja lihaksia. Rauhalliseen tahtiin tehty harjoitus luo läsnäoloa ja rauhoittaa mieltä. Saunajoogan liikkeet pohjautuvat eri joogalajeihin. Ohjattu saunajoogaharjoitus kestää 30 min,

tule harjoitukseen ajoissa; n. 5 min ennemmin lauteille. Harjoitus sopii kaikille eikä liikkeiden tekeminen edellytä aikaisempaa kokemusta joogasta. Liikkeet tehdään lauteilla, pääsääntöisesti istuen. Osa liikkeistä helpottaa niska-hartiaseudun kireyksiä, osa liikuttaa selkärankaa ja lonkan aluetta. Omat liikkeet ovat myös jaloille sekä keskivartalolle niitä vahvistaen. Saunajoogan tiedetään tutkitusti: venyttävän ja vahvistavan lihaksia, huoltavan rankaa ja niveliä, purkavan stressiä, nopeuttavan palautumista, parantavan unenlaatua ja tehostavan aineenvaihduntaa. Tarvitset mukaan laudeliinan, hikipyyhkeen ja juomapullon. Pukeudu shortseihin tai vastaaviin ja toppiin/t-paitaan. Harjoituksen jälkeen suihkumahdollisuus. Harjoitus alkaa yhteisellä alkurentoutuksella edeten varsinaiseen harjoitukseen ja lyhyeen loppuhiljentymiseen. Tunnin ohjaa lisensoitu saunayogaohjaaja Katariina Pohjoiskangas. Yhteensä 11 kokoontumiskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

830295 SAUNAJOOGA NAISILLE III

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

To 15.30 - 16.15, 12.9.2019 - 5.12.2019

30,00 €, Tunteja 11.00 sl

Katariina Pohjoiskangas

Saunajooga on suomalainen innovaatio ja todellinen stressin purkaja. Saunan mieto (n. 50° C) lämpö hellii kireitä tai kylmiä jäseniä ja lihaksia. Rauhalliseen tahtiin tehty harjoitus luo läsnäoloa ja rauhoittaa mieltä. Saunajoogan liikkeet pohjautuvat eri joogalajeihin. Ohjattu saunajoogaharjoitus kestää 30 min, tule harjoitukseen ajoissa; n. 5 min ennemmin lauteille. Harjoitus sopii kaikille eikä liikkeiden tekeminen edellytä aikaisempaa kokemusta joogasta. Liikkeet tehdään lauteilla, pääsääntöisesti istuen. Osa liikkeistä helpottaa niska-hartiaseudun kireyksiä, osa liikuttaa selkärankaa ja lonkan aluetta. Omat liikkeet ovat myös jaloille sekä keskivartalolle niitä vahvistaen. Saunajoogan tiedetään tutkitusti: venyttävän ja vahvistavan lihaksia, huoltavan rankaa ja niveliä, purkavan stressiä, nopeuttavan palautumista, parantavan unenlaatua ja tehostavan aineenvaihduntaa. Tarvitset mukaan laudeliinan, hikipyyhkeen ja juomapullon. Pukeudu shortseihin tai vastaaviin ja toppiin/t-paitaan. Harjoituksen jälkeen suihkumahdollisuus. Harjoitus alkaa yhteisellä alkurentoutuksella edeten varsinaiseen harjoitukseen ja lyhyeen loppuhiljentymiseen. Saunajooga voi helpottaa reuma-, fibromyalgia- ja nivelkipuoireita sekä soveltuu rauhallisen tahdin myötä myös senioreille. Tunnin ohjaa lisensoitu saunayogaohjaaja Katariina Pohjoiskangas. Yhteensä 11 kokoontumiskertaa KitinVaparin saunakabinetissa. To 7.11. tunteja ei pidetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

830300 SAUNAJOOGA NAISILLE IV

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

To 15.30 - 16.15, 16.1.2020 - 2.4.2020

30,00 €, Tunteja 11.00 kl

Katariina Pohjoiskangas

Saunajooga on suomalainen innovaatio ja todellinen stressin purkaja. Saunan mieto (n. 50° C) lämpö hellii kireitä tai kylmiä jäseniä ja lihaksia. Rauhalliseen tahtiin tehty harjoitus luo läsnäoloa ja rauhoittaa mieltä. Saunajoogan liikkeet pohjautuvat eri joogalajeihin. Ohjattu saunajoogaharjoitus kestää 30 min, tule harjoitukseen ajoissa; n. 5 min ennemmin lauteille. Harjoitus sopii kaikille eikä liikkeiden tekeminen edellytä aikaisempaa kokemusta joogasta. Liikkeet tehdään lauteilla, pääsääntöisesti istuen. Osa liikkeistä helpottaa niskahartiaseudun kireyksiä, osa liikuttaa selkärankaa ja lonkan aluetta. Omat liikkeet ovat myös jaloille sekä keskivartalolle niitä vahvistaen. Saunajoogan tiedetään tutkitusti: venyttävän ja vahvistavan lihaksia, huoltavan rankaa ja niveliä, purkavan stressiä, nopeuttavan palautumista, parantavan unenlaatua ja tehostavan aineenvaihduntaa. Tarvitset mukaan laudeliinan, hikipyyhkeen ja juomapullon. Pukeudu shortseihin tai vastaaviin ja toppiin/t-paitaan. Harjoituksen jälkeen suihkumahdollisuus. Harjoitus alkaa yhteisellä alkurentoutuksella edeten varsinaiseen harjoitukseen ja lyhyeen loppuhiljentymiseen. Saunajooga voi helpottaa reuma-, fibromyalgia- ja nivelkipuoireita sekä soveltuu rauhallisen tahdin myötä myös senioreille. Tunnin ohjaa lisensoitu saunayogaohjaaja Katariina Pohjoiskangas. Yhteensä 11 kokoontumiskertaa KitinVaparin saunakabinetissa. Ilmoittaudu ennakkoon.

830305 TUOLIJUMPPA - RITARINKANNUS

Ryhmäkoti Ritarinkannus, Pappilankatu 7, Kannus

To 15.00 - 16.00, 3.10.2019 - 7.11.2019

15,00 €, Tunteja 8.00 sl

Riitta Koukkari ja Kari Uusiportimo

Tuolijumppa tukee toimintakyvyn ylläpitoa ja toimii myös ennalta ehkäisevästi. Yhteensä 6 jumppakertaa, kokoontuminen myös syyslomaviikolla to 17.10. Ilmoittaudu ennakkoon.

830310 ASAHI HEALTH -TERVEYSLIIKUNTA -PESÄPUU

Asuntola Pesäpuu, Nivalantie 11, Toholampi

Pe 15.15 - 16.00, 30.8.2019 - 22.11.2019

15,00 €, Tunteja 6.00 sl

Maria Markkio

Yhteensä 6 kokoontumiskertaa pe 30.8., 20.9., 4.10., 25.10., 8.11. ja 22.11. Ilmoittaudu ennakkoon.