

# KuVa

Pieksämäen kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut

**Poleeni**  
Seutuopisto



SISÄLLÄ MYÖS  
SYKSYN 2026  
FRAMI



# Pieksämäen seutuopisto

OPINTO-OPAS 2026 - 2027

# Sisällysluettelo

|   |    |
|---|----|
| Yhteystiedot.....                           | 5  |
| Ilmoittautuminen ja maksaminen.....         | 6  |
| Tärkeää tietoa opiskelijoille .....         | 6  |
| Information in English.....                 | 10 |
| 9-korttikurssit, Etä- ja verkkokurssit..... | 11 |
| Yleisöluennot Poleenin salissa.....         | 12 |
| Ikisluennot .....                           | 13 |
| Kino Poleeni .....                          | 14 |
| Yhteislaulut.....                           | 16 |
| Muistitreenit – muistikoulut.....           | 16 |
| Taiteen perusopetus.....                    | 18 |
| Musiikki.....                               | 20 |
| Esittävä taide ja kirjallisuus .....        | 26 |
| Tietotekniikka.....                         | 28 |
| Kielet .....                                | 30 |
| Kuvataiteet ja muotoilu.....                | 37 |
| Kädentaidot .....                           | 40 |
| Tanssi ja liikunta.....                     | 45 |
| Kotitalous, maa- ja metsätalous.....        | 58 |
| Muu koulutus.....                           | 59 |
| Soveltava liikunta 2026 – 2027.....         | 60 |
| Opetus kylillä .....                        | 62 |
| Pieksämäen Seutuopistolaiset .....          | 62 |

# Pieksämäen Seutuopisto

Hyvä opiskelija,

Uusi lukuvuosi on jälleen edessämme, ja sen mukana avautuu mahdollisuus oppia, kokeilla ja löytää jotakin aivan uutta. Pieksämäen Seutuopisto on kaikkien kuntalaisten yhteinen opisto — tarjoamme mahdollisuuksia kysyä, kokeilla, kehittyä ja oppia jotain uutta. Avaamme kaikille rohkeasti uusia oppimisen ovia.

Tänä vuonna olemme koonneet opinto-oppaaseen monipuolisen tarjonnan, joka kutsuu sinut mukaan oman näköiselle matkalle. Olipa tavoitteesi taitojen syventäminen, uuden harrastuksen aloittaminen tai vain arjen ilon lisääminen, löydät varmasti jotakin, mikä sytyttää oppimisen kipinän.

Seutuopisto on myös oma vireä yhteisönsä. Olemme oppilaitos vaikka toimimme useassa toimipaikassa eri puolella Pieksämäkeä. Seutuopisto on paikka, jossa kohtaamme toisiamme, jaamme osaamista sekä rakennamme yhdessä elävää, avointa ja oppimisen iloa täynnä olevaa Pieksämäkeä. Jokainen kurssi, jokainen tapaaminen ja jokainen oivallus on osa tätä yhteistä tarinaa.

Kiitämme kaikkia aktiivisia pieksämäkeläisiä osallistumisesta opiston monipuoliseen kurssitarjontaan. Viime lukuvuotena opistoon ilmoittautui huikeat 4643 opiskelijaa. Olemme kiitollisia saamistamme kurssiehdotuksista tulevalle lukuvuodelle ja olemme vastanneet niihin mahdollisuuksien mukaan. Uutuuskursseja löytyykin opetustarjonnasta runsaasti ja olemme helpottaneet niiden löytämistä merkittävällä ne opinto-ohjelmaan. Oppaan alkusivuilla on tärkeää tietoa opiston toimintatavoista. Olemme koonneet sinne myös maksuttoman tarjonnan ja verkkokurssit näkyviin.

Toivotan sinut lämpimästi tervetulleeksi mukaan uuteen lukuvuoteen.

Astu rohkeasti sisään, tartu sinua kiinnostaviin mahdollisuuksiin ja anna oppimisen yllättää.

Innostavaa ja antoisaa opintovuotta!

Päivi Majoinen  
Rehtori

## PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTO

Savontie 13  
76100 PIEKSÄMÄKI  
verkkosivut: [seutuopisto.pieksamaki.fi](https://seutuopisto.pieksamaki.fi)  
sähköposti: [seutuopisto@pieksamaki.fi](mailto:seutuopisto@pieksamaki.fi)  
Toimisto on avoinna ma-to klo 9.00-12.00  
ja 13.00-15.00

[etunimi.sukunimi@pieksamaki.fi](mailto:etunimi.sukunimi@pieksamaki.fi)

## OPISTON TYÖVUOSI

**Syyslukukausi 14.9.2026 – 4.12.2026**  
Syysloma viikolla 43, 19. – 23.10.2026  
**Kevätlukukausi 7.1. – 14.4.2027**  
Talviloma viikolla 9, 1.- 5.3.2027

Loma-aikoina ja pyhäpäivinä ei anneta opetusta, ellei toisin ole sovittu.

## KURSSITARJONTA

Löydä sinulle sopivat kurssit verkkokaupasta  
uusi.opistopalvelut.fi/pieksamaki tai opinto-oppaasta

## ILMOITTAUDU

Ma 15.6.2026 klo 9.00 alkaen  
uusi.opistopalvelut.fi/pieksamaki  
☎ 044 588 2211  
☎ 0400 855 800  
tai seutuopiston toimistossa: Poleeni, Savontie 13, 76100 Pieksämäki

## YHTEYSTIEDOT

Varmistathan, että puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi ovat oikein.  
Mahdollisista muutoksista tiedotetaan ensisijaisesti sähköpostitse.

## ALENNUKSET

Jos olet oikeutettu alennukseen, ethän maksa verkossa. Ota yhteyttä toimistoon. Lisätietoja: Tärkeää tietoa opiskelijoille s. 7

## LIIKUNTA- JA KULTTUURIEDUT

Voit maksaa kurssimaksun ePassilla, Edenredillä ja Smartumilla

## TEE PERUUTUS AJOISSA

Ilmoittautuminen on sitova. Muista perua osallistumisesi kurssille viimeistään viisi (5) päivää ennen kurssin alkua.

## KURSSIMAKSU

Jos et ole maksanut kurssimaksua verkossa ilmoittautumisen yhteydessä, saat vahvistusviestissä maksulinkin maksamista varten.  
Lisätietoja: Kurssimaksut s. 7

# Tervetuloa!



Tunti-, suunnittelijaopettajat ja henkiökunta 28.4.2026

# Yhteystiedot

## REHTORI



Päivi Majoinen,  
rehtori  
☎ 044 588 3420



Senni Hänninen  
opistos sihteeri  
☎ 044 588 2211



Heli Väisänen,  
toimistos sihteeri  
☎ 0400 855 800

## TOIMISTO

seutuopisto@pieksamaki.fi

## OPETTAJAT

etunimi.sukunimi@edu.pieksamaki.fi



Sari Härkönen,  
liikunnan suunn. opettaja,  
☎ 040 183 6894



Merja Jauhijärvi,  
musiikin suunn. opettaja,  
☎ 044 799 5298



Tiina Kerminen,  
apulaisrehtori,  
kädentaitojen suunn. opettaja  
☎ 044 588 3428



Tuomas Raatikainen,  
tietotekniikan suunn. opettaja,  
☎ 044 799 5299



Satu Radcliffe,  
kielten suunn. opettaja  
☎ 044 588 3429



Jari Tuononen,  
teatteritaiteen  
suunn. opettaja  
☎ 044 588 2440



Piia Säpyskä,  
lastenkulttuurikoordinaattori,  
musiikinopettaja  
☎ 044 788 4324

## KUVATAIDEKOULU

☎ 044 799 5531



Saku Santeri Heinonen



Maija Oravala



Susanna Tyrväinen

# Ilmoittautuminen

## ILMOITTAUDU ENNAKKOON!

Kaikille kurseille ilmoittaudutaan **ennakkoon viimeistään viikkoa ennen kurssin** alkua, ellei kurssin kohdalla ole toisin mainittu.

Kurssipaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Tee kurseille ilmoittautumisesi mahdollisimman pian. Näin varmistat itsellesi opiskelupaikan ja kurssin toteutumisen. Ilmoittaudu kurssin varasijalle, vaikka osallistujamäärä olisi täynnä. Opistolta otetaan yhteyttä, jos saat paikan varasijalta.

**Ilmoittautumalla hyväksyt ilmoittautumis- ja peruutusehdot sekä sitoudut maksamaan kurssimaksun.**

**Kurseille ilmoittautuminen alkaa: maanantaina 15.6.2026 klo 9.00**

**Ilmoittautuminen onnistuu:**

1. verkossa: <http://opistopalvelut.fi/pieksamaki>
2. toimistolla: Poleeni, Savontie 13
3. puhelimitse: puh. 044 588 2211, 040 085 5800

Teksti- tai Whatsapp-viestillä ei ole mahdollista ilmoittautua.

Kurserieilla ei ole ilmaisia kokeilukertoja.

Opiston toimisto on suljettu 29.6. – 26.7.2026

## Tärkeää tietoa opiskelijoille

### KAUSIKORTTI

Jos haluat ostaa kausikortin, ilmoittaudu myös kausikorttiopiskelijaksi kurssinumerolla **000001 KAUSIKORTTI 2026-2027** ja maksa kausikorttimaksu **255 €** saamallasi viitteellä. Jos olet oikeutettu alennuksiin (opintoseleli, työttömän alennus) ota yhteyttä opiston toimistoon ennen kurssimaksun maksamista. Kausikortilla voi opiskella rajoituksetta kaikil-

la kursseilla lukuun ottamatta kursseja, joiden kohdalla on maininta ”ei kausikortilla”. **HUOM!** Kausikortti ja opintoselelialennus eivät käy erityisliikunnan kursseihin.

**Kausikorttilaisen kurssimaksut:** Ilmoittautuesasi verkossa - älä maksa kurssimaksua. Toimisto huomioi kausikortin automaattisesti (poikkeuksena kurssit, jotka eivät kuulu kausikorttiin).

### MAKSAMINEN

Opetus opistossa on maksullista. Kurssimaksu on kurssikohtainen. Maksun suuruus vaihtelee opintoryhmien tuntimäärien ja opetuksen järjestämiseen liittyvien kustannusten mukaan. Kurssimaksu on mainittu kunkin kurssin kohdalla. Kurssimaksuun ei yleensä sisälly materiaalia. Mikäli kurssimaksuun sisältyy tarvikkeita, siitä on maininta kurssin kohdalla.

Jos haluat sopia kurssimaksun erämaksuista, olethan yhteydessä toimistoon.

### KURSSIMAKSUT

**Ensisijainen maksutapa: Maksulinkki**

Voit maksaa kurssimaksun verkkoilmoittautu-

misen yhteydessä (ellei kurssin kuvauksessa mainita muuta). Jos kurssimaksua ei suoriteta verkkoilmoittautumisen yhteydessä, kurssipaikan vahvistussähköpostissa saat maksulinkin. Maksulinkillä voit maksaa kurssimaksun siihen asti, kunnes kurssi alkaa. Jos maksua ei ole maksettu maksulinkin kautta kurssin alkaessa, lähetämme laskun sähköpostitse pdf-liitteenä. Lähettäjän sähköposti on [no-reply@opistopalvelut.fi](mailto:no-reply@opistopalvelut.fi).

**Vaihtoehtoinen maksutapa: Lasku**

Laskutus tapahtuu kurssin alkamisen jälkeen. Laskutuksessa huomioidaan viimeistään kurssin alkamispäivänä toimistoon toimitetut lahjakortit, työsuhde-edut, alennuksiin liittyvät todistukset tai muut asiakirjat.

Lasku toimitetaan sähköpostitse. Erillisellä pyynnöllä voimme lähettää paperilaskun (5,00 €).

### Vaihtoehtoinen maksutapa:

#### Käteismaksu Poleenin kirjastossa

Voit maksaa kurssimaksun Poleenin kirjaston kassaan (kirjaston aukioloaikoina). Ota mukaan kurssimaksulaskusi. Maksuvälineinä korttimaksu tai käteinen.

## LIIKUNTA- JA KULTTUURIEDUT

**Seutuopiston toimistossa** voit maksaa mobiili-sovelluksilla: ePassi, Edenred ja Smartum.

Poleenin kirjaston kassalla voit maksaa myös Edenred-kortilla. Ota mukaan kurssimaksulaskusi. Tarvittaessa saat laskun myös opiston toimistosta.

### HUOM! Edut ovat henkilökohtaisia ja niillä voi maksaa ainoastaan kurssimaksuja.

**Liikunta- ja kulttuurieduilla tehtyjä kurssimaksuja ei palauteta. Kurssin peruutuessa niitä on mahdollista käyttää saman lukuvuoden aikana toiseen kurssimaksuun.**

#### Liikunta- ja kulttuurieduilla ei voi maksaa:

- tilauskoulutusta
- kurssin materiaalihankintoja
- ruoka- ja juomakulttuuriin kuuluvia kursseja
- taiteen perusopetuksen kurssimaksuja
- perheenjäsenten tai muiden henkilöiden kurssimaksuja

**smartum! epassi Edenred**

**Jos sinulla on suorittamattomia kurssimaksuja edelliseltä vuodelta, et voi osallistua uudelle kurssille ennen kuin olet suorittanut rästissä olevat kurssimaksusi.**

## TYÖTTÖMÄN ALENNUS

Pieksämäen Seutuopiston toiminta-alueen työttömillä on mahdollisuus saada 35 €:n alennus opintoihinsa Seutuopiston kursseilla yhdestä kurssista

- alennuksen saa todistamalla työttömyytensä opiston toimistossa (viimeisin päivärahamaksun kuitti/laskelma, TE-toimiston todistus tai Kelan/työttömyyskassan päivärahapäätös)

- alennus on henkilökohtainen
- alennusta ei voi saada työvoimakoulutuksessa oleva henkilö
- alennusta jaetaan 50 työttömälle hakujärjestyksessä.

## OPINTOSETELIAVUSTUS



Opetushallituksen myöntämällä opintoseteliavustuksella voimme tarjota **yhden** maksuttoman kurssin (maksuttomien kurssien luettelo edempänä) tai **vaihtoehtoisesti yhden** henkilökohtaisen 20 €:n alennuksen kurssimaksusta (ilmoittautumisen yhteydessä)

mikäli asut Pieksämäellä (kotikunta Pieksämäki) ja

- olet täyttänyt 63 vuotta
- tai olet kokoaikaisella eläkkeellä
- tai olet maahanmuuttaja, jolla kotoutumissuunnitelma

Opintoseteliavustuksia voi hakea **15.6.2026 klo 9.00 alkaen**

- sähköpostilla: seutuopisto@pieksamaki.fi
- tai soittamalla
- tai käymällä opistossa.

**HUOM! Ennen 15.6.2026 saapuneita hakemuksia emme huomioi.**

**HUOM! 20 €:n avustuksia on jaossa rajallinen määrä. Setelit jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Opintoseteliavustusta ei voi saada erityisliikunnan ryhmiin. Eri alennuksia ei voi yhdistää.**

## ESTEETTÖMÄT TILAT

Veturitallit

Keskuskatu 32

Poleeni

Toimistoon pääsee esteettömästi Ravintola

Millaanon kautta

Hiekanpään koulu

## SAAVUTETTAVUUS

Information in english, page 10.

Monikanavainen asiakaspalvelu

- sähköposti
- puhelimitse
- toimisto

## MERKKIEN SELITYKSET



### Opintopistekurssit

Opintopisteitä voi suorittaa kursseista, joissa on maininta opintopistemahdollisuudesta ja jotka on merkitty oppaassa Opintopistekurssi-merkillä. Suoritusta voi hyödyntää esimerkiksi työnhaussa tai jatko-opinnoissa. Kurssille voi osallistua myös ilman arviointia ja opintosuoritusmerkintää.

Opintopisteiden suorittamisesta on ilmoitettava kurssin opettajalle viimeistään kolmannella opetuskerralla. Toimistolta otetaan yhteyttä jatkotoimenpiteisiin liittyen.



### Kapos-merkit

KAPOS - kansalliset perustaitojen osaamismerkkit keskittyvät perustaitoihin. Merkkien avulla tunnustetaan työelämässä tarvittavaa osaamista. Oma Opintopolku -palvelun kautta opiskelija näkee hyväksytyt suorituksensa. Kapos-merkin suorittaminen on vapaaehtoista, joten voit osallistua kurssille ilman sen suorittamista.

Kansalliset perustaitojen osaamismerkkit jakaantuvat kuuteen teema-alueeseen:

- oppimisen taidot
- tekstitaidot
- numero- ja taloustaidot
- vuorovaikutus- ja työhyvinvointitaidot
- digitaidot
- kestävyysosaaminen

### eOpisto.fi eOpisto.fi

eOpisto on uusi verkkokurssien hakupalvelu, jonka valikoimassa on etä- ja verkkokursseja sekä webinaareja eri kansalaisopistojen tarjonnasta ympäri Suomen! Voit selata kursseja kategorioittain tai tutustua yksittäisiin kursseihin ja kouluttajiin tarkemmin.

Verkkosivut: eOpisto.fi

Facebook, Instagram: eopisto

## VERKKO- JA ETÄKURSSEILLE OSALLISTUMINEN

Osallistuaksesi etänä kurssille tarvitset: tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien ja toimivan internetyhteyden

Osallistumiseen riittävät tietokoneen peruskäyttötaidot, et tarvitse erityistä tietoteknistä osaamista. Etäkurssille ilmoittaudutaan kuten muillekin opiston kursseille: verkossa tai soittamalla opiston toimistoon. Muistathan antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautuessasi. Ennen kurssin alkua saat sähköpostiisi osallistumisohjeet ja linkin, jonka kautta pääset osallistumaan kurssille.

## KURSSIPAIKAN PERUMINEN

- perumisen voi tehdä maksutta viimeistään 5 vrk ennen kurssin alkamisajankohtaa
- **perumista ei voi tehdä opettajalle**

- **peruminen terveydellisistä syistä edellyttää aina yhteydenottoa asiakaspalveluun**

### Peruminen tapahtuu:

- **sähköpostilla seutuopisto@pieksamaki.fi:**
  - mainitsethan viestissä: nimesi, puhelinnumerosi, peruttavan kurssin numero/nimi. Ajankohdaksi katsotaan se aika, jolloin viesti on saapunut.
- **puhelimitse 044 588 2211, 040 085 5800:** toimiston aukioloaikoina.
- **verkkosivuilla:** [www.uusi.opistopalvelut.fi/pieksamaki](http://www.uusi.opistopalvelut.fi/pieksamaki)
  - klikkaa oikeasta yläkulmasta: ”Omat ilmoittautumiseni”
  - kirjoita sähköpostiosoitteesi ja paina: ”Lähetä”
  - saat sähköpostiisi linkin, jonka kautta pääset tarkastelemaan ja perumaan ilmoittautumisesi

Jos kurssin viimeinen maksuton perumispäivä on viikonloppuna tai arkipäivänä, peruminen on tehtävä viimeistään edeltävänä arkipäivänä.

**Kurssimaksun maksamatta jättäminen tai kurssilta poisjääminen eivät riitä peruutukseksi.** Myös kausikortin lunastaneen tulee tehdä peruutusilmoitus. Ellet tee peruutusta ajoissa, joudut maksamaan kurssimaksun ja osuutesi mahdollisista yhteisesti hankituista tarvikkeista.

**Opistolla on oikeus perua kurssi, jos alkavan kurssin opiskelijamäärä jää alle kurssille asetetun minimiopiskelijamäärän. Jos kurssi ei toteudu tai kurssitiedoissa tapahtuu muutoksia, ilmoitamme siitä tekstiviestillä/sähköpostilla. Kurssin alkamisesta emme ilmoita erikseen.**

Opistolla on oikeus tehdä muutoksia opinto-ohjelmassa ilmoitettuihin kurssitietoihin.

## KURSSIMAKSUN PALAUTTAMINEN

**Kurssimaksu palautetaan opiskelijalle vain, jos kurssi peruuntuu.** Opiston peruuttaman kurssin kurssimaksu palautetaan tai hyvitetään jonkun toisen kurssin hinnasta saman lukuvuoden aikana.

- jos kurssimaksu on tehty maksulinkin (Paytrail Oyj:n kautta) – teemme maksunpalautuspyynnön suoraan Paytrail Oyj:lle kurssin peruuntuessa.
- mikäli palautuspyyntö ei onnistu tai kurssimaksu on maksettu laskulla, palautusta varten tarvitaan pankkitilinumero. Otathan yhteyttä toimistoon:
  - tilinumeron voi toimittaa puhelimitse, sähköpostitse tai asioimalla toimistolla.

Mikäli olet saanut opetusta yli puolet kurssista tai maksun suuruus on alle 10 euroa, kurssimaksua ei palauteta.

**HUOM!** Opintoryhmä voi peruuntua yhden keran lukukauden aikana esim. opettajan sairastumisen vuoksi ilman korvattavaa kertaa. Jos opettajan poissaolokertoja tulee enemmän, opisto hankkii sijaisen tai puuttuvat kerrat pidetään myöhemmin.

Opisto ei vastaa sali- tai muiden tilojen peruutuksista, jotka johtuvat opistosta riippumattomista syistä.

**OPPITUNTI** Yksi oppitunti on 45 min (musiikissa myös 22 min ja 30 min yksilöopetustunteja)  
**VAKUUTUKSET** Opisto ei vakuuta opiskelijoita.  
**TARVIKE- JA MATERIAALIMAKSUT** Oppikirjat sekä opiskelu- ja työtarvikkeet opiskelija maksaa itse.

### TODISTUKSET

Kurssille säännöllisesti (3/4) osallistunut opiskelija saa pyynnöstä todistuksen. Todistukset tulee pyytää heti kurssin loputtua tai kuluvan työkauden aikana. Edellisten työkausien todistuksista laskutetaan 10,00 €.

**MUUT** Alle kouluikäiset lapset tulee noutaa kurssipaikalta heti opetuksen päätyttyä.

## TIEDOTTAMINEN

Ajankohtaista tietoa opiston kurssitarjonnasta ja ohjelman painatuksen jälkeen tapahtuvista muutoksista saa opiston Facebook- ja Instagram-sivuilta, opiston kotisivuilta <http://seutuopisto.pieksamaki.fi> sekä erillisistä tiedotteista.

Seuraa meitä somessa:



pieksamaen.seutuopisto



Pieksämäen Seutuopisto

### Opinto-oppaan jakelupisteitä:

- KESKUSTA: Kulttuurikeskus Poleeni, K-city-market, Prisma Pieksämäki ja Sale Kontiopusisto
- NAARAJÄRVI: K-market Neilikka ja Sale Naarajärvi
- JÄPPILÄ: Sale Jäppilä ja Jäppilän kirjasto
- VIRTASALMI: Sale Virtasalmi ja Virtasalmen kirjasto

## VALOKUVAAMINEN JA VIDEOINTI

Opintoryhmien toimintaa, opiston tapahtumia ja kurssitöitä valokuvataan. Valokuvia julkaistaan opiston www-sivuilla, Facebookissa ja opinto-oppaassa. Kuvia käytetään myös mainonnassa ja markkinoinnissa. Alaikäisen kuvaamiseen **kursseilla** tarvitaan huoltajan lupa. **Huom! Lupaa ei tarvita opiston juhlissa ja esiintymistilaisuuksissa otettuihin kuviin ja videoihin, joita käytetään opiston markkinoinnissa.**

**Muistathan, että opiston kursseilla valmistettuja tuotteita ei saa myydä.**

## PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTO – PIEKSÄMÄKI ADULT EDUCATION CENTRE

Pieksämäki Adult Education Centre (Pieksämäen seutuopisto) is part of a nationwide network of adult education centres. Pieksämäen seutuopisto welcomes all learners regardless of age, place of residence, or educational background and offers opportunities for a wide variety of recreational activities and study.

The main idea of an adult education centre is to offer people opportunities for lifelong learning, personal development, and social interaction. Studying is usually self-motivated and based on personal interest. The courses are not aimed at achieving a formal qualification or degree but rather at providing enjoyable hobbies, new skills, and chances to meet other people.

Pieksämäki Adult Education Centre organises teaching in many different subjects, including Finnish and other languages, arts, handicrafts, and visual arts, music, physical exercise, sports, dance, and keep-fit, drama and literature and information technology. In addition, the centre organises lectures and talks on cultural topics, current social and political issues, as well as events such as movie afternoons and popular sing-alongs.

Most courses are intended for adults, but there are also courses for children and young people, as well as joint courses where a child and a guardian or another adult can participate together.

The language of instruction is usually Finnish unless stated otherwise. However, some courses—such as keep-fit classes or music lessons—may also be suitable for people who do not speak much Finnish.

Courses are organised in different locations around the municipality. You can check the location when you register. Teaching takes place for example:

- at Poleeni (Savontie 13)
- in schools (often after school hours)
- at Veturitori (mainly sports courses)
- at Keskuskatu 45 (music, handicrafts, and daytime language courses)
- at Pieksämäki upper secondary school (lukio), Keskuskatu 32 (most Finnish language courses)

Most courses have a small fee, and students need to buy their own course books and materials.

### Courses and enrolment

You can find information about courses in a printed study guide, online, or by visiting or contacting the office. The course selection varies each year and aims to respond to the needs and wishes of students.

You can browse and register for courses online. However, online registration is not possible without a Finnish personal identity number. It is also possible to register by phone or by visiting the office:

- Office: Poleeni, Savontie 13
- Opening hours: Monday–Thursday 9:00–12:00 and 13:00–15:00
- Telephone: 044 588 2211, 040 085 5800



The course information and registration: <https://uusi.opistolpalvelut.fi/pieksamaki/fi/>



Up-to-date information about Finnish language courses is available online <https://seutuopisto.pieksamaki.fi/opetus/kielet/kielet-suomi/>

There are also nationwide online courses offered by adult education centres.

<https://kurssit.kansalaisopistot.fi/en/>

When you register for a course, you agree to pay the course fee regardless of attendance. If you want to cancel your registration, you must do so at least one week before the course starts by contacting the office. A course will take place if there are enough participants. If a course is cancelled, registered students will be informed.

Please note that changes to the programme are possible.

### Academic Year 2026-2027

Autumn term: 14.9.-4.12.2026,  
autumn break is in week 43.

Spring term: 7.1.-14.4.2027,  
winter break is in week 9.

## 9-KORTTI (9-LUOKKAISILLE MAKSUTON)

- 115013 Katutanssi, 11–15 v
- 115015 Nykytanssi, nuoret 10–16-v
- 115702 Showtanssi, yli 12-v ja aikuiset
- 129804 Japani alkeet hybridi
- 129805 Japani A1.2 hybridi
- 110212 Nuorisoteatteri Puntti, yli 13-vuotiaille

## ETÄ- JA VERKKOKURSSIT

\* etäosallistuminen mahdollista

- 113011 Taidemakupalat, etänä
- 114106 Kässämakupalat, etänä
- 114127 Persoonallinen kalenteri ensi vuoteen, etänä
- 114142 Nokkosesta lankaa\*
- 115707 Miran soololattarit, verkossa
- 115726 Humpkaa ja jumppaa kotiin, verkossa
- 120314 Ireland Today; verkkokurssi
- 120315 Sulkakynästä kirjoituskoneeseen
- 120316 Metsästysmajan arvoitus, murhamysteerikurssi
- 120317 Learn English through Musicals, verkkokurssi
- 120319 Christmas Unwrapped: British Edition
- 120320 Englannin kertaus 2
- 120321 Matkailuenglannin verkkokurssi
- 120322 Insights into British Culture 1; verkkokurssi
- 120502 Ranskaa sujuvammin A2\*
- 120503 Ranskankielinen lomamatka - ranskan alkeet, verkkokurssi
- 120504 Astetta ranskalaisempi viikonloppu
- 120706 Espanjan jatkokurssi
- 120802 Matkailuitaliaa alkeista\*
- 120803 Sano se italiaksi! - Italia A1\*
- 120805 Espressosta elokuvaan – italian kieltä ja kulttuuria B1\*
- 129804 Japani alkeet hybridi\*
- 129805 Japani A1.2 hybridi\*
- 340101 Digitupa (etä)
- 340102 ATK, Syvänsi, syksy (etä)
- 340103 ATK, Jäppilä, syksy (etä)
- 340104 ATK, Syvänsi, kevät (etä)
- 340105 ATK Jäppilä, kevät (etä)
- 340118 Näyttävät digitaaliset kortit ja julisteet Canvalla (etä)
- 340122 Tutustutaan tekoälyyn (syksy, etä)
- 340126 Tutustutaan tekoälyyn (kevät, etä)
- 340504 Luova valokuvaus kevät, etäkurssi
- 100805 Musiikin alkeisteoria verkossa

- 830200 Flow Jooga, verkkokurssi
- 830201 Yin Jooga, verkkokurssi kevät -27
- 830217 Pilates alkeet -päiväryhmä, lähinä ja etänä\*
- 830220 Pilates jatko, lähinä ja etänä\*
- 830224 Mattopilates, verkossa: keuhonhallintaa ja tukea keskivartaloon kotoa käsin
- 830225 Välinepilates, verkossa: lisää tehoa löllöpallolla ja kuminauhalla
- 830228 Aamuasahi, lähinä ja etänä\*
- 830229 Vahvistu, rentoudu, palaudu, verkossa
- 830308 Lantionpohjaa ja ryhtiä vahvistava jumppa, verkossa
- 830318 Liikkuvuustreeni, fasciat liikkeelle, verkkokurssi
- 830401 Kehonpainoharjoittelu, verkkokurssi
- 999917 Muistitreenit verkossa
- 999961 PoleeniLIVE Luennot\*

## LAPSET JA AIKUISET YHDESSÄ

- 100104 Muskari-Perheryhmä 1
- 100106 Muskari 3-4 -vuotiaat
- 113106 Ihana keramiikka
- 410207 Linturetki perheille
- 830102 Nallepaina 3–4 -vuotiaille
- 830107 Ruutuhypystä Kirkonrottaan; koko perheen pihapelit
- 830108 Koko konkkaronkka ulos ja temppuilemaan!
- 830305 Äiti-vauva-jumppa
- 830100 Vauvojen luontokylpy -tuokio vauva-perheille

## MAKSUTTOMAT KURSSIT

- 100410 Yhteislaulut Poleenissa
- 100414 Yhteislaulut Jäppilässä
- 100701 Poleenin orkesteri
- 120100 Suomi 1 alkeet
- 129815 Joululauluja eri kielillä
- 130106 Mitä on vanhojen valokuvien takana?
- 830301 Liikunnalliset aivotreenit, syksy
- 830107 Ruutuhypystä Kirkonrottaan; koko perheen pihapelit
- 999901 Kirjastoauto, Lamminmäki-Längelmäki-Siikamäki/Peiposjärvi
- 999910 Lukiseula
- 999911 Millaista on kielenoppiminen aikuisena?
- 999913 Finnish helpdesk – maahanmuuttajan apu ja tuki
- 999914 Rehvitupa
- 999915 Muistikoulu – muistin ja aivojen huolto
- 999917 Muistitreenit verkossa



# Yleisöluennot Poleenin salissa

SAVONTIE 13, VAPAA PÄÄSY!

## POLEENILIVE

### Ke 9.9. klo 18 DNA

Isälinjainen Y-DNA suku- ja asutushistorian tutkimuksessa. Paikalla voi ottaa myös maksullisia DNA-testejä. Esitelmän pitäjät Ari Kolehmainen, Suomen Geneettisen Sukututkimuksen Seuran pj ja väitöskirjatutkija.

### Ke 30.9. klo 18 Rautatie

Rautatie ja radanrakentajat saapuivat maalaispitäjään. Savon rata saatiin valmiiksi ja avattiin 1889. Poikkirata valmistui 1918. Esitelmä kertoo siitä, miten Pieksämäen pitäjästä tuli rautatiekaupunki. Luennoitsijana Asko Hankilanoja.

### Ke 4.11. klo 18 Historian havinaa vanhoissa rakennuksissa: Pieksämäen kirkonmäki ja vanha kirkko

Pieksämäen kirkkopitäjän ensimmäinen kirkko

rakennettiin nykyiselle kirkonmäelle 1570-luvulla. Sitä uusittiin ja korjailtiin useasti, kunnes 1753 valmistui nykyinen, yksi Itä-Suomen vanhimpia puisia kirkkorakennuksia. Vieressä oleva tapuli valmistui jo 1746 ja on Pieksämäen vanhin puurakennus, muokattuna ja korjattuna moneen kertaan kuten kirkkokin. Luennoitsijana Asko Hankilanoja.

### Ke 18.11. klo 18 Seinilläkin on korvat

Sota-aikana suoritettiin salaista kansalaisten valvontaa, seurantaa ja urkintaa erityisesti aseman seudulla. Pelätettiin desantteja ja kommunistejakin. Valvontaa suorittivat monet tahot, niin vapaaehtoiset tiedottajat, Päämajan valvontaosasto, paikallispoliisit kuin valkoinen Valpokin. Tarkkailua tekivät koko talvisodan ajan mm. Valpon etsivät, jotka olivat majoittuneet Hotelli Hansan huone nro 10. Päiväkirjamerkinnot ovat tallessa. Luennoitsijana Asko Hankilanoja.

## IKISLUENNOT SYKSY 2026

Ikääntyvien yliopiston luennot

Luentoja seurataan salissa. Yksittäiset etäseuraajat ilmoittautuvat itse Jyväskylän Ikääntyvien yliopistoon.

Vapaa pääsy!



### KE 7.10. KLO 14 Miksi kaikki on niin vaikeaa? Turvallinen asiointi digimaailmassa

Dipl. Ins., tietokirjailija Petteri Järvinen  
Luento Uinossa.



### KE 14.10. KLO 14 Suomen metsien monet merkitykset nyt ja tulevaisuudessa

Professori Teppo Hujala, Itä-Suomen yliopisto



### KE 25.11. KLO 14 Mitä on gerastenia eli vanhuuden haurastuminen ja voiko sen ehkäistä?

(professori h.c. Ahti Rekosen muistoluento)  
Professori Kaisu Pitkälä, HY



### KE 9.12. KLO 14 Näkökulmia musiikin ja muiden taiteiden vaikutuksista hyvinvointiin

MuT, PsM, psykoterapeutti, laulunopettaja Ava Numminen  
Tilaisuudessa esiintyy myös Ikis-kuoro Yufei Liun johdolla.

## KINO POLEENI

Elokuvakerho aikuisille, vapaa pääsy!

Poleenin Sali, Savontie 13

Tule katsomaan laatuelokuvia maanantai-iltapäivisin ja avartamaan tietämystäsi elokuvamaailmaan. Alussa elokuvan esittely ja elokuvan katselun jälkeen keskustellaan elokuvan tunnelmista. Yhteistyössä kirjaston kanssa.

### Ma 31.8. klo 14 Juuret syvällä kivessä, 2026, ohj. Mikko Keinonen

Juuret syvällä kivessä on arjen surrealismia juhlistava, tragikoominen essee-elokuva nykyajassa henkiin heräävästä muinaistarinasta sekä matkasta tarinan ja sen kertomisen äärelle. Se on sekoitus mystiikkaa, romantiikkaa, filosofiaa ja tilannekomediaa, jossa on lisämausteena kauniita maisemia, söpöjä eläimiä ja palavia sohvia.

Ohjaajan sana:

15 vuotta sitten elämäämme tuli Arra, pronssikaudella elänyt shamaaninainen, joka alkoi kommunikoida vaimoni Mylënen välityksellä. Arra oli viisas ja rakastava, mutta myös nälkäinen ja huumorintajuinen. Hän tutki uteliaana nyky maailmaa ja jakoi samalla pala palalta muistoja omasta elämästään ja onnellisesta rauhaa rakastavasta heimostaan, jonka tarina päättyi traagisesti Kermajärven jäälle hiljaisena talvipäivänseisauksen aamuna. Kesto 1 h 38 min, K12



### Ma 28.9. klo 14 The Quiet man (Vaitelias mies), 1952, ohj. John Ford

Elokuvaklassikko kotiseudulleen Irlantiin palaavasta nyrkkeilijästä, joka rakastuu tulisieluiseen kaunottareen. Vaitelias mies oli John Fordin omia suosikkeja. Hän piti sitä yhtenä henkilökohtaisimmista elokuvistaan. Ford sai elokuvasta neljännen ja viimeisen parhaan ohjauksen Oscarinsa. Pääosissa John Wayne ja Maureen O'Hara. Englanninkielinen tekstitys! Sopii myös seutuopiston englannin kielen opiskelijoille. Kesto 2 h 9 min. S

### Ma 26.10. klo 14 Kensuken saari, 2023, ohj. Neil Boyle

Koko perhe on purjehduksella maailman ympäri. Uljas purjevene joutuu myrskyn kouriin Tyynellä valtamerellä. Jättiläisaalto huuhtoo 12-vuotiaan Michaelin ja Stella –koiran mereen keskellä ulappaa. Kaksikko pelastuu onnekaasti autiolle palmusaarelle, mutta saari ei taidakaan olla asumaton.

Animaatio pohjautuu Michael Morpurgon omaelämäkerralliseen Kensuke's Kingdom –romaniin. Seikkailuanimaation ääninä kuullaan Cillian Murphy, Sally Hawkins, Ken Watanabe ja ensiroolissaan Aaron MacGregor. Kesto 1 h 25 min. K12





### Ma 23.11. klo 14 Varasteleva varpunen, 2024, ohj. Robert Guédiguian

Vanhusten kodinhoitaja Maria on kaikkien suosikki, kotikortteleiden auttava enkeli. Toisaalta, laskujen kanssa on tiukkaa. Vanhusten asioita hoitaessaan Maria pistää aluksi omaan taskuunsa setelin tai kaksi, sitten enemmän. Satunnaisten seteleiden seuraksi tarvitaan pian isompia shekkejä.

Ranskalaisohjaaja Robert Guediguian tunnetaan kotikaupunkinsa Marseillen kuvauksista. Guediguianin vakiotähti Ariane Ascaride tekee pääosassa koskettavan roolin. Aurinkoisen Marseillen vanhat korttelit hehkuvat lämpimästi oikean elämän makuisessa tarinassa. Kesto 1h 41 min. K7

### Arjen tietoturva 2026 - luento

To 17.00–18.30

8.10.2026

Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13

Ei kurssimaksua! Vapaa pääsy!

Tuomas Raatikainen

Miten vallitseva maailmantilanne ja tietoteknisten laitteiden sekä sovellusten vauhdikas kehittyminen näkyvät sinun arjessasi? Miten paljon menetimme rahaa huijareille vuonna 2025 ja miksi? Millä keinoin voimme varustautua tulevaisuudessa paremmin huijareita vastaan?

### 72 h varautumissuosituksiset – luento

Ti 17.00–19.00

20.10.2026

Poleeni, kokoustila Poheemi, 2.krs, Savontie 13

Ei kurssimaksua! Vapaa pääsy!

Leena Hietala

Miten sinä pärjäisit, jos sähkö ja vesi menivät poikki muutamaksi päiväksi? Tervetuloa keskustelemaan siitä, mitä kaikkea kotona olisi hyvä olla ja mitä kaikkea jokaisen pitäisi osata siltä varalta, että esimerkiksi myrsky katkaisee sähkö. Kurssilla käydään läpi Suomen Pelastusalan Keskusjärjestön SPEK:n varautumissuosituksiset.

## KIRJALLISUUS

La 5.9. alkaen klo 12.00

**SYLVI SYMPOSIUMI 2026**

Naisvoimaa

klo 12.00 Tervehdyssanat, valtakunnallisen kirjoituskilpailun voittajien julkistaminen

klo 12.15 Suomen nuijituin nainen – lannistumaton Anni Polva

Kirjailija, teatteriohjaaja Juha Hurme

klo 13.00 Runoilija Helvi Juvonen – pieksämäkeläisten

vaiettu miniä. Kirjailija, Katri Viitaniemi

klo 14.30 Naiskirjailijoiden kulttuurireitti - polkuja

eurooppalaisten naiskirjailijoiden äärelle

Hankekoordinaattori Mari Immonen

klo 14.45 Kaltaisuuden ylivoima Mirikka Rekolan runoudessa

Runoilija ja filosofian maisteri, Jonimatti Joutsijärvi

klo 15.45 Haastattelu: Raiteita ja rikoksia – Matkani

kirjailijaksi. Matkajournalisti ja kirjailija Paula Hotti



## YHTEISLAULUT, Piia Säpyskä

Liity mukaan yhteislaulutilaisuuteen, jossa musiikin ilo ja yhteisöllisyys kohtaavat. Tapahtuman tarkoituksena on tuoda ihmiset yhteen laulamaan ja nauttimaan yhdessäolosta kauniin musiikin siivittämänä. Ei tarvitse olla erityistä laulutaitoa, vaan tärkeintä on ilo ja halu laulaa yhdessä.

### Yhteislaulut Poleenissa, ti klo 12.30

Syksy: 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11. klo 12.30  
ja ma 30.11.2026 klo 15.00 Jouluiset laulut  
Kevät: 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3. klo 12.30  
ja ma 5.4.2027 klo 15.00 Kulttuuria kaikille -viikolla

### Yhteislaulut Jäppilätalo, ti klo 11.00

Syksy: 15.9., 13.10., 10.11., 1.12.2026  
Kevät: 12.1., 9.2., 9.3., 6.4.2027



**Kauden 2025–2026 opiskelijaksi** valittiin Kamar Sheikh Hasan. Hän on hyvä luomaan positiivista yhteishenkeä, on ollut opiston kurssilaisena jo pitkään sekä osallistuu useille meidän järjestämille kursseille. Valinta julkistettiin Kulttuuria kaikille -viikon tanssi-iltoissa keväällä 2026.

## MUISTITREENIT – MUISTIKOULUT



### 999915 Tutustu muistitreeneihin - muistin ja aivojen huoltoa

Ke 11.00 – 12.00, Satu Radcliffe  
30.9.–11.11.2026  
Poleeni, pieni kokoustila Ruohola, Savontie 13  
Ei kurssimaksua!  
Tule mukaan ylläpitämään muistisi vireää toimintaa leppoisassa tunnelmassa. Aiheina muisti, helppoja muistiniksejä, pelejä ja muistipätkinöitä sekä muistelua eri aiheista. Ilmoittaudu kurssille etukäteen.

### 999917 Muistitreeneit verkossa

1.2.–12.4.2027  
Verkko- tai etäkurssi Opintoseteli-kurssi! Ei kurssimaksua!  
Tällä verkkokurssilla saat tietoa muistista ja ideoita muistia ylläpitävistä tehtävistä. Aiheina mm. ravinto, musiikki ja luonto. Kurssin voi tehdä omaan tahtiin kotikoneelta. Ohjeet saat sähköpostiin.



### Erasmus+ matka Tallinnaan ja Tarttoon 5.-10.10.2025

Kurssilaiset vierailivat Tallinnan ja Tarton käsityö- ja taidekohteissa sekä tutustuivat tartolaisen kansalaisopiston kursseihin.

**SEUTUOPISTON KUVATAIDE- JA  
KÄDENTAITORYHMIEN, PIEKSÄMÄEN  
KUVATAIDEKOULUN JA LUKION  
YHTEINEN KEVÄTNÄYTTELY**

23.4. – 15.5.2027 Mielen maisemia

**IKONINÄYTTELY**

17.3. – 17.4.2027, Ikonien siunaus 17.3. klo 13.00

**SYYSMARKKINAT**

Tule tapaamaan Seutuopiston väkeä  
syysmarkkinoille ti 8.9.



**Turvallisemman tilan periaatteilla ja  
toimintatavoilla pyritään luomaan tila,  
jossa kaikki pyrkivät omalla  
toiminnallaan rakentamaan  
yhdenvertaista, kunnioittavaa ja  
avointa ilmapiiriä ja keskustelua.**





Kuvataidekoulun teema 2026-2027 Mielen maisemia,  
taiteilija Eino Sirviö 2026

## Taiteen perusopetus

Pieksämäen Seutuopisto tarjoaa kuvataiteen ja teatteritaiteen yleisen oppimäärän mukaista opetusta lapsille ja nuorille sekä kuvataiteen yleisen oppimäärän mukaista opetusta aikuisille. Taiteen perusopetus on tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää eri taiteenalojen opetusta. Opetus perustuu lakiin taiteen perusopetuksesta (633/1998) sekä sitä täydentävään asetukseen (813/1989). Taiteen perusopetuksen tehtävänä on tarjota oppilaille mahdollisuuksia opiskella taidetta pitkäjänteisesti, päämäärätietoisesti ja omien kiinnostuksen kohteiden suuntaisesti sekä luoda edellytyksiä elinikäiselle taiteen harrastamiselle. Opetus perustuu moniarvoiselle ja uudistuvalla kulttuuriperinnölle. Pieksämäen Seutuopistossa taiteen perusopetus noudattaa Opetushallituksen 1.8.2018 vahvistamia taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteita kuvataiteen ja teatteritaiteen kohdalla.

Opiskelijat valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä eikä opintoihin vaadita aiempaa kokemusta eikä osaamista.

### LISÄTIETOJA:

Kuvataide: Susanna Tyrväinen, susanna.tyrvainen@pieksamaki.fi, ☎ 044 799 5531

Teatteritaide: Jari Tuononen, jari.tuononen@pieksamaki.fi, ☎ 044 588 2440

### NÄYTTÄMÖTAITEET

#### 110201 Poleenin lasten teatteri

Ma 17.00–18.30

7.9.–30.11.2026, 11.1.–15.4.2027

Poleeni, Kellariteatteri Moreeni,

Saviontie 13 67,00 €

liris Salmela

Poleenin lasten teatteri on lasten taiteen perusopetuksen teatteritaiteen ryhmä. Lasten teatteri tähtää ensi kesän yhteiseen kesäteatteriesityk-

seen Pappilan pihassa. Teatteriryhmässä lapsi saa runsaasti virikkeitä mielikuvitukselle ja eläytymiskyvylle. Ryhmässä leikitään, näytellään ja opetellaan yhdessä olemisen taitoja.

## KUVATAIDEKOULU

Pieksämäen kuvataidekoulu toimii Pieksämäen Seutuopiston yhteydessä. Opetusta annetaan taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän mukaisesti piirustuksessa, maalauksessa ja digimaalauksessa, grafiikassa, valokuvauksessa, kuvanveistossa, keramiikassa ja taidekäsityössä. Opinnot antavat valmiuksia jatko-opinnoille kuvataiteessa. Syyslukukausimaksu on 95 € ja kevätlukukausimaksu on 95 €. Sisarmaksu 85 €. Luku-kausimaksut sisältävät 20 € materiaalimaksun. Kausikortti ei käy maksuksi. Ilmoittautuminen koskee molempia lukukausia, kevätlukukaudelle ei ilmoitauduta erikseen.

### 113402 Kuvataidekoulu, 6-12 -vuotiaat, Naarajärvi

Ti 17.00–18.30  
15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027  
Maaselän päiväkotikoulu, käsityöluokka, Seunalantie 8  
150,00 € **Ei kausikortilla!**  
Saku Santeri Heinonen, Maija Oravala ja Susanna Tyrväinen  
Syyslukukausi 75 € ja kevätlukukausi 75 €, sisältävät materiaalimaksun.  
Sisaruksen kurssimaksu 65 €.

### 113403 Kuvataidekoulu, 9-12 -vuotiaat, keskiviikko

Ke 16.00–18.15  
26.8.–9.12.2026, 13.1.–28.4.2027  
Hiekanpään koulu, luokka 154, Huvilakatu 29 190,00 €  
**Ei kausikortilla!**  
Saku Santeri Heinonen, Maija Oravala ja Susanna Tyrväinen  
Syyslukukausimaksu on 95 € ja kevätlukukausimaksu on 95 €. Sisarmaksu 85 €.

### 113404 Kuvataidekoulu, 13-18 -vuotiaat, keskiviikko

Ke 16.00–19.00  
26.8.–9.12.2026, 13.1.–28.4.2027  
Hiekanpään koulu, luokka 153, Huvilakatu 29 190,00 €  
**Ei kausikortilla!**  
Saku Santeri Heinonen, Maija Oravala ja Susanna Tyrväinen  
Syyslukukausimaksu on 95 € ja kevätlukukausimaksu on 95 €. Sisarmaksu 85 €.

### 113405 Kuvataidekoulu, 9-15 -vuotiaat, Jäppilä

To 14.00–15.30  
27.8.–10.12.2026, 7.1.–22.4.2027  
Jäppilän koulu, Jäppilän Kirkkotie 9  
C 190,00 € **Ei kausikortilla!**  
Saku Santeri Heinonen ja Susanna Tyrväinen  
Syyslukukausimaksu on 95 € ja kevätlukukausimaksu on 95 €. Sisarmaksu 85 €.

### 113406 Kuvataidekoulu, 5-8 -vuotiaat, torstai

To 16.30–18.00  
27.8.–10.12.2026, 7.1.–22.4.2027  
Hiekanpään koulu, luokka 154, Huvilakatu 29 190,00 €  
**Ei kausikortilla!**  
Saku Santeri Heinonen ja Susanna Tyrväinen  
Syyslukukausimaksu on 95 € ja kevätlukukausimaksu on 95 €. Sisarmaksu 85 €.

## KUVATAIDEKOULU - AIKUISET

Pieksämäen kuvataidekoulu järjestää taiteen perusopetusta myös aikuisille ja tarjoaa mahdollisuuden opiskella kuvataiteita monipuolisesti ja etenevästi. Tunneilla opiskelaan piirustuksen, maalauksen, grafiikan sekä kolmiulotteisen muotoilun perustaitoja, harjoitellaan visuaalisia keinoja ja tutustutaan myös taidehistoriaan. Aikuisten etenevien opintojen koulutus kestää yhteensä neljä vuotta ja noudattaa vuodesta toiseen etenevää opetussuunnitelmaa. Seuraavan kerran perusopintoihin otetaan uusia opiskelijoita syksyllä 2027.

Lisätietoja: Tiina Kerminen tiina.kerminen@edu.pieksamaki.fi, 044 588 3428.



**Merja Jauhijärvi,**  
**musiikin suunnitteliijaopettaja**  
**p. 044 799 5298**

## Musiikki

### MUSKARIT

Musiikkileikkikoulu on pienten lasten oma musiikkimaailma, jossa lauletaan, leikitään, soitetaan ja liikutaan musiikin mukana. Tunneilla kehitetään lapsen rytmittämistä, kuuntelukykä, motorikkua ja luovuutta leikinomaisesti ja ikätasoon

sopivalla tavalla. Musiikkileikkikoulu sopii eri-ikäisille lapsille, ja osassa ryhmistä vanhempi osallistuu mukaan. Tervetuloa mukaan iloitsemaan musiikista yhdessä – muskarissa luodaan elämyksiä, jotka kantavat pitkälle!

Lisätietoja varhaisiän musiikinopetuksesta 044 788 4323/ [piia@poleeni.fi](mailto:piia@poleeni.fi)/ Facebook:Piia Poleenista. Muskareihin ilmoittautuminen vain opiston toimistoon soittamalla ☎ 044 588 2211 tai 0400 855 800

**100104 Muskari-Perheryhmä 1**  
 Ti 9.30–10.15  
 15.9.–1.12.2026, 12.1.–10.4.2027  
 Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs,  
 Savontie 13 55,00 € **Ei kausikortilla!**  
 Piia Säpyskä  
 Tee ilmoittautuminen lapsen tiedoil-  
 la! Perheryhmään voi osallistua 1-2

aikuista 1-3 lapsen kanssa. Lasten ikä 2kk-3 v. Muskarissa lauletaan, leikitään, soitetaan, loruiltaan ja liikutaan. Vuorovaikutus aikuisten ja lapsen sekä muun ryhmän välillä vahvistaa lapsen sosiaalista kehitymistä.

**100106 Muskari 3-4-vuotiaat**  
 Ma 17.15–18.00  
 14.9.–30.11.2026, 11.1.–12.4.2027  
 Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs,  
 Savontie 13 55,00 € **Ei kausikortilla!**  
 Piia Säpyskä  
 Ryhmässä lauletaan, leikitään,  
 soitetaan ja loruiltaan ikäryhmän

taitotason mukaisesti. Lapsen tulee olla täyttänyt 3 v syyskuun loppuun mennessä. Huoltajat ovat mukana musisoimassa koko lukuvuoden ajan.

### 100108 ErkkaSoi!

Ma 16.00–17.00

14.9.–30.11.2026, 11.1.–12.4.2027

Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13 55,00 € **Ei kausikortilla!**  
Piia Säpyskä

ErkkaSoi! on musiikkiryhmä erityistä tukea tarvitseville. Soitetaan kuvionuotteja käyttäen ja pidetään hauskaa musiikin avulla. Aiempaa musiikkiharrastusta ei tarvita, into ja halu yhteismusisointiin riittää. Lisätiedot Piia Säpyskä 044 788 4324

### 100116 Muskari 2-5 v, Tilhi Virtasalmi

Pe 10.30–11.00

18.9.–4.12.2026, 8.1.–10.4.2027

Virtasalmi, Päiväkoti Tilhi, Koulutie 12 55,00 € **Ei kausikortilla!**

Piia Säpyskä

Muskarissa lauletaan, leikitään, soitetaan ja loruillaan ryhmän taitotason ehdoilla. Ryhmä kokoontuu päivähoitopäivän aikana, mutta mukaan voi tulla lapsia myös kotihoidosta.

## PIANO

Pianonsoiton opiskelu tarjoaa monipuolisen ja inspiroivan tavan tutustua musiikin maailmaan. Opiskelussa yhdistyvät niin tekninen taito kuin musiikillinen ilmaisukin. Kurseilla opit perussoitintaitoja, nuotintulua ja musiikin teoriaa, mutta pääset myös tulkitsemaan monenlaisia musiikkityylejä klassisesta poppiin. Opiskelu etenee yksilöllisesti omassa tahdissasi, ja opettajat tukevat sinua alkeista edistyneempiin haasteisiin. Opetusta myös kuvionuotteilla. Kurseillamme voit nauttia musiikista niin harrastuksena kuin tavoitteellisesti – tervetuloa mukaan soittamaan!

### 100202 Pianonsoitto, Poleeni

To 11.00–20.00

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Poleeni, musiikkiopiston tilat, Savontie 13 180,00 € **Ei kausikortilla!**

Andra Kaus

Pianonsoiton perus- ja jatkotason opetusta kaiken ikäisille. Halukkaille myös esiintymismahdollisuuksia erilaisissa tilaisuuksissa. Tunnin pituus 30 min.

### 100208 Pianonsoitto, Nukke koti

To 14.00–16.15

17.9.–3.12.2026, 7.1.–10.4.2027

Nukke koti Joonas Auringon huvila, alakerta, Hiekanpääntie 21 140,00 € **Ei kausikortilla!**

Piia Säpyskä

Pianonsoiton perustason opetusta kaiken ikäisille kotoisesti Nukkekodilla. Opetusta myös kuvionuotteilla. Henkilökohtaisista opetusajoista sovitaan opettajan kanssa ennen opetuksen alkua. Tunnin pituus 22 min

## SOOLO- JA BÄNDISOITTIMET

Seutuopiston soitinkursseilla voit aloittaa uuden harrastuksen tai syventää jo olemassa olevia taitojasi. Tarjolla on opetusta moniin soolo- ja bändisoittimiin, kuten kitara, basso, ukulele, rummut, harmonikka, viulu, alttoviulu, saksofoni, klarinetti, sello, huilu ja 5-kielinen kantele. Kurseja on eri tasoille soittajille – olitpa vasta-alkaja tai jo kokenempi muusikko. Opetus toteutetaan yksilö- tai pienryhmäopetuksena, ja tavoitteena on kehittää teknistä osaamista, musiikillista ilmaisua ja omaa soittoilua. Tervetuloa mukaan oppimaan ja soittamaan omassa tahdissa!

## MUSA SOI-PAJAT

Voit valita jonkin seuraavista soittimista: viulu, piano, 5-kielinen kantele ja nokkahuilu. Ryhmä kokoontuu yhdessä 2 kertaa lukukaudessa, muutoin jokainen käy pienellä 15 min yksityistunnilla viikoittain. Opettaja auttaa tarvittaessa soittimen hankinnassa. Ei ikärajaa.

### 100107 MusaSoi-paja Poleeni

Ma 18.00–19.00

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13 55,00 € **Ei kausikortilla!**  
Piia Säpyskä

### 100111 MusaSoi-paja 1, Keskusta

Ti 15.00–18.00

15.9.–1.12.2026, 12.1.–10.4.2027

Nukke koti Joonas Auringon huvila, alakerta, Hiekanpääntie 21 55,00 € **Ei kausikortilla!**  
Piia Säpyskä

### 100112 MusaSoi-paja 2, Keskusta

Ke 15.00–18.00

16.9.–2.12.2026, 6.1.–10.4.2027

Nukke koti Joonas Auringon huvila, alakerta, Hiekanpääntie 21 55,00 € **Ei kausikortilla!**  
Piia Säpyskä

### 100113 MusaSoi-paja, Virtasalmi

Pe 12.45–15.15

18.9.–5.12.2026, 8.1.–10.4.2027

Virtasalmen kylätalo/Musiikkitalo, Terveyspolku 4 55,00 € **Ei kausikortilla!**  
Piia Säpyskä

### 100209 Soiton alkeet

Ti 14.00–16.15

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Keskuskatu 45, musiikki 140,00 € **Ei kausikortilla!** **UUTUUS!**  
Merja Jauhijärvi

Kurssi tarjoaa selkeän ja innostavan alun instrumentin soittamiseen kaikenikäisille aloittelijoille. Opit perusotteet, rytmin, oikean soittoasennon sekä harjoittelurutiinit, joiden avulla kehityt nopeasti ja

turvallisesti. Kurssi sopii sinulle, jos haluat aloittaa soittamisen alusta tai kerrata perusteet. Kerro vain, mikä instrumenttisi on, niin katsotaan, miten sillä päästään alkuun.

### 100299 Harmonikansoiton starttikurssi

Pe 16.00–17.00

4.9.2026

Poleeni, musiikkiopiston tilat, Savontie 13 10,00 € **Ei kausikortilla!**

Visa Wirén

Tarkoitettu harmonikansoiton aloittamisesta kiinnostuneille aikuisille ja lapsille. Kurssilla otetaan tuntumaa harmonikan soittoon ja käydään läpi soittamiseen ja soittimeen liittyviä perusasioita. Aiempaa soittokokemusta tai omaa soitinta ei tarvita.

### 100300 Harmonikansoiton alkeet lapsille

Ti 15.00–16.00

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Poleeni, musiikkiopiston tilat, Savontie 13 180,00 € **Ei kausikortilla!**

Visa Wirén

Kurssilla tutustutaan harmonikansoiton perustaitoihin: soittoasento, soitto tekniikka, nuotinluvun perusteet, helppoa lapsille soveltuvaa ohjelmistoa. Oma soitin tarvitaan, opettaja neuvoo ja auttaa mielellään sopivan harmonikan hankinnassa. Tunnin pituus 30 min. Tied. Visa Wirén 0400-847 129.

### 100301 Harmonikansoitto, aikuiset

Ti 16.30–18.45

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Poleeni, musiikkiopiston tilat, Savontie 13 140,00 € **Ei kausikortilla!**

Visa Wirén

Kurssilla opiskellaan harmonikansoiton perustaitoja: mm. soittoasento, soitto tekniikka, nuotinluvun perusteet, erityylistä ohjelmistoa. Opiskelijan omia toiveita huomioidaan ohjelmistovalinnoissa ja opetuksen sisällössä. Oma soitin tarvitaan, opettaja neuvoo ja auttaa mielellään sopivan harmonikan hankinnassa. Tied. Visa Wirén 0400-847 129. Olitpa aloittaja tai aiemmin soittanut, tervetuloa mukaan!

### 100302 Viulun- ja alttoviulunsoitto

Ti 12.00–0.00

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Poleeni, musiikkiopiston tilat, Savontie 13 180,00 € **Ei kausikortilla!**

Suvi Lehtoranta-Ståhl

Viulun- ja alttoviulun soitonopetusta yksilöopetuksena. Voit olla vasta-alkaja tai jo pidemmälle soittotaidoissa edennyt muskantti. Opetus etenee yksilölliseen tahtiin ja ohjelmisto valitaan jokaisen oppilaan oman kiinnostuksen mukaan. Tunnin pituus 30 min.

### 100304 Saksofonin- ja klarinetinsoitto

Ke 12.00–0.00

16.9.–2.12.2026, 6.1.–14.4.2027

Poleeni, musiikkiopiston tilat, Savontie 13 140,00 € **Ei kausikortilla!**

Aki Saira

Saksofonin ja klarinetin soiton opetusta klassisesta pop/jazziin. Opetuspäivä keskiviikko, henkilökohtainen soittoaika sovitaan opettajan kanssa ennen opetuksen alkua. 22 min opetus 140 eur / 30 min opetus 180 eur

### 100305 5-kielisen kanteleen soitto, aikuiset

Ma 16.45–17.45

21.9.–7.12.2026, 4.1.–19.4.2027

Nukkekotki Joonas Auringon huvila, alakerta, Hiekanpääntie 21 35,00 €

**Ei kausikortilla!**

Jenni Hanikka

Kurssilla tutustutaan soitinsäestykseen ja näppäilytekniikkaan opiskelijalähtöisesti ”rima matalalla ja tunnelma korkealla”. Oma soitin välttämätön. Kurssille voi tulla jo hie- man soittaneet kertaamaan sekä ai- van vasta-alkajat. Syksyn kokoontu- miset: 21.9., 5.10., 2.11., 16.11., 30.11., 7.12.26 Kevään kokoontumiset: 4.1., 18.1., 1.2., 15.2., 15.3., 12.4., 19.4.27

### 100306 Sellonsoiton alkeet - aikuiset

Pe 14.00–16.00

18.9.–4.12.2026, 8.1.–16.4.2027

Poleeni, neuvotteluhuone Aapeli, 2 krs, Savontie 13 180,00 €

**Ei kausikortilla!**

Merja Jauhijärvi

Sellonsoiton alkeet aikuisille on käytännönläheinen ja innostava yksilö- kurssi, jossa opit sellonsoiton perus-

teet rauhallisessa tahdissa. Kurssilla tutustutaan oikeaan soittoasentoon, jousitekniikan ja vasemman käden perusotteisiin, sävelten löytämiseen sekä helppoihiin harjoituksiin ja melodioihin. Oma sello on välttämätön, ja opettaja voi tarvittaessa auttaa soit- timen hankinnassa. Oppitunnin kesto on 30 minuuttia.

### 100307 Huilunsoitto

Ke 17.00–18.30

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Poleeni, musiikkiopiston tilat, Savontie 13 75,00 € **Ei kausikortilla!**

Elina Haatainen

Huilunsoiton pienryhmäopetusta kaiken tasoisille soittajille. Kurssilla edetään jokaisen oman taitotason mukaisesti. Tunnin alussa tehdään kaikille sopivia harjoituksia yhdessä, sitten jokainen saa ohjausta omassa soitossaan. Yhteissoittoa harjoitellaan opiskelijoiden taitojen ja toiveiden mukaisesti.

## KIELISOITTIMET

Kitaran-, basson- ja ukule- lensoiton opiskelu tarjoaa hauskan ja monipuolisen tavan oppia musiikin perusteet tai syventää jo olemassa olevaa soittoharrastusta. Olitpa kiin- nostunut klassisesta kitarasta, rockista, bluesista tai folkista, kurssimme kattavat laajan valikoiman tyylejä ja tekniikoita. Opiskelussa perehdytään soittoimen hallintaan, nuotin- lukuun ja musiikin teoriaan, mutta myös improvisointiin ja kappaleiden tulkintaan. Opet- taja tukee sinua niin perus- asioista kuin edistyneemmistä haasteista, ja opiskelu tapah- tuu omassa tahdissasi. Tunnit ovat 30 ja 22 minuutin pituisia. Henkilökohtaisista ajoista sovitaan ennen kurssin alkua. Tervetuloa mukaan soitta- maan ja oppimaan!

### 100311 Kitaran ja basson soitto

Ke 15.30–20.30

16.9.–3.12.2026, 7.1.–14.4.2027

Hiekanpään koulu, luokka 133, musiikki, Huvilakatu 29 180,00 €

**Ei kausikortilla!** **UUTUUS!**

Klaus Nyqvist

Kurssi tarjoaa kaikenikäisille ja -tasoisille innostavan tavan oppia kitaran, sähkökitaran- tai bassonsoittoa alkeista lähtien. Opit säestystä komppaus- ja näppäilytekniikoilla, nuoteista soittoa sekä sooloilua ja improvisointia. Kurssi tukee sekä harrastajia että tavoitteellisia soittajia. Tunnin pituus 30 minuuttia.

### 100312 Kitaransoitto

Ma 15.30–18.00

14.9.–4.12.2026, 8.1.–19.4.2027

Hiekanpään koulu, luokka 133, musiikki, Huvilakatu 29 180,00 €

**Ei kausikortilla!** **UUTUUS!**

Klaus Nyqvist

Kitaransoitto-kurssi tarjoaa selkeän ja innostavan tavan oppia soittamaan kitaraa alusta asti tai kehittää jo olemassa olevia taitoja. Kurssilla käydään läpi oikea soittoasento, plektratekniikka ja sormitus, perussoinnut sekä yleisimmät rytmit ja kompit. Opit myös helppoja melodioita, tabulatuuriin lukemista ja sointujen vaihtamista sujuvasti, jotta voit säestää lauluja ja soittaa suosikkikappaleitasi.

### 100314 Ukulelensoitto

Ma 18.00–19.10

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Hiekanpään koulu, luokka 133, musiikki, Huvilakatu 29 140,00 €

**Ei kausikortilla!** **UUTUUS!**

Klaus Nyqvist

Kurssi sopii aloittelijoille ja jo hieman soittaneille, ja sisältö räätälöidään toiveiden, suosikkikappaleiden ja osaamistason perusteella. Harjoitellaan oikeaa soittoasentoa, rytmiä, peruskompeja, sointuja, vaihtoja sekä yksinkertaista melodiasoittoa. Tunnin pituus 22 min/yksilöopetus tai 45 min/pariopetus, jos tahdot musisoida kaverin kanssa.

## RUMMUNSOITTO

Kurssilla harjoitellaan rytmia, peruskompeja, soittoasentoa ja kapulategniikkaa sekä soitaamme yhdessä eri musiikkityylien parissa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin jo soittaneille. Kurssin aikana opit rumpuseitin perusrakenteen ja käytön, harjoittelet rytmittäjää ja yhteissoittoa, tutustut rock-, pop- ja muihin perusrytmeihin sekä kehität koordinaatiota ja musiikillista ilmaisua. Henkilökohtaiset soittoajat sovitaan ennen kurssin alkua.

### 100321 Rummunsoitto, Naarajärvi

To 17.15–18.45

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Maaselän päiväkotikoulu, musiikki-luokka, Seunantantie 8 140,00 €

**Ei kausikortilla!**

Tommi Relander

Rummunsoiton opiskelua pari/yksilö-opetuksena kaiken tasoisille rumputtajille. Kurssilla opetellaan mm. peruskomppisovelluksia, nuottien aika-arvoja ja nuotinlukua, perusrudimenteja ja rumpujen soiton ergonomiaa. Henkilökohtaisista opetusaajoista sopiminen opettajan kanssa n. viikko ennen opetuksen alkua.

### 100322 Rummunsoitto, Kontiopuisto

Ma 15.30–17.45

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Kontiopuiston koulu, musiikkiluokka, Kuusitie 46 140,00 €

**Ei kausikortilla!**

Tommi Relander

Rummunsoiton opiskelua pari/yksilö-opetuksena kaiken tasoisille rumputtajille. Kurssilla opetellaan mm. peruskomppisovelluksia, nuottien aika-arvoja ja nuotinlukua, perusrudimenteja ja rumpujen soiton ergonomiaa. Henkilökohtaisista opetusaajoista sopiminen opettajan kanssa n. viikko ennen opetuksen alkua.

## YKSINLAULU

Yksinlaulun opiskelu on loistava tilaisuus kehittää ääntäsi ja nauttia musiikista omassa tahdissasi. Lauluopetuksessa keskitytään äänen hallintaan, hengitystekniikoihin, äänenmuodostukseen ja laulujen tulkintaan. Yksinlaulun opiskelu kehittää itseilmaisua, itse-tuntemusta ja itsevarmuutta. Se on myös erinomainen tapa parantaa äänen sointia ja musikaalisuutta, oli tavoitteesi sitten rento harrastus tai tavoitteellinen laulaminen. Muut kurssit kaikki 16 vuotta täyttäneille, paitsi ”Yksinlaulu alle 16-vuotiaille” -kurssi. Opettaja ottaa yhteyttä henkilökohtaisten aikojen sopimiseksi ennen kurssin alkua.

### 100399 Iloa laulusta 1

Ma 14.00–17.30

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Keskuskatu 45, musiikki 195,00 €

**Ei kausikortilla!**

Merja Jauhijärvi

Kurssilla kehität laulun perustekniikkaa turvallisesti ja tavoitteellisesti. Tuntien aikana harjoitellaan hengitystä, äänenmuodostusta, tukea, artikulaatiota ja ilmaisua sekä rakennetaan varmaa pohjaa eri tyyliin. Lauluohjelmisto valitaan aina opiskelijan toiveet ja lähtötaso huomioiden. Opettaja ottaa yhteyttä ennen kurssin alkua.

### 100404 Yksinlaulu B

To 15.30–17.30

17.9.–3.12.2026, 12.1.–15.4.2027

Hiekanpään koulu, luokka 133, musiikki, Huvilakatu 29 195,00 €

**Ei kausikortilla!** **UUTUUS!**

Reeta Järvinen

Yksilöopetus 30 min 16 v täyttäneille. Tunneilla perehdytään laulun perustekniikkaan ja -ohjelmistoon. Lauluohjelmisto valitaan opiskelijan toiveet huomioiden. Opettaja ottaa yhteyttä henkilökohtaisten opetusaikojen sopimiseksi ennen opetuksen alkua.

### 100405 Matka soololaulun saloihin

Ma 13.00–17.45

14.9.–30.11.2026, 11.1.–5.4.2027

Nukkekotki Joonas Auringon huvila, alakerta, Hiekanpääntie 21 195,00 €

**Ei kausikortilla!** Joka toinen viikko  
Jenni Hanikka

Yksilöopetus 45min/joka toinen viikko 16 v. täyttäneille. Kurssilla opetellaan yksinlaulua ja erilaisia laulutekniikoita oppilaan toiveet huomioon ottaen. Materiaalina voimme käyttää kansanmusiikkia, kevyempää musiikkia sekä klassisen musiikin harjoitteita. Kokooneminen joka toinen viikko parillisilla viikoilla. Opettaja ottaa yhteyttä henkilökohtaisten opetus-aikojen sopimiseksi ennen opetuksen alkua.

## KUOROT

Kuorolaulu on monipuolinen ja mukaansatempaava harrastus, joka tarjoaa elämyksiä, oppimista ja yhteisöllisyyttä. Uusissa tutkimuksissa yhdessä laulamisaalla on havaittu esimerkiksi seuraavia vaikutuksia: parempi muisti ja tarkkaavaisuus, stressin väheneminen, mielialan koheneminen, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden lisääntyminen, aivojen hermoverkkojen aktivoituminen sekä mahdollinen suoja ikääntymisen aiheuttamasta kognitiivista heikkenemistä vastaan. Kuoroissa laulaminen kehittää myös äänenkäyttöä, musiikillisia taitoja ja antaa mahdollisuuden kokea yhdessä musisoimisen ilo. Valikoimassamme on eri tasoisia ja eri musiikkityyleihin keskittyviä kuoroja – jokaiselle löytyy sopiva ryhmä, olitpa vasta-alkaja tai kokenut kuorolaulaja. Tervetuloa mukaan laulamaan ja löytämään oma äänesi osana kuoron sointia!

### 100501 Naiskuoro IhanNaiset

Ma 18.00–19.30

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Keskuskatu 45, musiikki, Keskuskatu 45 60,00 € **Ei kausikortilla!**

Jenni Hanikka

Kuorossa lauletaan rentoa, iloista, helppoa, haastavaa ja kaunista musiikkia eri tyyllilajeista. Rima pidetään sopivalla korkeudella, välillä iloisesti rallatellen ja välillä itseämme haastaen. Tilaisuuden tullen pieniä ja isompiakin esiintymisiä.

### 100502 Ilonpisararat - kuoro

To 18.00–19.30

17.9.–3.12.2026, 12.1.–15.4.2027

Hiekanpään koulu, luokka 133, musiikki, Huvilakatu 29 60,00 €

**Ei kausikortilla!**

Reeta Järvinen

Matalan kynnyksen kuoro. Tule iloiseen joukkoon mukaan laulamaan! Kuorossa harjoitellaan 1-3 äänisiä erityyppisiä lauluja, sekä käydään läpi laulamisen perustekniikan asioita. Et tarvitse aiempaa kuorokokemusta, vain lauluintoa.

### 100505 Juhlakuoro

Ke 18.30–20.00

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13 60,00 € **Ei kausikortilla!**

Elina Haatainen

Pieksämäen oma sekakuoro, joka esiintyy mm. Poleenissa järjestettävissä juhlissa ja tilaisuuksissa aina tarpeen mukaan. Ohjelmistossa pääasiassa kotimaista musiikkia laidasta laitaan.

### 100506 Pieksämäen Mieslaulajat

To 17.30–20.00

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Järjestöalo, kokous- ja juhlasali, Tassakatu 4-6 70,00 € **Ei kausikortilla!**

Ari Norontaus

Tämä kurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden syventyä vaativampaan ohjelmistoon ja esiintyä 3-5 kertaa vuodessa. Lukuvuoden aikana keskitymme äänenmuodostukseen ja kuoron soinnin kehittämiseen uudistuvan ohjelmiston myötä. Etsimme uusia laulajia kaikkiin stemmoihin, ja tarjoamme tilaisuuden kehittää laulutaitojasi innostavassa ympäristössä.

### 100510 Länsituuli - kuoro

Ma 10.15–11.45

14.9.–23.11.2026, 11.1.–5.4.2027

Halkokumpu, Kumputalo, Halkokumuntie 24 45,00 € **Ei kausikortilla!**

Jenni Hanikka

Liity Länsituuleen, iloiseen kyläkuoromme, ja koe laulamisen riemu! Kuoromme tarjoaa mahdollisuuden laulaa monipuolista ohjelmistoa, joka sisältää 1-2 äänisiä kappaleita eri tyyllilajeista. Kokoonnutumiset parillisilla viikoilla.

### 100512 Ikäihmisten kuoro, Jäppilä

To 10.00–11.30

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Jäppilätalo, Jäppilän Kirkkotie 14 50,00 € **Ei kausikortilla!**

Heikki Reijonen

Matalan kynnyksen kyläkuoro. Laulut enimmäkseen 1-äänisiä. Tule kehittämään ääntäsi ja virkistävään kuorolaulusta mukavan yhteisöön merkeissä. Myös pienet esiintymiset mahdollisia lukuvuoden aikana.

### 100513 Laitakaupungin laulajat, Paltanen

Pe 14.00–15.30

18.9.–27.11.2026, 15.1.–16.4.2027

Paltanen, Paltasen Pysäkki, Syrjätie 2 45,00 € **Ei kausikortilla!**

Jenni Repo

Liity Laitakaupungin laulajien iloiseen ja rentoon joukkoon Paltasella! Kurssilla keskitymme laulamaan 1-3 äänisiä, tuttuja kappaleita. Kokoonnutumiset parillisilla viikoilla. Olitpa kokenut laulaja tai vasta-alkaja, tule nauttimaan laulun hyvää tekevää voimasta.

## KARAOKE

Karaoke on hauska ja rento tapa nauttia musiikista ja kehittää laulutaitoja. Karaoke-kursseilla opetellaan ilmaisemaan itseä laulun kautta, vahvistetaan esiintymisvarmuutta ja harjoitellaan mikrofoniin käyttöä turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Kurssit sopivat kaikenikäisille ja -tasoisille – mukaan pääsee,

vaikkei olisi aiemmin laulanut yleisön edessä. Tule rohkeasti mukaan löytämään oma äänesi ja nauttimaan laulamisen riemusta!

### 100802 Karaoke A

To 16.30–18.00

17.9.–26.11.2026, 14.1.–25.3.2027

Keskuskatu 45, musiikki 55,00 €

**Ei kausikortilla!**

Klaus Nyqvist

Pienryhmäopetusta. Kokoontuminen parillisilla viikoilla.

### 100803 Karaoke B

To 16.30–18.00

24.9.–3.12.2026, 7.1.–15.4.2027

Keskuskatu 45, musiikki 55,00 €

**Ei kausikortilla!**

Klaus Nyqvist

Pienryhmäopetusta. Kokoontuminen parittomilla viikoilla.

### 100804 Karaoke C

To 14.30–16.00

17.9.–26.11.2026, 14.1.–25.3.2027

Keskuskatu 45, musiikki 55,00 €

**Ei kausikortilla!**

Klaus Nyqvist

Pienryhmäopetusta. Kokoontuminen parillisilla viikoilla.

## BÄNDIT JA ORKESTERIT

Soittaminen yhdessä on innostava ja kehittävä tapa nauttia musiikista. Seutuopiston bändeissä ja orkestereissa pääset soittamaan muiden kanssa, kehittämään soittotaitoaasi ja kokemaan yhteissoiton voiman. Tarjolla on erilaisia kokoonpanoja ja musiikkityylejä, klassisesta kevyempään musiikkiin. Ryhmiä löytyy eri tasoille soittajille – tärkeintä on into musiikkiin ja halu soittaa yhdessä. Instrumentin opiskelijalle yhden orkesterin kurssimaksu puoleen hintaan.

### 100701 Poleenin orkesteri

La 12.00–14.00

19.9.–6.12.2026, 16.1.–10.4.2027

Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13 **Ei kurssimaksua!**

Yrjö Pulkkinen

Tule soittamaan monipuolista klassista ja vähän viihteellisempääkin musiikkia Poleenin omaan orkesteriin. Soittajia etsitään etenkin jousisoittimiin. Esiintymisiä on yleensä 1-2 kertaa lukuvuodessa. Yhteyshenkilö Merja Jauhijärvi 044 799 5298. Tervetuloa mukaan!

### 100702 Pieksämäen Puhaltajat

Pe 17.45–19.45

18.9.–4.12.2026, 8.1.–16.4.2027

Keskuskatu 45, musiikki 65,00 €

**Ei kausikortilla!**

Janne Juutilainen

Orkesterin ohjelmisto koostuu uudesta ja vanhasta puhallinmusiikista laidasta laitaan. Orkesteri pyrkii myös esiintymään vähintään kerran lukuvuodessa. Oma soitin välttämätön. Tervetuloa!

### 100703 Jousiyhtye Bellarco

Ti 16.30–18.45

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 55,00 €

**Ei kausikortilla!**

Merja Jauhijärvi

Liity mukaan Seutuopiston jousiorkesteriin, jossa pääset kokemaan iloista ja inspiroivaa yhteismusisointia viulun, alttoviulun, sellon ja kontrabasson sävelin. Kurssimme tarjoaa monipuolisen ohjelmiston, joka kattaa sekä klassisen musiikin mestariteoksia että viihteellisempää kevyttä musiikkia jo hieman pidemmällä oleville soittajille. Esiintymisiä pitkin lukuvuotta. Oma soitin on suositeltavaa!

### 100704 Bändikurssi

To 18.30–20.00

17.9.–3.12.2026, 11.1.–15.4.2027

Keskuskatu 45, musiikki 70,00 €

**Ei kausikortilla!**

Klaus Nyqvist

Bändikurssi on tarkoitettu oman soittimensa perusteet hallitseville soittajille. Ohjelmisto rakentuu yhdessä oppilaiden kanssa, pääpaino blues- ja rockmusiikissa. Tervetuloa hakemaan bändikokemusta niin soittajat kuin laulajat!

### 100705 Pelimanniipiiri

Ma 17.00–19.30

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Järjestöalo, kokous- ja juhlasali, Tassakatu 4-6 70,00 € **Ei kausikortilla!**

Asko Hankilanoja

Pelimanniipiiri tarjoaa ainutlaatuisen tilaisuuden oppoutua suomalaiseen musiikkiperinteeseen osallistumalla pelimannihenkeen soittamiseen sekä korvakuulolta että nuoteista. Kurssilla tutustutaan monipuoliseen ohjelmistoon, joka sisältää kansanmusiikkia, perinteistä pelimannimusiikkia ja vanhaa tanssimusiikkia. Esiintymisiä pitkin lukuvuotta.

### 100706 Senioriyhtye Välisoitto

Ti 11.00–12.30

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Keskuskatu 45, musiikki 45,00 €

**Ei kausikortilla!**

Klaus Nyqvist

Huom. uusi kellon aika! Etupäässä vanhaa perinteistä tanssimusiikkia soittava senioriyhtye pitää rimaa matalalla ja tunnelmaa korkealla. Esiintymisiäkin on vuoden mittaan tarjolla. Tule rohkeasti mukaan kokemaan orkesterisoiton tunnelmaa.

## MUU MUSIIKINOPETUS

### 100805 Musiikin alkeisteoria verkossa

To 13.00–14.30

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

50,00 € **Ei kausikortilla!** **eOpisto.fi**

**UUTUUS!**

Merja Jauhijärvi

Musiikin alkeisteoria verkossa on selkeä ja käytännönläheinen kurssi, joka auttaa ymmärtämään musiikin perusteet omaan tahtiin opiskellen. Opit keskeiset käsitteet kuten nuotit, rytmin, tahtilajit, intervallit, asteikot ja soinnut, sekä miten ne liittyvät toisiinsa kuunnellessa ja soittaessa. Verkkokurssi sopii aloittelijoille ja itseoppijoille, jotka haluavat vahvistaa musiikin lukutaitoa ja saada varmuutta bändisoittoon, laulamiseen tai instrumenttiopintoihin.



Jari Tuononen,  
teatteritaiteen suunnittelijaopettaja  
p. 044 588 2440

## Esittävä taide ja kirjallisuus

### NÄYTTÄMÖTAITEET

#### 110212 Nuorisoteatteri Puntti, yli 13-vuotiaille

Pe 17.00–20.00  
25.9.–27.11.2026, 8.1.–9.4.2027  
Järjestöalo, kokous- ja juhlasali,  
Tasakatu 4-6 20,00 € **9-kortti!**  
Iiris Salmela  
Mistä syntyy teatterin taika ja  
miten se tehdään? Siitä otetaan  
selvää Nuorisoteatteri Puntissa.  
Kursilla pääset tutustumaan  
teatterin tekemiseen monipuolisesti  
ja toteuttamaan esityksiä  
erilaisiin tiloihin. Pieksämäen uusi  
nuorisoteatteriyhdistys ry tukee  
nuorisoteatteri Punttiin osallistuvia  
ja maksaa 8 ensimmäiseksi  
ilmoittautuneen kurssimaksun.

#### 110225 Ruskateatteri

To 13.00–14.30  
10.9.–26.11.2026, 6.1.–15.4.2027  
**Ei kurssimaksua!**  
Poleeni, sali, Savontie 13  
Tuononen, Jari  
Ruskateatterissa valmistetaan  
yhdessä lukuvuoden aikana esitys,  
josta pidetään esityskausi keväällä  
Poleenin salissa. Ainoa vaatimuksesi  
ryhmään tulosta on, että et ole  
enää aivan tytön hupakko tahi pojan  
kloppi!

#### 110231 Halkokummun kesäteatteri

Ti 18.00–20.30  
27.10.–1.12.2026, 12.1.–11.5.2027  
Halkokumpu, Kumputalo,  
Halkokummuntie 24  
Tuomo Salmela

#### 110232 Poleenin kesäteatteri Puntti

Ma 18.00–19.30  
11.1.–21.6.2027  
Poleeni, Kellariteatteri Moreeni,  
Savontie 13 0,00 €  
Iiris Salmela  
Kurssin alaikäraja on 10 v, sitä  
nuoremmat pääsevät mukaan  
Poleenin lasten teatteriin.

#### 110234 Vanajan näytelmäkurssi

Su 12.00–14.30  
31.1.–9.5.2027  
Vanaja, Kirsti Kärkkäinen,  
Alakyläntie 275 35,00 €  
Unto Kohvakka



**110212 Nuorisoteatteri Puntti, yli  
13-vuotiaille**



**130201 Luovan kirjoittamisen piiri**

**110236 Partaharjun  
kesäteatteri**

Su 17.00–20.15  
8.–29.11.2026, 10.1.–25.7.2027  
Järjestöalo, kokous- ja juhlasali,  
Tasakatu 4-6  
Iiris Salmela

**110238 Pieksämäen VR:n  
Näytelmäkerho**

Su 14.00–18.00  
10.1. – 26.6.2027  
Järjestöalo, monitoimitila

**110258 Kirkkodraama**

Ma 12.00–15.00  
14.9.–30.11.2026, 11.1.–22.3.2027  
Keskuskatu 45, kotitalous 65,00 €  
Tuomo Salmela  
Kurssilla osallistujat tutustuvat  
teatterin tekoon improvisaatio- ja  
ilmaisuharjoituksilla. Pääset mukaan  
tekemään Raamatun tekstien  
pohjalta näytelmää, jota esitetään  
kevällä pääsiäisen aikoihin.  
Aikaisempaa kokemusta ei tarvita,  
vain innostunut ja avoin mieli.

**113012 Kokeellisen taiteen ja  
teatterin työryhmä**

Pe 18.00–20.30  
18.9.–11.12.2026, 15.1.–23.4.2027  
Poleeni, Kellariteatteri Moreeni,  
Savontie 13 65,00 €  
Saku Santeri Heinonen  
Esitystaide on vahva osa  
taidemaailmaa sekä taiteellisen  
ilmaisun keinovalikoimaa.

Kokeellisen teatterin työryhmässä  
vapautamme itsemme kaikista  
perinteisen teatteri-ilmaisun  
kuppikunnista ja alamme tarkastella  
esittämistä puhtaasti taiteellisista  
näkökulmista. Työryhmässä  
toteutamme kokeellisen esityksen,  
jonka periaatteet määrittelemme  
yhdessä prosessin aikana. Syksyllä  
kokoontumiset joka viikko. Kevällä  
kokoontumiset kahden viikon välein.  
Kurssille valinta tapahtuu rennon  
haastattelun kautta. Jos olet  
kiinnostunut liittymään Kokeellisen  
taiteen ja teatterin työryhmään, soita  
Sakulle numeroon 0505401433.

**KULTTUURI,  
KIRJALLISUUS**

**130201 Luovan kirjoittamisen  
piiri**

La 12.00–13.30, Su 12.00–13.30  
12.9.–30.12.2026, 31.12.2026–  
28.3.2027  
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs,  
Savontie 13 60,00 €  
Juhani Joensuu  
Kirjoitamme erilaisia tekstejä  
luovassa ja rennossa ilmapiirissä  
viikonloppuisin. Välillä myös  
kirjoitamme erilaisia etätehtäviä,  
josta annamme toisillemme  
palautetta kannustavassa hengessä  
ja hiemme rivejä yhdessä. Kurssilla  
mahdollisuus myös hybridi- ja  
etäopetukseen.

**130202 Kirjallisuuspiiri**

Ma 12.00–13.30  
14.9.–23.11.2026, 18.1.–29.3.2027  
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs,  
Savontie 13 45,00 €  
Jari Tuononen  
Kirjallisuuspiirissä pääset  
tutustumaan kirjallisuuteen  
vapaasti keskustellen. Piiriläisenä  
pääset tekemään kirjaesittelyjä ja  
lukuvinkkejä eri kirjallisuustajeista.  
Lukuvuoden aikana luemme  
yhdessä valitun kirjailijan teoksia.  
Kurssin sisältö muokkaantuu sinun  
kiinnostuksesi mukaan.

**130203 Kirjallisuuspiiri  
Virtasalmella**

Ke 11.00–12.30  
16.9.–25.11.2026, 13.1.–7.4.2027  
Virtasalmi, kirjasto, Terveyspolku 4  
45,00 €  
Jari Tuononen  
Kirjallisuuspiirissä pääset  
tutustumaan kirjallisuuteen  
vapaasti keskustellen. Piiriläisenä  
pääset tekemään kirjaesittelyjä ja  
lukuvinkkejä eri kirjallisuustajeista.  
Lukuvuoden aikana luemme  
yhdessä valitun kirjailijan teoksia.  
Kurssin sisältö muokkaantuu sinun  
kiinnostuksesi mukaan.




**Tuomas Raatikainen,**  
tietotekniikan suunnittelijaopettaja  
p. 044 799 5299

## Tietotekniikka

### PERUS- JA JATKOKURSSIT

#### 340101 Digitupa (etä)

Ke 15.00–17.00

16.9.–25.11.2026, 13.1.–24.3.2027 

Toimipaikka avoin 65,00 €

Tuomas Raatikainen

Jatkoa viime lukukaudella pidetyille digituvalle. Vapaamuotoista oppilaiden toiveiden mukaista tietotekniikan opiskelua. Tarvitset kurssille oman tietokoneen jossa toimiva mikrofoni. Kurssi käydään etänä Zoom-ohjelman kautta. Tervetuloa uudet ja vanhat opiskelijat! Kurssilla voit suorittaa kaposmerkin: Digitaidot. Katso lisätietoja: Kaposmerkit s. 8

#### 340102 ATK, Syvänsi, syksy (etä)

To 9.00–11.15

17.9.–29.10.2026

Toimipaikka avoin 38,00 €

Tuomas Raatikainen

Tietotekniikan perusteita etänä.

Tarvitset kurssille oman tietokoneen

jossa toimiva mikrofoni. Kurssi käydään etänä Zoom-ohjelman kautta. Tervetuloa uudet ja vanhat opiskelijat!

#### 340103 ATK, Jäppilä, syksy (etä)

To 9.00–11.15

5.11.–10.12.2026

Toimipaikka avoin 38,00 €

Tuomas Raatikainen

Tietotekniikan perusteita etänä.

Tarvitset kurssille oman tietokoneen jossa toimiva mikrofoni. Kurssi käydään etänä Zoom-ohjelman kautta. Tervetuloa uudet ja vanhat opiskelijat!

#### 340104 ATK, Syvänsi, kevät (etä)

To 9.00–11.15

7.1.–11.2.2027

Toimipaikka avoin 38,00 €

Tuomas Raatikainen

#### 340105 ATK Jäppilä, kevät (etä)

To 9.00–11.15

18.2.–1.4.2027

Toimipaikka avoin 38,00 €

Tuomas Raatikainen

Jos tarvitset apua mobiililaitteesi (älypuhelin tai tablet-tietokone) kanssa, mobiiliklinikka auttaa! Auttamassa seutuopiston tietotekniikan opettajat. Ei kurssimaksua, ei ilmoittautumista.

#### 340106 Mobiiliklinikka

Ti 13.30–15.00

15.9.–8.12.2026, 12.1.–13.4.2027

**Ei kurssimaksua!**

Poleeni, pieni kokoustila Ruohola, Savontie 13

Tuomas Raatikainen, Timo Naukkarinen

### 340132 Mobiiliklinikka / Jäppilä

To 14.00–16.30

24.9.–17.12.2026, 28.1.–8.4.2027

Jäppilä, Jäppilätalo, Jäppilän

Kirkkotie 14

Timo Naukkarinen, Tiina Honkanen  
Päivät: To 24.9, 8.10, 5.11, 19.11, 3.12,  
17.12.2026 ja 28.1, 11.2, 25.2, 11.3,  
25.3 ja 8.4.2027.

### 340133 Mobiiliklinikka /

Virtasalmi

To 14.00–16.30

17.9.–26.11.2026, 21.1.–15.4.2027

Virtasalmi, kirjasto, Terveyspolku 4

Timo Naukkarinen, Tiina Honkanen  
Päivät: 17.9, 1.10, 15.10, 29.10, 12.11,  
26.11.2026 ja 21.1, 4.2, 18.2, 18.3, 1.4  
ja 15.4.2027.

### 340107 Tietotupa

Ke 10.00–12.30, To 10.00–12.30

26.8.–10.12.2026, 6.1.–27.5.2027

**Ei kurssimaksua!**

Poleeni, pieni kokoustila Ruohola,  
Savontie 13

Mediapaja

Tietotuvalla neuvotaan digitaalisten  
sovellusten ja palveluiden käytössä,  
sekä autetaan älypuhelimien,  
tablettien ja tietokoneiden käyttöön  
liittyvissä haasteissa. Auttamassa  
mediapajalaiset. Tervetuloa mukaan  
tietoyhteiskuntaan! Ei kurssimaksua,  
ei ilmoittautumista.

### 340118 Näyttävät digitaaliset kortit ja julisteet Canvalla (etä)

To 17.00–18.30

18.3.–1.4.2027

Verkko- tai etäkurssi 15,00 €

Tuomas Raatikainen

Opetellaan yhdessä suunnittelemaan  
ja toteuttamaan digitaalisia kortteja,  
julisteita jne. Ilmaisella CANVA-  
sovelluksella. Tarvitset kurssille  
oman tietokoneen, jossa toimiva

mikrofoni. Kurssi käydään etänä  
Zoom-ohjelman kautta. Kurssimaksu  
laskutetaan!

**Mikä/mitä on tekoäly? Mi-  
ten sitä voi hyödyntää? Mitä  
uhkakuvia se kenties luo?  
Testataan viimeisimpiä tekoä-  
lysovelluksia-/sivustoja, joilla  
voit luoda hetkessä tarinoita,  
kuvia, musiikkia jne. Tarvitset  
kurssille oman tietokoneen,  
jossa toimiva mikrofoni. Kurssi  
käydään etänä Zoom-ohjel-  
man kautta. Kurssimaksu las-  
kutetaan!**

### 340122 Tutustutaan tekoälyyn (syksy, etä)

To 16.30–17.45

29.10.–19.11.2026

Verkko- tai etäkurssi 15,00 €

Tuomas Raatikainen

### 340126 Tutustutaan tekoälyyn (kevät, etä)

To 16.30–17.45

4.–25.2.2027

Verkko- tai etäkurssi 15,00 €

Tuomas Raatikainen

## MOBIILILAITTEET JA TABLETIT

### 340331 Älypuhelimien perusteet

Ke 14.30–16.00

30.9.–25.11.2026, 13.1.–10.3.2027

Poleeni, kokoustila Uino, 2. krs,

Savontie 13 50,00 €

Timo Naukkarinen

Kurssilla käydään iOS ja Android  
käyttöjärjestelmällä varustettujen  
älypuhelimien (iPhone, Samsung,  
Huawei jne.) perusteet. Tämä kurssi

on sinulle, jos olet vasta hankkinut  
tai aikeissa hankkia älypuhelimien.  
Edetään perusteista pienin askelin  
eteenpäin osaamista syventäen.

### 340332 Parempia kuvia puhelimella

Ti 17.00–18.30

22.–29.9.2026

Poleeni, kokoustila Uino, 2. krs,  
Savontie 13 10,00 €

Timo Naukkarinen

Kurssilla opetellaan käyttämään  
puhelimien manuaaliasetuksia  
valokuvauksessa ja käydään läpi  
kuvasomittelun perusteita. HUOM!  
kurssi laskutetaan

## VALOKUVAUS JA KUVANKÄSITTELY

### 340504 Luova valokuvaus kevät, etäkurssi

Ma 18.00–20.30

25.1.–26.4.2027

Verkko- tai etäkurssi 45,00 €

Jaana Öljymäki

Haluatko piristää  
kuvausharrastustasi ja saada uusia  
ideoita kuvaamiseen? Kurssi sisältää  
hauskoja ja luovia kuvaustehtäviä.  
Kurssin keskipisteessä on oma  
ilmaisu ja kokeilu. Kurssilla  
opit valokuvauksen ilmaisua ja  
sommittelun keinoja. Kannattaa  
kuvata itselle tutulla kameralla.  
Kännykkäkamera käy oikein hyvin.  
Verkkotapaamiset maanantai-iltaisin  
Zoom:ssa ja väliajoilla pidetään  
yhteyttä WhatsApp ryhmässä.  
Saat työskennellä sekä itsenäisesti  
että yhdessä muiden kanssa.  
Kurssia varten tarvitset kameras/  
kännykkäkameran, WhatsApp ja  
Zoom sovellukset (ilmainen käy)  
sekä avointa mieltä. Kurssi soveltuu  
aikuisille, opetuskieli suomi.





Satu Radcliffe,  
kielten suunnittelijaopettaja  
p. 044 588 3429

## Kielet

### Kielten opiskelu Seutuopistossa

#### KIELTEN OPISKELU SEUTUOPISTOSSA

Opiston kielitarjonnasta löytyy kursseja niin vasta-alkajille kuin jo pidemmälle eteneille ja kielivalikoimaan kuuluu myös joitakin harvinaisempia kieliä. Kurseilla pääpaino on käytännössä tarvittavan kielitaidon opettelu ja harjoittelu; usein harjoittelussa keskitytäänkin puhumisen taitoihin, vaikka kursseilla ei unohdeta kielen muitakaan osa-alueita. Tavoitteena on oppia arkielämässä tarvittavaa kieltä ja ylläpitää saavutettua kielitaitoa. Ryhmässä opiskelu on tehokasta ja hauskaa ja kannustaa puhumaan. Yleensä jatkokurssit alkavat kertauksella. Kurssilla käytetty oppikirja hankitaan itse. Joskus oppikirjasta päätetään kurssin alussa yhdessä. Älä kuitenkaan hanki kirjaa ennen kuin kurssin alkaminen on varmistunut. Ensimmäisellä tunnilla pärjää ilman kirjaakin.

#### Kielten opinto-ohjaus ja kurssien esittely

Kielten tasoryhmittely on suuntaa antavaa. Ryhmän valintaan vaikuttaa, kuinka paljon olet opiskellut kieltä, kuinka kauan opiskelusta on ja kuinka paljon olet käyttänyt kieltä sen jälkeen. Kurssien yhteydessä käytetyt tasot viittaavat eurooppalaiseen viitekehykseen. Taitotasojen kuvaus löytyy tästä esitteestä.

#### Kielen yksilö- ja pariopetus

**Yksilöopetus 225 €/10 oppituntia. Ei kausikortilla!**

Jos et pääse osallistumaan kurssille, yksilö- ja pariopetusta voi kysyä suomen, englannin, saksan, ranskan, italian ja espanjan kielissä. Yksilö- ja pariopetus keskittyy peruskielitaidon opetukseen. Voit valita tason itse. Tunneista sovitaan yhdessä opettajan kanssa ja opetus tapahtuu Seutuopiston tiloissa tai monessa kielissä myös virtuaalisesti netin kautta.

## Opiskele kotisohvalta

**Hybridikurssit:** Joillekin kursseille on mahdollisuus osallistua joko etä- tai lähiopetuksena. Kurssissa on maininta hybridimahdollisuudesta. Lisätietoja kieltenopettaja Satu Radcliffelta, ☎ 044 588 3429 tai kurssin alettua opettajalta.

**Verkkokurssit:** Seutuopisto järjestää useita verkkokursseja. Osa kursseista toimii yhteistyössä muiden kansalaisopistojen kanssa. Esitteessä verkkokurssit on esitelty lyhyesti, mutta kursseista löytyy lisätietoa netistä. Ota huomioon kurssin viimeinen ilmoittautumispäivä. Muista antaa sähköpostiosoite ilmoittautuessa. Kurssien alkaessa saat ohjeet sähköpostitse.

### Verkkokurssit samanaikaisena etäopetuksena:

Tällaisilla verkkokursseilla opetustunnit pidetään ryhmäopetuksena samanaikaisesti verkon kautta. Tunnille tarvitet tabletin tai tietokoneen, jossa mikrofoni, kuulokkeet ja mielellään kamera. Joillakin kursseilla käy myös isoruutuinen älypuhelin.

## Ajasta ja paikasta riippumattomat verkkokurssit:

Tällaiset verkkokurssit ovat itsenäisesti omaan tahtiin suoritettavia kursseja. Kurssilla tarvitet tabletin tai tietokoneen, jossa ainakin kaiuttimet. Joillakin kursseilla myös mikrofoni on suotava.

## Osaamisen tunnistaminen ja osoittaminen

**Yleiset kielitutkinnot:** Seutuopisto järjestää yleisiä kielitutkintoja suomen kielessä. Lisätietoa kokeesta ja ilmoittautumisesta löydät osoitteesta <https://seutuopisto.pieksamaki.fi/opetus/kielet/yleiset-kielitutkinnot/> tai Opetushallituksen sivuilta.

**Opintopistekurssit:** Osasta kursseista voi saada myös suoritusmerkinnän valtakunnalliseen Oma opintopolku -järjestelmään. Suoritusmerkinnästä voi olla hyötyä jatko-opinnoissa tai työelämässä. Jos tarvitet suoritusmerkinnän Oma opintopolkuun, ilmoita asiasta viimeistään kurssin kolmannella opintokerralla

### Jäikö vielä kysyttävää?

Lisätietoa kielten kursseista ja tason valinnasta saat kielten suunnittelijaopettajalta: [satu.radcliffe@edu.pieksamaki.fi](mailto:satu.radcliffe@edu.pieksamaki.fi), 044 5883429.

## Kielten taitotasosteikko

### Perustaso A1-A2/YKI 1-2:

Kansalaisopiston kahden viikkotunnin kurssilla tasolla A1 opiskellaan vähintään noin 1–2 vuotta. Kansalaisopiston kahden viikkotunnin kurssilla opiskelevilla A2-tason opinnot sijoittuvat yleensä opiskeluvuosille 3–5. Perustaso vastaa lähinnä peruskoulun, keskkoulun tai lukion lyhyen kielen oppimäärää.

**A1** Kehittyvä alkeiskielitaito: selviydyt rajatusti arkisissa ja tutuissa viestintätilanteissa

**A2** Kehittyvä peruskielitaito: selviydyt tavallisista asiointitilanteista

### Keskitaso B1-B2/YKI 3-4:

Keskitaso vastaa lähinnä lukion pitkän kielen oppimäärää.

**B1** Sujuva peruskielitaito: selviydyt tavallisissa työn ja vapaa-ajan tilanteissa

**B2** Itsenäinen kielitaito: selviydyt monipuolisissa vuorovaikutustilanteissa

### Ylin taso C1-C2/YKI 5-6

**C1** Taitavan kielitaidon perustaso: selviydyt monissa vaativissakin kielenkäyttötilanteissa

**C2** Taitavan kielitaidon kehittynyt taso: osaat toimia vaikeuksista vaativissakin kielenkäyttötilanteissa  
Kielitaitotasojen tarkemmat kuvaukset löytyvät Seutuopiston nettisivulta.

### 999910 Lukiseula

7.1.2026–29.4.2027, 14.9.–

30.12.2026 **Ei kurssimaksua!** 

Toimipaikka avoin


Tiina Kerminen

Oletko joskus koulussa kokenut lukemisen tai kirjoittamisen vaikeaksi? Onko vieraan kielen oppiminen tuottanut erityisiä ongelmia? Niilo Mäki Instituutin kehittämä lukiseula on yksi tapa tunnistaa lukivaikeuksia aikuisilla. Lukiseulan jälkeen järjestetään henkilökohtainen palautekeskustelu

erikseen sovittuna aikana. Oletan yhteydessä suoraan opettajaan niin sovitaan yhdessä testipäivä: Tiina Kerminen 0445883428.

### 999911 Millaista on kielenoppiminen aikuisena?

Ti 13.00–14.00

8.9.2026 **Ei kurssimaksua!** 

Poleeni, pieni kokoustila Ruohola, Savontie 13

Satu Radcliffe

Haluaisitko aloittaa kielten opiskelun ensimmäistä kertaa

elämässäsi? Onko opiskelustasi vierähtänyt useampi vuosi? Onko kielenoppiminen tuntunut sinusta vaikealta? Tule tutustumaan, keskustelemaan ja kyselemään: Miten aikuinen oppii? Miten kieltä opitaan? Mitä eri tapoja on opiskella? Sopii myös jo opintonsa aloittaneille, jotka haluavat parantaa opiskelutekniikkaansa. Lisätietoa myös Seutuopistolla järjestettävästä lukiseulasta aikuisille.

# PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTO – PIEKSÄMÄKI ADULT EDUCATION CENTRE

## SUOMEN KURSSIT – FINNISH COURSES

Tarkasta ajantasainen tieto kursseista opiston nettisivulta /  
Check the up-to-date information about Finnish courses online:  
<https://seutuopisto.pieksamaki.fi/opetus/kielet/kielet-suomi/>



Voit ilmoittautua ja maksaa kurssimaksun netissä. Ilmoittautua voi myös toimistossa (toimisto auki: ma-to klo 9.00–12.00 ja 13.00–15.00). Kurssimaksun lisäksi, opiskelijan pitää ostaa oppikirja. Jos et pääse kurssille, muista perua ilmoittautumisesi.  
ENG: You can register for the courses and pay for the course fee online. You can also register in our office (Office opening hours: Monday to Thursday 9.00–12.00, 13.00–15.00). The course book is not included in the course fee; it needs to be bought by the students. Remember to cancel your registration, if you decide not to join the course.

### SUOMI

#### 120000 Luetaan suomeksi

Ma 10.00–11.30, Ke 10.00–11.30, Pe 10.00–11.30

21.8.–11.9.2026

Keskuskatu 45, kielet 10,00 €

**UUTUUS!**

Elina Lannoy

Menevätkö kirjaimet “b-p-d-g” joskus sekaisin? Entä o- ja u-äänteet?

Osaat jo suomen perusteet, mutta tarvitset harjoitusta lukemisessa ja kirjoittamisessa.

#### 120101 Suomen mestari 1 kertauskurssi

Ma 11.45–13.15, Ke 11.45–13.15, Pe 11.45–13.15

21.8.–11.9.2026

Keskuskatu 45, kielet 10,00 €

**UUTUUS!**

Elina Lannoy

Kertaamme Suomen mestari 1 -kirjan rakenteita ja kirjan kappaleiden 8 ja 9 teemoja.

#### 120103 Suomi 1 alkeet – Finnish for Beginners

Ma 15.45–17.15

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Keskuskatu 32, luokka 201

**UUTUUS!**



Elina Lannoy

Suomen alkeiskurssi. Oppikirja: Suomen mestari 1. Opiskelijan pitää ostaa oppikirja itse.

#### 120105 Suomi 1 alkeiden jatko - More Finnish for Beginners

Ma 10.00–11.30, Pe 10.00–11.30

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Keskuskatu 45, kielet 25,00 €

**UUTUUS!**



Elina Lannoy

Suomen alkeiden jatko, rauhallinen tahti. Apukielenä suomi, englanti.

Oppikirja: Suomen mestari 1 kpl 6-7 ja Suomen mestari 2. Oppikirjat pitää hankkia itse.

#### 120106 Suomi 2A

Ti 18.30–20.00

15.9.–11.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Keskuskatu 32, luokka 302 15,00 €



Angela Horhoshadze

Suomen jatkokurssi. Haluatko oppia puhuman sujuvammin arjessa? Osaat jo suomen alkeet, mutta haluat viedä taitosi seuraavalle tasolle. Oppikirja: Suomen mestari 2. Opiskelijan pitää ostaa oppikirja itse.

#### 120107 Suomi 2B

Ke 15.00–16.30

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Keskuskatu 32, luokka 201 15,00 €



Elina Lannoy

Suomen jatkokurssi. Suomen kurssi sinulle, joka olet opiskellut suomea noin kaksi vuotta. Oppikirja pitää hankkia itse. Oppikirja: Suomen mestari 2: kpl 4. Taso/Level YKI 2/A2.

#### 120108 Suomi 3 - YKlää kohti

Ma 17.30–19.00

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Keskuskatu 32, luokka 201 15,00 €



Elina Lannoy

Harjoitteleminen tavoitteellisesti ja monipuolisesti kaikkia kielen

osa-alueita. Lisäksi Suomen kielen keskitason (=YKI-testin) kokeeseen valmistavia tehtäviä ja vinkkejä. Oppikirja: Suomen mestari 3. Oppikirja pitää hankkia itse. Taso YKI 2-3/A2-B2.

#### 120109 Suomi 4

Ma 16.00–17.30

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Keskuskatu 45, kielet 15,00 €

**UUTUUS!**



Heidi Harmanen

Suomen keskitason kurssi työssä ja opiskeluissa suomea tarvitseville. Lähtötaso B1. Oppikirja: Vuorotellen 1. Opiskelijan pitää itse hankkia oppikirja.

#### 120110 Suomea yhdessä - keskustelua ja käsitöitä

Ke 10.00–12.15

16.9.–2.12.2026, 11.1.–14.4.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 15,00 €

**UUTUUS!**



Heidi Harmanen

Tule harjoittelemaan suomen puhumista ja arjen keskustelutilanteita. Myös käsitöitä ja vierailuja. Taso YKI 2/A2

#### 120111 Suomen keskustelu

Ti 16.30–18.00

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Keskuskatu 32, luokka 201 15,00 €

**UUTUUS!**



Heidi Harmanen

Opi suomea keskustelemalla. Keskustelemme arkipäiväisistä asioista. Samalla opit myös sanastoa ja kielen rakenteita. Uusi kirja: Sainpas sanottua. Taso YKI 2-3/A2-B1



120103 Suomi 1 alkeet – Finnish for Beginners



120301 Speak Out - Everyday English

### 999913 Finnish helpdesk - maahanmuuttajien apu ja tuki

14.9.–30.11.2026, 11.1.–31.3.2027  
Keskuskatu 45, kielet  
Satu Radcliffe  
Tule käymään, jos sinulla on kysymystä suomen opiskelusta tai harrastuksista. Sovi aika: satu.radcliffe@edu.pieksamaki.fi

We help you settle down in your new town. Come to get help for learning Finnish or if you want to know about hobbies and activities in town. Make an appointment: satu.radcliffe@edu.pieksamaki.fi

Приходи узнать о возможностях изучения финского языка и занятий в свободное время в Пиексамяки. по предварительной договорённости: satu.radcliffe@edu.pieksamaki.fi

### 999914 Rehvitupa

Ma 18.00–19.30  
14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027  
Keskuskatu 45, kielet  
Heidi Harmanen  
Monikulttuurinen kohtaamispaikka kaikille. Kokoonnumme viikoittain. Juomme teetä ja keskustelemme vaihtuvista teemoista. Suomalaiset ja tänne muuttaneet tervetuloa. Multicultural meeting place. We meet once a week over a cup of tea to talk about various themes. Everyone welcome.

## RUOTSI

### 120202 Ruotsia rohkeasti

To 18.30–20.00  
15.10.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027  
Keskuskatu 32, luokka 301 57,00 €

**UUTUUS!**

Annika Lehto  
Kurssilla vahvistetaan taitoja ilmaista itseään ruotsiksi sekä pureudutaan kulttuurillisiin teemoihin ja niistä keskustelemaan. Oppikirja: varmistuu myöhemmin. Taso B1

## ENGLANTI

### 120301 Speak Out - Everyday English

Ti 16.45–18.15  
15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027  
Keskuskatu 32, luokka 302 67,00 €



Anzhela Horhoshadze  
We continue learning everyday English in English. Englannin perusteita englanniksi. Oppikirja: Speakout 3rd Edition (A2+). Taso A2.

### 120302 English at Ten

To 10.00–11.30  
17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027  
Keskuskatu 45, kielet 60,00 €

Satu Radcliffe  
Rise and shine. Aloita aamusi englanniksi. Arkielämässä ja matkalla tarvittavaa englantia iloisessa seurassa. Paljon puheharjoittelua. Oppikirja: Everyday English 4: kpl 2. Taso A2/B1.

### 120303 Around the World

Ti 16.45–18.15  
15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027  
Keskuskatu 32, luokka 301 60,00 €



Siiri-Sofia Nieminen  
Tästä kurssista on iloa ja hyötyä! Päivität matkoilla tarvittavaa sanastoa ja kommunikointivalmiuksiasi. Tutustumme matkakohteisiin ja keskustelemme matkailusta. Osaat jo englannin perusteet. Uudet opiskelijat tervetuloa mukaan. Oppikirja: Around the World kpl 6-10. Taso A2-B1.

### 120304 Stepping Stones

To 12.00–13.30  
17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027  
Keskuskatu 45, kielet 60,00 €  
Satu Radcliffe

Pehmeästi etenevä kurssi senioreille ja muille englannin perusteet osaaville. Aktivoidaan kieltä ja virkistytään hyvässä seurassa. Keskustelua, tekstejä ja kuuntelua jokapäiväisistä teemoista. Oppikirja: Stepping Stones 2, kpl 6-. Taso B1.

### 120306 English Boost - rohkeutta ja rutiinia englantiin

Ma 16.30–18.00  
14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027  
Keskuskatu 32, luokka 302 60,00 €

**UUTUUS!**

Satu Radcliffe  
Onko englannin taitosi ruosteessa? Haluatko vahvistaa kielitaitoasi puhumalla? Kurssi painottuu keskusteluun ja sanastoon, mutta

lisänä tekstejä ja videoita. Oppikirja: Catching Up. Taso B1.

### 120308 Wednesday Club

Ke 12.45–14.15

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Keskuskatu 45, kielet 60,00 €

Satu Radcliffe

Keskustelua, tekstejä, kuuntelua ja sanaston aktivoimista ja kartuttamista. Hauskaa ja virkistävää opiskelua. Sopii englannin perusteet osaaville. Innostava oppikirja: Headway Intermediate Student's Book A with Online Practice (5th edition), kpl 6-. Taso B1-B2.

### 120310 Keep Calm and Speak English

Ma 12.15–13.45

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Keskuskatu 45, kielet 60,00 € 

Satu Radcliffe

Speak freely, think deeply.

Ajatustenvaihtoa kannustavassa ilmapiirissä. Syvennetään kielitaitoa eri teemojen parissa. Innostava oppikirja: Empower Upper-Intermediate B2 Student book (2nd edition), kpl 5C-. Taso B2-C1.

### 120311 Let's Discuss Literature

To 16.15–18.15

15.10.–2.12.2026, 13.1.–8.4.2027

52,00 € **UUTUUS!**

Joka toinen viikko

Annika Lehto

Kurssi toimii lukupiirin tapaan ja kurssilla keskustellaan kirjallisuudesta englanniksi. Taso B2-C1

### 120312 Conversations in English

Ke 17.30–18.30

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Keskuskatu 32, luokka 301 50,00 €



John Hutchins

This course is designed to engage the participant in dialogue, assist in gaining confidence and learning new language skills. No course book. B2-C1

### 120313 Britain Explorer, lyhytkurssi

To 17.00–19.15, Pe 17.00–19.15, Su 12.00–14.15

11.–14.2.2027

Keskuskatu 45, kielet 20,00 €

**UUTUUS!**

Satu Radcliffe

Haluatko tietää, kuka oli Greyfriars Bobby tai missä voit tutustua viikinkeihin Britanniassa? Lyhytkurssilla tutustutaan Britanniaan tekstien, videoiden ja keskustelun kautta. Taso B1-B2

### 120314 Ireland Today; verkkokurssi

14.9.–16.10.2026

Verkkokurssi 33,00 € **eOpisto.fi**

Satu Radcliffe

Onko suomalaisissa ja irlantilaisissa jotain samaa? Tätä voit pohtia tutustumalla omaan tahtiin Irlannin historiaan, kulttuuriin ja nykypäivään. Kurssilla on viisi aihetta: ruoka ja juoma, musiikki ja tanssi, kieli ja kirjallisuus, urheilu sekä historia. Taso B2-C1. 15 tuntia.

### 120315 Sulkakynästä kirjoituskoneeseen

7.9.–4.10.2026

Verkkokurssi 37,00 € **UUTUUS!**

**Ei kausikortilla! eOpisto.fi**

Laura Kalliomäki

Haluaisitko päästä kurkistamaan Jane Austenin testamenttia? Tiedätkö, miten Arthur Conan Doyle liittyy Agatha Christien kuuluisaan katoamiseen vuonna 1926? Tällä lyhytkurssilla kerrataan englantia tutustuen kaikkien tuntemiin brittiläisiin klassikkokirjailijoihin ja heidän elämäänsä. 12 oppituntia. Taso B2-C1.

### 120316 Metsästysmajan arvoitus, murhamysteriäkurssi

9.9.–6.12.2026

Verkkokurssi 37,00 € **UUTUUS!**

**Ei kausikortilla! eOpisto.fi**

Laura Kalliomäki

Rakastatko mysteereitä ja arvoituksia? Oletko tosielämän neiti Marple tai Sherlock Holmes? Tällä Agatha Christien novelliin pohjautuvalla neljän viikon kurssilla pääset käyttämään harmaita aivosolujasi murhan ratkaisemisessa ja samalla opit englantia. 16 oppituntia. Taso B2-C1.

### 120317 Learn English through Musicals, verkkokurssi

26.10.–4.12.2026

Verkkokurssi 25,00 € **eOpisto.fi**

Satu Radcliffe

Kurssi musikaalifaneille sekä muille musiikin ystäville. Tällä itsenäisesti suoritettavalla verkkokurssilla opit englantia tutustumalla kuuteen musikaaliin, niiden juoneen, lauluihin sekä taustaan. Taso B1-B2. 12h

### 120319 Christmas Unwrapped: British Edition

16.11.–5.12.2026

Verkkokurssi 25,00 € **UUTUUS!**  
**eOpisto.fi**

Satu Radcliffe

Jouluinen teemakurssi. Mitä tarkoittaa 'pantomime' tai 'carol'? Brittijoulun perinteitä ja englannin kertausta jouluisissa tunnelmissa. Taso B1-B2. 10 oppituntia.

### 120320 Englannin kertaus 2

18.1.–21.3.2027

Verkko- tai etäkurssi 37,00 €

**UUTUUS! Ei kausikortilla! eOpisto.fi**

Laura Kalliomäki

Tällä englannin tehokertauskurssilla pääset kuuntelemaan, lukemaan ja harjoittelemaan kielioppia omaan tahtiin kotikoneella. Taso B1-B2. 16 oppituntia.

### 120321 Matkailuenglannin verkkokurssi

1.2.–19.3.2027

Verkkokurssi 38,00 € **eOpisto.fi**

Satu Radcliffe

Verstät englannin taitojasi ennen kesän lomamatkaa omaan tahtiin. Matkaamme lentokentälle, kirjaudumme hotelliin, neuvomme tietä ja asioimme mm. kahvilassa. Taso A2-B1. 18 oppituntia

### 120322 Insights into British Culture 1; verkkokurssi

1.2.–19.3.2027

Verkkokurssi 38,00 € **eOpisto.fi**

Satu Radcliffe

Englannin kulttuurikurssilla sinulla on mahdollisuus verestää englannin taitoja sukeltamalla brittiläisen kulttuurin saloihin. Kurssi suoritetaan kokonaan verkossa itselle sopivana ajankohtana eikä kurssiin kuulu oppikirjaa. Kurssiin kuuluu 6 aihetta kuten kohteliaisuus, ruoka ja juhlat. Tasot B2-C1. 18 oppituntia.



120316 Metsästysmajan arvoitus,  
murhamysteri kurssi



120503 Ranskankielinen lomamatka -  
ranskan alkeet, verkkokurssi

## SAKSA

### 120401 Freut mich! - saksaa arkeen ja matkalle

To 18.15–19.45

17.9.–3.12.2026, 7.1.–15.4.2027

Keskuskatu 32, luokka 201 60,00 €



Dörte Leupold-Törrönen

Syvennetään saksan perusteiden opiskelua leppoisassa seurassa.

Laajennat perussanastoa arkisia kielenkäyttötilanteita varten.

Pääpaino puhumisessa. Oppikirja: Freut mich 2. Taso A2.

### 120402 Deutsch aktiv

Ti 17.00–18.30

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Keskuskatu 45, kielet 60,00 €



Dörte Leupold-Törrönen

Opiskellaan arkipäivän saksaa innostavassa ryhmässä ja vahvistetaan kielitaidon eri osa-alueita, sekä yhdessä että pienryhmissä. Vähintään saksan perusteet osaaville. Oppikirja: Angenehm, kpl 5. Taso B1-B2.

### 120403 Ikivihreitä Schlagereita

Su 16.00–19.15

11.10.2026

Keskuskatu 45, kielet 10,00 €

**UUTUUS!**

Dörte Leupold-Törrönen

Tällä lyhytkurssilla ei tarvitse osata laulaa eikä osata saksaa ennestään. Kiinnostus musiikkiin riittää.

Tutustumme Saksan runsaaseen Schlagereiden maailmaan laulujen kautta.

## RANSKA

### 120502 Ranskaa sujuvammin A2

Ti 18.30–20.00

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Keskuskatu 32, luokka 201 60,00 €



**eOpisto.fi**

Elina Lannoy

Ranskan opiskelua rennossa ilmapiirissä. Syvennämme jo ennen opittuja taitoja ja opimme puhumaan mm. lomasta ja elämänarvoista.

Oppikirja: Chez Olivier 2 kpl 10 Taso A2. Voit osallistua luokassa tai etänä kotikoneelta.

### 120503 Ranskankielinen lomamatka - ranskan alkeet, verkkokurssi

26.10.–29.11.2026

Verkkokurssi 33,00 €

**UUTUUS!**

**eOpisto.fi**

Elina Lannoy

Ranskaa reissuun. Omaan tahtiin suoritettava matkailuranskan alkeispaketti. 15 oppituntia

### 120504 Astetta ranskalaisempi viikonloppu

Pe 17.00–19.15, La 14.00–16.15, Su 10.00–12.15

12.–14.3.2027

Keskuskatu 45, kielet 20,00 €

**UUTUUS!**

Elina Lannoy

Ranskan alkeita käytännönläheisesti. Tule tutustumaan ranskan perusteisiin yhden viikonlopun tehokurssilla.

## ESPANJA

### 120701 Matkailuespanjan alkeet

Ti 18.45–20.15

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Keskuskatu 45, kielet 60,00 €



**UUTUUS!**

Dörte Leupold-Törrönen

Opiskellaan espanjan alkeita reippaassa tahdissa kannustavassa seurassa. Painopisteenä espanjan puhuminen arkitilanteissa. Oppikirja: Buenas Migas 1. Taso A1

### 120703 Espanja haltuun - kertaa ja käytä

To 16.30–18.00

17.9.–3.12.2026, 7.1.–15.4.2027

Keskuskatu 32, luokka 201 60,00 €



**UUTUUS!**

Dörte Leupold-Törrönen

Tule kertaamaan ja syventämään espanjan perusteita ja keskeisiä aiheita leppoisessa ilmapiirissä. Oppikirja: Buenos Migas 2 kpl 4. Taso A2.

### 120704 Espanjaa aktivoiva keskustelukurssi

To 15.00–16.30

17.9.–3.12.2026, 7.1.–15.4.2027

Keskuskatu 32, luokka 302 67,00 €

Irina Harjunheimo

Tervetuloa harjoittelemaan espanjan puhumista kannustavassa ilmapiirissä. Kurssi sopii sinulle, joka haluat kehittää suullista kielitaitoa ja syventää kulttuurin tuntemusta. Oppikirja: Buenos Migas 2. Taitotaso B1-B2.

### 120706 Espanjan jatkokurssi

7.9.–16.11.2026, 18.1.–29.3.2027

Verkkokurssi 116,00 € **UUTUUS!**

**Ei kausikortilla! eOpisto.fi**

Mira Lavonen

Itsenäisesti verkossa suoritettava espanjan jatkokurssi. Syvennetään espanjan kielen osaamista ja opitaan käytännön tilanteissa selviämistä espanjaksi. Taso B1.

## ITALIA

### 120802 Matkailuitaliaa alkeista

Ke 18.45–20.15

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Keskuskatu 32, luokka 201

60,00 € **UUTUUS!** 

**eOpisto.fi**

Elina Lannoy

Tutustutaan kieleen ja kulttuuriin rennossa ilmapiirissä. Opiskellaan reissussa tarvittavaa kieltä ja fraaseja. Käytännönläheinen oppikirja In viaggio. Taso A1. Voit osallistua myös etänä.

### 120803 Sano se italiaksi! - Italia A1

To 16.45–18.15

17.9.–3.12.2026, 7.1.–15.4.2027

Keskuskatu 32, luokka 302 60,00 €



Elina Lannoy

Jatkamme italian opiskelua rennossa ilmapiirissä. Opimme kertomaan lisää itsestämme ja kokemuksistamme, asioimaan Italiassa sekä ilmaisemaan mielipiteemme. Oppikirja: Italiano con gusto 1 kpl 6. Taso A1.

### 120805 Espressosta elokuvaan – italian kieltä ja kulttuuria B1

Ke 17.00–18.30

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Keskuskatu 32, luokka 201 60,00 €



**eOpisto.fi**

Elina Lannoy

Sukellus Italian kulttuuriin! Kieltä ja kulttuuria käsikkäin. Vahvistetaan italian taitoja eri aiheista keskustelemalla, lukemalla ja kuuntelemalla rennossa ilmapiirissä. Materiaalina Italiano per passione kpl 4. Taso B1. Voit osallistua myös etänä.



120802 Matkailuitaliaa alkeista

## MUUT KIELET

### 129801 Viron perusteet

Ke 17.40–19.10

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Keskuskatu 45, kielet 60,00 €

Jane Gross

Perustason kurssi. Opiskelet käytännönläheistä viroa, jota voit hyödyntää matkustustilanteissa Virossa. Oppikirja: Meie keelesild: Viron kielen oppikirja, kpl 10. Taso A2.

### 129802 Keskustellaan viroksi

Ke 16.00–17.30

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Keskuskatu 45, kielet 60,00 €

Jane Gross

Tule keskustelemaan viroksi jokapäiväisistä ja ajankohtaisista aiheista. Sopii viron perusteet osaaville. Taso B1-B2.

### 129804 Japani alkeet hybridi

Pe 15.00–16.30

18.9.–4.12.2026, 8.1.–16.4.2027

Keskuskatu 45, kielet 60,00 €

**UUTUUS!** 

**9-kortti! eOpisto.fi**

Elina Lannoy

Japanin opiskelua aivan alusta rennossa ilmapiirissä. Opimme kertomaan itsestämme, laskemaan, sekä asioimaan kahvilassa tai kaupoilla. Voit osallistua luokassa tai etänä. Oppikirja: Uudistettu Michi 1 (uusi 2024 versio).

### 129805 Japani A1.2 hybridi

La 10.00–11.30

12.9.–5.12.2026, 9.1.–24.4.2027

Keskuskatu 45, kielet 60,00 € 

**9-kortti! eOpisto.fi**

Elina Lannoy

Jatkamme japanin opiskelua rennosti. Opimme neuvomaan tietä ja puhumaan säästä. Syvennämme

adjektiivien ja verbien käyttöä.

Opimme ilmaisemaan kieltä ja vertailemaan asioita. Harjoittelemme lukemista ja tutkimme lisää kanji-merkkejä. Oppikirja: Michi 2 kpl 1. Taso A2

### 129813 Tukiviittomat

Pe 17.00–19.15, La 10.00–13.15,

Su 12.00–14.15

6.–8.11.2026

Keskuskatu 32, luokka 201 32,00 €

**UUTUUS!**

Niina Naumanen

Tukiviittomakurssi sopii kaikille, jotka haluavat oppia tukiviittomia ja niiden käyttöä kommunikoinnissa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvitse olla. Kurssin aikana opetellaan arkipäivän tilanteiden viittomia. Huomioimme aihealueiden valinnassa myös kurssilaiosten toiveet.

### 129814 Kielikaveri - Language friend

6.10.–31.12.2026, 1.1.–12.4.2027

**Ei kurssimaksua!**

Poleeni, Savontie 13

Satu Radcliffe

Kielikaverit ovat pareja, joilla on eri äidinkieli ja molemmat opiskelevat toistensa kieliä. Do you want to learn a language informally? Language friends study each other's languages together. Lisätietoa netissä/More information online.

### 129815 Joululauluja eri kielillä

Ke 18.00–19.15

16.12.2026 **Ei kurssimaksua!**

Irish Pub Molly

Piia Säpyskä ja Satu Radcliffe

Tule virittäytymään joulunaikaan ja laulamaan tuttuja ja vähän tuntemattomampia joululauluja eri kielillä tunnelmallisessa Mollyssa.



Tiina Kerminen,  
apulaisrehtori,  
kädentaitojen suunnittelijaopettaja  
p. 044 588 3428

Seija Juutilainen 2026

## Kuvataiteet ja muotoilu

### KUVATAIDE JA MUOTOILU

#### 113012 Kokeellisen taiteen ja teatterin työryhmä

Pe 18.00–20.30

18.9.–11.12.2026, 15.1.–23.4.2027

Poleeni, Kellariteatteri Moreeni,  
Savontie 13 65,00 €

Saku Santeri Heinonen

Esitystaide on vahva osa taidemaailmaa sekä taiteellisen ilmaisun keinovalikoimaa.

Kokeellisen teatterin työryhmässä vapautamme itsemme kaikista perinteisen teatteri-ilmaisun kuppikunnista ja alamme tarkastella esittämistä puhtaasti taiteellisista näkökulmista. Työryhmässä toteutamme kokeellisen esityksen, jonka periaatteet määrittelemme yhdessä prosessin aikana. Syksyllä kokoontumiset joka viikko. Keväällä kokoonnutaan kahden viikon välein.

Kurssille valinta tapahtuu rennon haastattelun kautta. Jos olet kiinnostunut liittymään Kokeellisen taiteen ja teatterin työryhmään, soita Sakulle numeroon 0505401433.

### MAALAUUS JA GRAFIIKKA

#### 113000 Ikonimaalaus A

Ti 9.00–15.00

22.9.–1.12.2026, 12.1.–6.4.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 95,00 €

Seija Juutilainen

Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille ja jo jonkin verran ikoneita maalanneille. Kurssilla maalataan pyhäkuva bysanttilaisella tekniikalla. Opetusta myös viikolla 43.

#### 113001 Ikonimaalaus B

Ti 9.00–15.00

15.9.–24.11.2026, 19.1.–13.4.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 95,00 €

Seija Juutilainen

Kurssi on tarkoitettu pitkään ikoneita maalanneille ja ikonimaalauksen perusteet hallitseville. Kurssin ikonit maalataan bysanttilaisella tekniikalla. Maalattavan ikonin kuva-aihe on vapaavalintainen. Opetusta myös viikolla 9.

#### 113002 Ikonimaalauksen intensiivikurssi

Ma-Pe 9.00–15.00

26.–30.4.2027 **Ei kausikortilla!**

Keskuskatu 45, tekstiilityö 60,00 €

Seija Juutilainen

Kurssilla maalataan loppuun Seija Juutilaisen opetuksessa kesken jääneitä ikoneita. Viikon aikana mahdollisuus myös kullata ikoneja. Pientarvikkeet ja kullat maksetaan erikseen opettajalle. Opiskelijoilla mahdollisuus työskennellä tilassa itsenäisesti klo 15.00–21.00.

### 113004 Ikonimaalausta raakalaudalle

La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00  
15.–30.5.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 55,00 €

**UUTUUS!** Ei kausikortilla!

Seija Juutilainen  
Kursilla maalataan ikoneita raakalaudalle bysanttilaisella tekniikalla. Pientarvikkeet ja kullat maksetaan erikseen opettajalle. Opiskelijoilla mahdollisuus työskennellä tilassa itsenäisesti klo 15–21. Kokoontumiset: 15.–16.5. ja 29.–30.5.2027.

Jokainen maksaa kurssin alussa opettajalle 15 € pientarvikkeista. Huomioithan mahdolliset allergiasi, ikonimaalauksessa käytetään voimakastuoksuisia kemikaaleja!

### 113007 Maalaus ja piirustus, torstai

To 17.00–20.30

17.9.–3.12.2026, 7.1.–15.4.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 100,00 €  
Hannele Haatainen

### 113008 Maalaus ja piirustus, perjantai

Pe 13.00–16.15

18.9.–4.12.2026, 8.1.–16.4.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 100,00 €  
Hannele Haatainen

### 113009 Maalaus ja piirustus, sunnuntai

Su 12.00–15.15

20.9.–13.12.2026, 10.1.–18.4.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 65,00 €  
Heli Laitinen

Piirustusta ja maalausta eri tekniikoilla aloittelijoille ja jo pidempään harrastaneille opiskelijoiden omien toiveiden mukaisesti.

### 113010 Maalausta ja maaliman meininkiä, Haapakoski

Ma 17.00–20.30

14.9.–23.11.2026, 11.1.–5.4.2027

Haapakoski, seuratalo,  
Haapakoskentie 474 65,00 €  
Saku Santeri Heinonen

Piirrämme ja maalaamme yhdessä, teemme taidetta, ja opetamme asioita jokaisen omista lähtökohdista suuntien.

### 113011 Taidemakupalat, etänä

Ke 18.00–20.30

23.9.–4.11.2026

Verkko- tai etäkurssi 45,00 €

**eOpisto.fi**

Jaana Öljymäki  
Kursilla innostutaan ja viihdytään erilaisten hauskojen taidetehtävien parissa piirtäen, maalaten, valokuvatun sekä käyttäen mm. kollaasia ja sekatekniikkaa. Kurssin tehtävät ovat kokeilevia ja innostavia. Kurssin tehtävät voi toteuttaa kotoa löytyvistä materiaaleista ja niillä välineillä mitä jo on. Valokuvaukseen riittää hyvin kännykkäkamera. Verkkotapaamiset Zoomissa ja väliajoilla saat ohjausta WhatsApp ryhmässä. Tarkempi ohjeistus osallistujille ennen kurssia. Kokoontumiskerrat: 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 28.10. ja 4.11.2026.

### 113015 Abstraktitaide

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

3.–11.10.2026

Hiekanpään koulu, luokka 154,  
Huvilakatu 29 45,00 € **UUTUUS!**

**Ei kausikortilla!**

Saku Santeri Heinonen  
Kursilla kokeilemme rohkeasti erilaisia maalaustekniikoita abstraktin taiteen näkökulmasta. Tutustumme värioppiin ja erilaisiin materiaaleihin. Harjaannutamme luovaa ajattelua ja oman visuaalisen äänen löytämistä. Katsahdamme myös abstraktin taiteen perinteeseen ja historiaankin, mutta pääpointti on tässä hetkessä ja omassa uteliaassa tekemisessä. Kokoontumiset 3.–4.10. ja 10.–11.10.2026.

### 113016 Kiehtova ja moniulotteinen akvarelli

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

14.–22.11.2026

Hiekanpään koulu, luokka 154,  
Huvilakatu 29 45,00 €

**Ei kausikortilla!**

Saku Santeri Heinonen  
Kiinnostaako akvarelli, kiehtovatko vesivärit? Tule mukaan hauskalle ja innostavalle kurssille, jossa

tutustutaan monipuolisesti akvarellimaalauksen periaatteisiin ja kiemuroihin. Opettelemme sääntöjä ja rikomme niitä, kaivaudumme syvälle akvarellimaalauksen ominaislaatuun ja ihastelemme sen kommervenkkejä. Kokoontumiset 14.–15.11. ja 21.–22.11.2026

### 113017 Öljyvärimaalaus

La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45

9.–24.1.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 65,00 €

**UUTUUS!** Ei kausikortilla!

Samuli Heimonen  
Teemme kurssilla sekä nopeita harjoitustöitä että rauhallisempia tehtäviä. Nopeissa harjoitustöissä on tarkoitus kokeilla ja testata öljyvärimaalauksen teknisiä asioita tai sisällöllisiä lähestymistapoja. Pitempikestoiset harjoitustyöt ovat vapaampia ja niissä voi hyödyntää tekniikkakokeilujen löydöksiä. Kokoontumiset 9.–10.1. ja 23.–24.1.2027

### 113018 Eläinmaalaus ja -piirustus

La 12.00–16.15, Su 12.00–16.15

30.1.–7.2.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 38,00 €

**Ei kausikortilla!**

Hannele Haatainen  
Kursilla piirretään ja maalataan eläinaiheita eri tekniikoita käyttäen. Kokoontumiset: la-su 30.–31.1. ja 6.–7.2.2027.

### 113019 Nykytaide vapauttaa ja syventää

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

13.3. - 21.3.2027

Hiekanpään koulu, luokka 154,  
Huvilakatu 29 45,00 €

**Ei kausikortilla!**

Saku Santeri Heinonen  
Mihin nykytaide pyrkii? Mikä on taiteen tarkoitus? Tällä kurssilla lähestymme kuvataidetta useista yllättävistä näkökulmista ja tutustumme nykytaiteen ajankohtaisiin teemoihin sekä muotoihin. Kurssilla haastamme itsemme etsimään uusia tapoja luoda kuvataidetta. Kokoontumiset 13.–14.3. ja 20.–21.3.2027.



113102 Omaperäistä keramiikkaa



113301 Lasia ja posliinia

## KERAMIikka

### 113100 Keramiikkaa päivän piristykseksi

Ma 9.30–13.00

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Kuusitie 41, keramiikka 100,00 €

Susanna Tyrväinen ja Merja Nykänen-Naukkarinen

Keramiikka ryhmässä valmistamme koriste- ja käyttöesineitä sekä veistoksia. Käymme läpi erilaiset perustekniikat ja pintakäsittelymenetelmät sekä tutustumme erilaisiin veistosten rakennustekniikoihin. Materiaalimaksu käytön mukaan.

### 113101 Keramiikkaa iltojen iloksi

Ma 17.00–20.30

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Kuusitie 41, keramiikka 100,00 €

Susanna Tyrväinen

Keramiikkaryhmässä valmistamme koriste- ja käyttöesineitä sekä veistoksia. Käymme läpi erilaiset perustekniikat ja pintakäsittelymenetelmät sekä tutustumme erilaisiin veistosten rakennustekniikoihin. Materiaalimaksu töiden mukaan. Kursilla mahdollisuus suorittaa 3 opintopistettä. Ikäraja 15 vuotta.

### 113102 Omaperäistä keramiikkaa

Ke 9.30–13.00

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Kuusitie 41, keramiikka 100,00 €

Merja Nykänen-Naukkarinen

Tule tekemään keramiikkaa omien

ideoitten ja suunnitelmien mukaan, etsien omaa ilmaisua keramiikan parissa. Käytössäsi eri savilaatuja ja paljon lasite mahdollisuuksia. Sopii vasta-alkajille ja pidempään harrastaneille. Materiaalimaksu käytön mukaan.

### 113104 Keramiikan erikoistekniikat

Pe 9.30–13.00

18.9.–4.12.2026, 8.1.–16.4.2027

Kuusitie 41, keramiikka 100,00 €

Susanna Tyrväinen

Tule mukaan oppimaan uusia tekniikoita vanhojen rinnalle! Kurssilla voit kokeilla perinteisiä saventyöstömenetelmiä tai keskittyä uusiin herkkuihin! Kurssilla käymme läpi mm. saven valamista, kuvansiirtoa ja monotypiaa savelle sekä kokeilemme dreijaamista. Materiaalimaksu käytön mukaan. Kurssilla on mahdollista suorittaa 1,5 opintopistettä.

### 113106 Keramiikan perusteet

To 17.00–20.30

1.10.–5.11.2026

Kuusitie 41, keramiikka 40,00 €

**UUTUUS!**

Susanna Tyrväinen

Oletko miettinyt miltä tuntuu savitöiden tekeminen, mutta et halua sitoutua koko kauden mittaiselle kurssille? Tule nyt kokeilemaan savea materiaalina ja keramiikkaa uutena tekniikkana. Aloitetaan keramiikan perusteista. Alle 12 -vuotiaat aikuisen kanssa. Materiaalimaksu töiden mukaan.

## LASI

### 113301 Lasia ja posliinia

Ke 13.00–16.00

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 100,00 €

Ulla-Riitta Immonen

Kurssilla valmistetaan lasitöitä eri tekniikoilla, esim. sulatus, mosaiikki, tiffany ja lyijylasi. Lasitöiden lisäksi kurssilla mahdollisuus maalata posliinia. Aloitellijoille tekniikoiden opetusta, jatkajille vapaavalintaista sivellintyöskentelyä ja muita tekniikoita. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Sulatus- ja polttomaksu maksetaan suoraan opettajalle.

### 113302 Lasihelmet lampputekniikalla

La 10.00–15.00

20.2.2027

Kuusitie 41, metalli 30,00 €

**UUTUUS! Ei kausikortilla!**

Ulla-Riitta Immonen

Kuuman kaasuliekin avulla sulatetaan lasipukoista upeita uniikkeja lasihelmiä. Kurssimaksu sisältää käytettävän lasimateriaalin ja jäädytykseen tarvittavan aineen. Saat etukäteen kurssikirjeen muista tarvikkeista ja työvälineistä.



Tiina Kerminen,  
apulaisrehtori,  
kädentaitojen suunnittelijaopettaja  
p. 044 588 3428

## Kädentaidot

### TEKSTIILITYÖ

#### 114000 Ompelun iloa A

Ma 14.30–17.00

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 80,00 €

Tiina Kerminen

#### 114001 Ompelun iloa B, Naarajärvi

Ke 17.30–20.00

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Maaselän päiväkotikoulu,  
käsityöluokka, Seunalantie 8  
80,00 €

Anna Mattila

#### 114002 Ompelun iloa C, Jäppilä

To 12.00–15.15

17.9.–26.11.2026, 14.1.–25.3.2027

Jäppilä, Jäppilätalo, Jäppilän  
Kirkkotie 14 60,00 €

Tiina Kerminen

Kurssilla opitaan ompelun perustaitoja sekä käyttämään valmiskaavoja, ompelukoneita ja saumuria. Voit valmistaa yksilöllisiä vaatteita ja kodintekstiilejä arkeen ja juhlaan sekä aikuisille että lapsille. Mahdollisuus myös tuunata vanhoista kangasaarteista uusia persoonallisia kokonaisuuksia.

#### 114003 Tuunaustyöpaja A

Ma 10.00–12.30

14.9.–23.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 50,00 €

Tiina Kerminen

#### 114004 Tuunaustyöpaja B

Ma 10.00–12.30

21.9.–7.12.2026, 11.1.–5.4.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 50,00 €

Tiina Kerminen

Kurssin aikana tuunataan vanhasta uutta hyödyntäen vanhoja vaatteita ja tekstiilejä sekä kirpparilöytöjä. Perehdytään myös erilaisiin kankaan kuviointimahdollisuuksiin.

#### 114005 Tunikan ompelukurssi

Ke 17.00–20.15

30.9.–14.10.2026

Keskuskatu 45, tekstiilityö 25,00 €

Ronja Viinikainen

Tule ompelemaan mieleisesi tunika joustavasta tai joustamattomasta kankaasta.

#### 114006 Laukut, kassit ja pussukat

Ke 17.00–20.15

25.11.–9.12.2026

Keskuskatu 45, tekstiilityö 25,00 €

**UUTUUS!**

Ronja Viinikainen

Haluatko oppia valmistamaan kassin tai laittamaan kukkaronkehysten? Tule ompelamaan laukku, kassi, kukkaro tai pussukka. Joululäheystyy. Tässä oiva tilaisuus valmistaa itse uniikki joululahja.

### 114007 Viikonlopun ompelukurssi

Pe 17.00–21.00, La 10.00–16.30  
4.–5.12.2026

Keskuskatu 45, tekstiilityö 25,00 €

**UUTUUS!** Ei kausikortilla!

Ronja Viinikainen  
Kurssilla on mahdollista ommella uutta, korjata vanhaa sekä viimeistellä keskeneräisiä. Opettaja auttaa kaavojen etsimisessä, ompelujärjestyksien määrittelyssä sekä ompelutekniikoissa.

### 114008 Housut -kurssi

Ke 17.00–20.15  
10.–24.2.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 25,00 €

**UUTUUS!**

Ronja Viinikainen  
Kurssilla ompelut haluamasi housut. Voi olla kapeaa tai leveää lahjetta, joustavaa tai joustamatonta, taskuilla tai ilman.

### 114009 Mekkukurssi

Ke 17.00–20.15  
17.–31.3.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 25,00 €

Ronja Viinikainen  
Kurssilla ommellaan kevään ja kesän keleihiin mekko. Voi olla röyhelöä, kietaisua, joustavaa tai joustamatonta, mielikuvitus on vain rajana.

### 114010 Keskeneräiset ompelukset

Ke 17.00–21.00  
14.–21.4.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 25,00 €

**UUTUUS!**

Ronja Viinikainen  
Onko lukuvuoden aikana jäänyt jokin ompelutyö kesken? Vaatiiko jokin vaatteesi korjausta? Tule ompelamaan keskeneräiset valmiiksi tai korjaamaan rikki menneet.

Kurssilla käytämme valmiita kaavoja ja omia kankaita. Ohjaaja auttaa mallin ja kankaan valinnassa sekä menekin määrittelyssä. Saat opettajalta etukäteen kurssikirjeen tarvittavista materiaaleista ja työvälineistä. Käytössäsi on opiston ompelukoneet sekä saumurit.

### 114020 Kudontaa aloittelijoille ja hiukan harrastaneille, päiväryhmä

Ti 13.45–16.45

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Keskuskatu 45, kudonta 110,00 € 

Anna Mattila

### 114021 Kudontaa aloittelijoille ja hiukan harrastaneille, iltaryhmä

Ti 17.00–20.15

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Keskuskatu 45, kudonta 110,00 € 

Anna Mattila

Kokoontumiset syyslomaan asti joka viikko klo 17.00–20.15. Syysloman jälkeen joka viikko klo 17.00–19.30 sekä lisäksi pajapäivät la 28.11.2026, 6.2. ja 17.4.2027 klo 10.00–15.00.

Kurssilla käydään läpi kudonnan perusasiat ja keskeiset laskutoimitukset sekä tutustutaan kangaspuiden rakenteeseen. Jokainen kurssilainen osallistuu kankaanrakentamiseen, omien kudontatöiden suunnitteluun ja valmistukseen. Kierrätys kulkee koko ajan materiaalivalinnoissa mukana.

### 114022 Kudontaa ja käsitöitä, Montola

To 17.30–20.45

24.9.–3.12.2026, 14.1.–8.4.2027

Montola, Kurikkalan kauppa,

Niittylammentie 13 60,00 €

Anna Mattila

### 114023 Kudontaa ja käsitöitä, Jäppilä

To 17.00–20.15, La 10.00–14.15

17.9.–3.12.2026, 7.1.–15.4.2027

Jäppilän terveysasema, kudonta,

Jäppilän kirkkotie 16 60,00 €

Anna Mattila

Syyslomaan asti kokoontuminen joka toinen viikko klo 17.00–20.15. Syysloman jälkeen kokoontuminen joka toinen viikko 17.00–19.30 kevääseen asti. Syksyllä pajapäivä la 10.10. klo 10–14.15.

Kurssilla on mahdollista kutoa kangaspuilla sekä tehdä muita askarteluja ja käsitöitä. Ensimmäisillä kokoontumiskerroilla suunnitellaan yhdessä kurssin sisältöä opiskelijoiden toiveiden mukaan.

## ERITYISTEKNIIKAT

### 114100 Pitsinnypläys

Ma 17.00–20.00

14.9.–7.12.2026, 11.1.–19.4.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 100,00 €

Laura Rosenberg

Kurssilla kokeilemme nypläystä eri materiaaleilla sekä nypläämme perinteisiä pitsejä eri käyttötarkoituksiin. Opiskelijat saavat valita nyplättävän työn omien tarpeiden ja toiveiden mukaan. Työvälineitä voi lainata opistolta. Nypläyksen pajapäivä la 27.2.2027 klo 10–15. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että pidempää nyplänneille.

### 114101 Kirjonnan, makramen ja lankatöiden paja

To 10.00–15.00

24.9.–3.12.2026, 7.1.–15.4.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 97,00 €

Katri Miettinen

Tutustut kirjontaan, makrameehen ja erilaisiin lankatöihin, yhdistellen uusia ideoita ja perinteitä. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden myös kansallispuvun kunnostukseen ja täydentämiseen. Kokoontumiset parittomilla viikoilla. Opetusta myös viikoilla 43 ja 9.

### 114104 Maalaus tilkuista - kangaskollaasikurssi

To 9.00–11.30

17.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 50,00 €

Tiina Kerminen

Kurssilla tehdään "maalaus" tekstiilimateriaaleista. Tuloksena taideteos, joka muistuttaa maalattua taulua, mutta on kolmiulotteisempi ja vivahteikkaampi materiaalien vaihtelun vuoksi. Ilmoittautuneille lähetetään tarvikelista. Opiskelijoilla mahdollisuus jatkaa omatoimista työskentelyä tekstiililuokassa klo 11.30–14.00.

### 114105 Kehruukurssi

La 10.00–16.30, Su 10.00–16.30

26.–27.9.2026

Keskuskatu 45, tekstiilityö 40,00 €

**Ei kausikortilla!**

Susanna Manninen

Kurssilla opit kehräämään villakuidusta lankaa. Tutustut koko langan syntyprosessiin: villan pesu, karstausta käsikarstoilla ja karstamylyllä, säikeen kehräys rukilla ja värttinällä sekä 2-säikeisen langan kertaus. Kurssilla mahdollisuus tutustua myös efektilankojen ja pellavan kehruuseen.

### 114109 Aloittelevan koneneulonta

Pe 17.00–21.00, La 10.00–16.30,

Su 10.00–16.30

5.2.–3.4.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 50,00 €

**UUTUUS! Ei kausikortilla!**

Leila Mikkonen

Kurssin pääpaino on koneneulonnan perusteissa. Tutustutaan koneen käyttöön sekä työvälineisiin. Ideoidaan, suunnitellaan ja valmistetaan yksi tai useampi harjoitustyö. Opetus tapahtuu Brother-merkkisillä neulekoneilla. Kokoontumiskerrat: pe 5.2.2027, pe-su 12.–14.3. ja pe-la 2.–3.4.2027. Kurssilaisilla mahdollisuus työskennellä tiloissa klo 21.00 asti.

### 114110 Huovutuspaaja

La 10.00–16.30, Su 10.00–16.30

13.–14.2.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 33,00 €

**Ei kausikortilla!**

Tiina Kerminen

Huovutuspaajassa perehdytään huovutustekniikan monipuolisiin mahdollisuuksiin ja valmistetaan uniikkeja huopatekstiilejä käyttöön ja koristeeksi. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään huovuttaneille. Kurssilaisilla mahdollisuus työskennellä omatoimisesti tilassa klo 16.30–21.

### 114127 Persoonallinen kalenteri ensi vuoteen, etänä

Ma 17.30–20.45, Ti 17.30–20.45

22.9.–27.10.2026

Verkko- tai etäkurssi 45,00 €

**UUTUUS! eOpisto.fi**

Jaana Öljymäki

Kurssilla valmistetaan persoonallinen kalenteri vuodelle 2027 Altered books (junk journal) tyyliin sekä tutustumme erilaisiin kuviointi- ja koristelutekniikoihin. Muokkaa mieluinen kirja, vihko tai paperiarkit maalaten ja koristellen. Tuotos voi olla esim. kirja- tai seinäkalenteri ja tarpeesi mukaan päivä-, viikko- tai kuukausinäkömällä. Etätapaamiset Zoom-sovelluksella. Väliajoilla saat ohjausta WhatsApp ryhmässä. Tarkempi ohjeistus osallistujille ennen kurssia. Kokoontumiskerrat: 22.9., 5.10., 6.10. ja 27.10.2026.

### 114128 Luovaa kirjansidontaa

Ke 16.00–21.00, To 16.00–21.00

7.–8.4.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 35,00 €

Jaana Öljymäki

Haluatko oppia sitomaan kirjoja helpoilla sidonnoilla, kuten salainen belgialainen-, pitkäpisto-, kopti- ja pitkäpisto sidoksilla. Tule mukaan valmistamaan ihanat ja persoonalliset muisti-, päivä-, ruokaohje- tai kuvakirjat. Voit käyttää uutta tai kierrätysmateriaalia. Tarkempi ohjeistus osallistujille ennen kurssia.

### 114140 Ihanat tuohityöt, syksy

Pe 17.00–21.00, La 9.00–15.30,

Su 9.00–14.45

9.–11.10.2026

Keskuskatu 45, tekstiilityö 50,00 €

**Ei kausikortilla!**

Jaana Öljymäki

### 114141 Ihanat tuohityöt, kevät

Pe 17.00–21.00, La 9.00–15.30,

Su 9.00–14.45

9.–11.4.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 50,00 €

**Ei kausikortilla!**

Jaana Öljymäki

Kurssilla valmistetaan suora- ja vinopunonnalla sekä levytekniikalla erilaisia ihania tuohivasuja ja säilytyskoppia, koruja, rasioita ym. pientuotteita. Opettelemme tuohen keruun teoriassa ja materiaalin käsittelyn. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille. Kurssi on opintopistekurssi. Kurssista on mahdollista saada 1op. Opettajalta mahdollisuus ostaa kurssilla käytettävä tuohimateriaali. Tarkempi ohjeistus osallistujille ennen kurssia.

### 114142 Nokkosesta lankaa

Ke 18.00–19.30, La 9.00–17.00,

Su 9.00–16.00

2.9.2026, 20.1.–23.5.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö /

Hybridikurssi 60,00 € **UUTUUS!**

**Ei kausikortilla! eOpisto.fi**

Raija Tiiva

Kurssin aikana työstät keräämäsi nokkoset kuidusta langaksi. Nokkosen keruu, kuivatus ja käsittely - etänä 2.9.2026. Nokkoskuidun irrottaminen - etänä 20.1.2027. Etätapaamisiin voit osallistua Zoomissa joko kotoasi tai yhdessä toisten kanssa Seutuopiston tekstiilityöluokassa. Nokkosen keuruu värttinällä ja rukilla - lähinä Seutuopistolla 22.–23.5.2027 (ei etäosallistumismahdollisuutta). Viikonlopun aikana mahdollisuus kehrätä myös pellavaa, jota voit ostaa opettajalta.

### 114144 Perinnejalkineet - lipokkaat ja supikkaat

Pe 16.00–19.30, La 10.00–15.00

6.–7.11.2026, 15.1.–24.4.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 57,00 €

**Ei kausikortilla!**

Katri Miettinen



**114101 Kirjonnän, makramen ja lankatöiden paja**



**114100 Pitsinnypläys**

Kurssilla opit valmistamaan lipokkaita ja supikkaita vanhoilla menetelmillä perehtyen samalla jalkineiden materiaaleihin, tekniikkaan ja historiaan. Kokoontumiskerrat: 6.-7.11.2026, 15.-16.1., 5.-6.3. ja 23.-24.4.2027.

### **114146 Koreja pajusta punoen**

Pe 17.00–21.00, La 10.00–17.00, Su 10.00–17.00  
16.–18.4.2027

Kuusitie 41, puu 52,00 € **UUTUUS!**

**Ei kausikortilla!**

Anita Kalliokoski

Kurssilla voit punoa pajusta pyöreän kehys-, säilytys- tai sangallisen korin riippuen punonta- ja pajunkäsittelytaidostasi. Aloittelijoille sopii kehyskorin punominen ja kokeneemmille punojille perinteinen pajukori. Ilmoittautuminen 8.3.2027 mennessä.

## **TAITOPAJAT**

### **114102 Taitopaja, Virtasalmi**

Ke 9.00–12.15

16.9.–25.11.2026, 13.1.–7.4.2027

Virtasalmi, kirjasto, Terveyspolku 4  
72,00 €

Ulla-Riitta Immonen

Kokoontumiset: Syksy: 16.9., 30.9.,

14.10., 28.10., 11.11. ja 25.11.2026.

Kevät: 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3.,

24.3. ja 7.4.

### **114103 Taitopaja, Jäppilä**

La 10.00–14.15

26.9.–28.11.2026, 23.1.–3.4.2027

Jäppilä, Jäppilätalo, Jäppilän

Kirkkotie 14 67,00 €

Ulla-Riitta Immonen

Kokoontumiset: Syksy: 26.9. 17.10.,

31.10. 14.11. ja 28.11.2026. Kevät:

23.1., 13.2., 27.2., 13.3. ja 3.4.2027.

Talven aikana tutuksi tulee monta käsityötekniikkaa, jotka sovitaan yhdessä kurssilaisten kanssa. Kurssilla hyvä tilaisuus tehdä keskeneräiset käsityöt valmiiksi.

### **114106 Kässämakupalat, etänä**

Ke 18.00–20.30

3.2.–24.3.2027

Verkko- tai etäkurssi 45,00 €

**eOpisto.fi**

Jaana Öljymäki

Kurssilla innostutaan ja nautitaan erilaisten pienten ja luovien käsityötehtävien parissa. Kurssin tehtävät voi toteuttaa kotoa löytyvistä materiaaleista, kierrätysmateriaaleista ja niillä välineillä mitä jo on. Verkkotapaamiset Zoomissa ja väliajoilla pidetään yhteyttä WhatsApp ryhmässä. Tarkempi ohjeistus osallistujille ennen kurssia. Kokoontumiskerrat 3.2., 10.2., 17.2., 24.2., 17.3. ja 24.3.2027.

## **TEKNINEN TYÖ**

**Huom! Jokaisen puu- ja metallityökurssin alussa on opastus koneiden ja laitteiden turvalliseen käyttöön.**

Perehdytyksen todentamiseksi osallistuja kuittaa allekirjoituksellaan saamansa opastuksen. Liimat, hionta- ja kiinnitystarvikkeet opiskelija hankkii itse. Opettaja opastaa tarvikkehankinnoissa. Alaikäraja 15 vuotta.

### **114300 Puukkokurssi**

Ma 18.00–21.15

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Kuusitie 41, metalli 120,00 €

Eetu Taivalantti

Kurssilla perehdytään puukon valmistuksen eri vaiheisiin. Pääosa opetuksesta muodostuu käytännön työskentelystä ja sen ohessa annettavasta yksilöllisestä ohjauksesta. Tarvikkeet opiskelija hankkii itse. Opettaja opastaa tarvikkehankinnoissa. Alaikäraja 15 vuotta.

### **114301 Puu- ja metallitöiden paja**

Ma 14.45–18.00

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Kuusitie 41, metalli 120,00 €

Eetu Taivalantti

Mahdollisuus tehdä sekä puu- että metallitöitä. Töissä käytettävät tarvikkeet opiskelija hankkii itse. Opettaja ohjaa hankinnoissa. Alaikäraja 15 vuotta.

### **114303 Puutyö A**

Ti 14.45–18.00

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Kuusitie 41, puu 120,00 €

Eetu Taivalantti

Kurssilla valmistetaan käyttö- ja koriste-esineitä käsityövälineillä ja puuntyöstökoneilla. Liimat, hionta- ja kiinnitystarvikkeet opiskelija hankkii itse. Alaikäraja 15 vuotta.

### **114304 Puutyö B**

To 18.00–21.15

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Kuusitie 41, puu 120,00 €

Eetu Taivalantti

Kurssilla valmistetaan käyttö- ja koriste-esineitä käsityövälineillä ja puuntyöstökoneilla. Liimat, hionta- ja



**114107 Okraa, umbraa ja sienaa - maavärejä kankaalle ja paperille**



**114203 Nukkekotikurssi**

kiinnitystarvikkeet opiskelija hankkii itse. Alaikäraja 15 vuotta.

### **114305 Koristeveisto**

Ke 17.00–20.15

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Kuusitie 41, puu 120,00 €

Martti Lehikoinen

Kurssilla opitaan koristeveistossa käytettävien työvälineiden käyttöä ja työstötapoja omaan työhön soveltaen. Materiaalin ja liiman opiskelija hankkii itse. Kurssilla mahdollisuus kullata omia töitä. Alaikäraja 15 vuotta.

### **114310 Huonekalujen korjaus ja entisöinti**

Ti 18.00–21.00

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Kuusitie 41, puu 120,00 €

Eetu Taivalantti

Kurssilla korjataan ja entisöidään erilaisia huonekaluja. Kurssin tavoitteena on oman huonekalun kunnostus puuosien korjauksesta pintakäsittelyyn asti. Samalla opitaan perinteisiä kunnostustapoja ja pintakäsittelymenetelmiä. Korjaus- ja entisöintitarvikkeet opiskelija hankkii itse. Alaikäraja 15 vuotta.

### **114311 Arkku ja uurna viimeiselle matkalle**

Ke 18.00–19.00, La 9.00–16.30, Su 9.00–16.30

4.–22.11.2026, 16.–31.1.2027

Kuusitie 41, puu 75,00 € **UUTUUS!**

**Ei kausikortilla!**

Paulus Holster

Ruumisarkun ja tuhkauurnan valmistus oman suunnitelman

ja mittojen mukaan itselle tai läheiselle. Materiaalina ensisijaisesti liimalevy tai vaneri. Ensimmäisellä kerralla ke 4.11. käydään läpi arkun mittoja, valmistukseen liittyviä erityisheittoja, materiaalivaihtoehtoja ja pinnankäsittelyä. Alaikäraja 15 vuotta. Kokoontumiset: 4.11., 21.–22.11.2026, 16.–17.1. ja 30.–31.1.2027

### **114313 Hitsauspaja naisille**

Su 10.00–16.30

27.9.–29.11.2026, 24.1.–18.4.2027

Kuusitie 41, metalli 90,00 €

**Ei kausikortilla!**

Eetu Taivalantti

Kurssilla pääset tutustumaan hitsauslaitteiden käyttöön ja voit tehdä esim. pihallasi somisteen tai käyttöesineen. Kurssimaksu sisältää perushitsaustarvikkeet. Alaikäraja 15 vuotta. Syksy: 27.9., 11.10. ja 29.11.2026. Kevät: 24.1., 14.2., 14.3. ja 18.4.2027.

### **114314 Puutöiden viikonloppupaja**

La 9.00–16.30, Su 9.00–16.30

17.10.–15.11.2026

Kuusitie 41, puu 60,00 €

**Ei kausikortilla!**

Paulus Holster

Suunnitellaan ja valmistetaan uusia puutöitä, korjataan vanhaa ja viimeistellään keskeneräiset valmiiksi. Alaikäraja 15 vuotta. Kokoontumiset: la-su 17.–18.10. ja 14.–15.11.2026.

## **MUUT KÄDENTÄIDOT**

### **114107 Okraa, umbraa ja sienaa - maavärejä kankaalle ja paperille**

Pe 17.00–20.30, La 10.00–15.00,

Su 10.00–15.00

20.–22.11.2026

Keskuskatu 45, tekstiilityö 33,00 €

**Ei kausikortilla!**

Ulla Lapiolahti

Kurssin aikana perehdytään maavärien käyttöön kankaan sekä paperin kuvioinnissa. Kuvioinnissa käytämme maalaus- ja sapluunatekniikoita. Lisäksi kurssin aikana on mahdollista kokeilla myös kuivapastelliliitujen valmistusta. Kurssin tekniikat ja menetelmät ovat kemikaalivapaita sekä energiapihejä: väreinä aidot maavärit ja värin sideaineena maitoproteiini ja/ tai arabikumii. Valmista sisustustekstiilejä, kortteja tai pieniä taideteoksia.

### **114203 Nukkekotikurssi**

La 10.00–17.00

19.9.–28.11.2026, 23.1.–17.4.2027

Keskuskatu 45, tekstiilityö 65,00 €

**Ei kausikortilla!**

Tiina Honkanen

Kurssilla valmistetaan kaikkea tarpeellista nukkekodin sisustukseen: astioita, ruokia, kukkia, viherkasveja, verhoja, mattoja, valaisimia, huonekaluja ja paljon muuta. Kurssilaiset voivat myös suunnitella ja toteuttaa nukkekodin sisä- ja ulkopintoja sekä sähköistystä. Syksy: 19.9., 17.10. ja 28.11.2026. Kevät: 23.1., 20.2., 20.3. ja 17.4.2027.



Sari Härkönen,  
liikunnan suunnitteluopettaja  
p. 040 183 6894

## Tanssi ja liikunta

### LASTEN TANSSI JA LIIKUNTA

Satutanssitunneilla nautitaan tanssin ja liikunnan ilosta! Tunneilla opimme monipuolisesti tanssin alkeita ja liikuntataitoja luovien leikkien, tarinoiden ja pelien avulla. Satutanssitunnit soveltuvat kaikille tanssista ja luovasta liikkeestä kiinnostuneille lapsille. Aiempaa kokemusta tai taitoja ei tarvita. Tunnille on hyvä pukea joustavat vaatteet ja pitkät hiukset laittaa kiinni.

#### 115001 Satutanssi, 3-4 -vuotiaat

Ke 16.30–17.00

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitalit, Tallikankaankatu 3  
35,00 €

Miia Luoto

#### 115002 Satutanssi, 4-5 -vuotiaat

Ke 17.00–17.45

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitalit, Tallikankaankatu 3  
47,00 €

Miia Luoto

#### 115003 Satutanssi, 5-6 vuotiaat

Ti 17.30–18.15

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027,

Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitalit, Tallikankaankatu 3

47,00 € **Huom! Kurssijankohta muuttunut!**

Miia Luoto

Tanssijamitus -tunneilla tutustumme monipuolisesti erilaisiin tanssityyleihin ja niiden tekniikoihin, teemme lyhyitä helppoja koreografioita, sekä nautimme tanssin ja musiikin tuottamasta ilosta! Tunti soveltuu kaikille tanssista innostuneille lapsille ja aiempaa tanssitaustaa ei tarvita. Tunneille mukaan tarvittavat joustavat vaatteet ja vesipullon. Pitkät hiukset on hyvä laittaa kiinni.

#### 115010 Tanssijamitus, 7-9 -vuotiaat

Ti 16.20–17.20

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitalit, Tallikankaankatu 3  
52,00 €

Miia Luoto

#### 115011 Tanssijamitus, 10-12 -vuotiaat

Ti 15.15–16.15

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitalit, Tallikankaankatu 3  
52,00 €

Miia Luoto

Katutanssi (street dance) on laaja käsite, joka kattaa monenlaisia tanssityylejä, jotka ovat syntyneet ja kehittyneet kaduilla, klubeilla ja muissa epävirallisissa tiloissa, erityisesti Yhdysvaltojen afroamerikkalaisten ja latinoyhteisöjen keskuudessa. Katutanssiin sisältyy lajeja kuten hip hop, dancehall, Vogue, house, locking, popping ja breakdance. Katutanssitunnilla tutustutaan ja syvennyttään eri katutanssilajeihin monipuolisten liike- ja vartalonkäyttöharjoitusten sekä tanssisarjojen muodossa.

#### 115012 Katutanssi, 7-10 v

La 11.00–12.00

19.9.–28.11.2026

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitalit, Tallikankaankatu 3  
22,00 € **UUTUUS! Ei kausikortilla!**

Nappu Niemi

Kokoontumiset: 19.9., 3.10., 17.10., 21.11. ja 28.11.

### 115013 Katutanssi, 11-15 v

La 12.15–13.30

19.9.–28.11.2026

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
27,00 € **UUTUUS!** Ei kausikortilla!  
Nuppu Niemi  
Kokoukset: 19.9., 3.10., 17.10., 21.11. ja 28.11.

### 115014 Baletti, lapset 7-10 v

To 16.30–17.30

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
52,00 €

Ville Valkonen-Yang  
Iloa ja ketteryyttä baletin parissa. Ville Valkosen lasten balettitunnilla harjoittelemme balettitekniikan alkeita ja musiikin tahdissa liikkumista. Tämä tunti sopii aloittelijalle ja jo hieman kokeneelle. Tule mukaan tanssimaan ja oppimaan baletin taikaa.

## ITÄMAINEN TANSSI

### 115400 Itämainen tanssi, alkeet

Ma 19.00–20.30

14.9.–23.11.2026, 11.1.–12.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
60,00 €

Anne Hämäläinen  
Itämainen tanssi on yksi maailman vanhimmista tanssilajeista, joka saattaa sinut musiikillaan ja liikekielellään itämaiseen maailmaan. Itämainen tanssi vahvistaa mm. lantion ja ylävartalon lihaksia ja lisää niiden liikkuvuutta ja parantaa ryhtiä. Kurssilla opit perusliikkeitä ja helppoja sarjoja, joilla liikkeet sidotaan tanssiksi. Laji sopii kaikenikäisille, niin vasta-alkajille kuin heille, jotka haluavat kerrata tanssin perusteita.

### 115401 Itämainen tanssi, jatko

Su 17.00–18.30

13.9.–22.11.2026, 10.1.–4.4.2027

Uimahalli, alasali, Opintie 3 60,00 €

Anne Hämäläinen  
Itämainen tanssi on vuosituhansia vanha tanssilaji, joka on periytynyt äideiltä tyttärille. Monipuolinen kehon käyttö vahvistaa lihaksia

ja lisää liikkuvuutta. Kurssi on tarkoitettu jo perusliikkeet osaaville.

## PARITANSSI

Lavatanssi on hauskaa yhdessäoloa, terveysliikuntaa, sekä oppimisen iloa. Tunneilla opettelemme eri lavatanssien perusaskeleita, sekä vienti- ja seuraamistekniikoita ja kuvioita rennossa ja iloissa ilmapiirissä. Aloitamme alkeista. Kurssilla toimii vapaaehtoinen parinvaihto, voit siis ilmoittautua ilman paria.

### 115500 Lavatanssit, alkeet

Ke 17.30–18.45

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Seurojentalo, Savontie 70 65,00 €  
Erkki Huupponen ja Sari Härkönen

### 115501 Lavatanssit, alkeisjatko

Ke 18.45–20.00

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Seurojentalo, Savontie 70 65,00 €  
Erkki Huupponen ja Sari Härkönen

### 115504 Lavatanssit, jatkokurssi

Su 14.00–17.15

20.9.–15.11.2026, 31.1.–18.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
50,00 €  
Markku Nissinen  
Kurssilla syvennämme lavatanssin osaamista huomioiden vienti- ja seuraamistekniikat. Tullessasi kurssille sinun on hyvä hallita lavatanssin perusteet. Kurssilla toimii vapaaehtoinen parinvaihto, joten voit ilmoittautua ilman paria. Kurssipäivät syksyllä: 20.9., 4.10. ja 15.11.2026  
Kurssipäivät keväällä: 31.1., 21.2., 21.3. ja 18.4.2027

Koivulat kiertävät päätoimisina tanssinopettajina ympäri Suomea. Heidän tunneillaan on mukavan rento tunnelma ja paljon käytännönläheisiä harjoituksia. Voit tulla parin kanssa tai yksin. Kurssilla

toimii paljon kiitosta saanut vapaaehtoinen parinvaihtokäytäntö.

### 115515 Bachata, alkeet

La 12.30–14.45

10.10.2026

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
15,00 € **UUTUUS!** Ei kausikortilla!  
Tommi ja Pirjo Koivula

### 115516 Bachata, alkeisjatko

La 15.15–17.30

10.10.2026

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
15,00 € **UUTUUS!** Ei kausikortilla!  
Tommi ja Pirjo Koivula

### 115518 Fusku, kuviopäivä

La 12.30–14.45

20.3.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
15,00 € **Ei kausikortilla!**  
Tommi ja Pirjo Koivula

### 115519 Kuvioita Rumbaan ja Chachaan

La 15.15–17.30

20.3.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
15,00 € **UUTUUS!** Ei kausikortilla!  
Tommi ja Pirjo Koivula

### 115510 Parisalsaa

Su 11.00–14.15

11.10.–29.11.2026, 17.1.–25.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
40,00 € **UUTUUS!** Ei kausikortilla!  
Markku Nissinen  
Tule mukaan kokemaan tanssin iloa letkeän salsan tahtiin. Kuubalaista parisalsaa voit oppia vaikka sinulla ei olisi paritansseista aiempaa kokemusta. Päiset nopeasti tanssin makuun sillä aloitamme perusteista ja helpoista kuvioista. Etenemme rauhallisesti ryhmän tason mukaan. Kurssipäivät: syksyllä 11.10., 25.10. ja 29.11., keväällä 17.1. ja 25.4.

## MUUT TANSSIT

### 115015 Nykytanssi, nuoret 10-16-v

Ke 18.50–19.50

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
52,00 €

Miia Luoto

Tule mukaan intensiiviselle nykytanssitunnille. Tunnilla opettelemme liikkuvuutta ja musikaalisuutta fyysisen tanssityön voimin. Modernin musiikin säestämänä luomme kiinnostavia ja ketteriä sarjoja joiden harjoittelu tuo kropallesi lisää taituruutta. Rentouta mielesi ja heittäydy tanssin mukaan.

### 115710 Katutanssi, yli 16 v ja aikuiset

La 13.45–15.15

19.9.–28.11.2026

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
32,00 € **UUTUUS!** Ei kausikortilla!  
Nappu Niemi

Katutanssi (street dance) on laaja käsite, joka kattaa monenlaisia tanssityylejä, jotka ovat syntyneet ja kehittyneet kaduilla, klubeilla ja muissa epävirallisissa tiloissa, erityisesti Yhdysvaltojen afroamerikkalaisten ja latinoyhteisöjen keskuudessa. Katutansseihin sisältyy lajeja kuten hip hop, dancehall, Vogue, house, locking, popping ja breakdance. Katutanssitunnilla tutustutaan ja syvennytään eri katutanssilajeihin monipuolisten liike- ja vartalonkäyttöharjoitusten sekä tanssisarjojen muodossa. Koontumiset: 19.9., 3.10., 17.10., 21.11. ja 28.11.

### 115701 Miran iloiset lattarit

Ma 17.15–18.15

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
50,00 €

Mira Ilmoniemi

Tämä tanssitunti on suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille, myös iästä riippumattomasti rauhallisempaa tahtia toivoville. Helpon tanssillisen tunnin musiikki perustuu pääosin latinalaistansseihin. Huomaamatta

syke nousee, hiki alkaa virtaamaan, kalorit palavat ja kunto nousee. Kaikki saavat tanssia omalla tyyllillään ja aiempaa tanssitaustaa ei tarvita.

### 115702 Showtanssi, yli 12-v ja aikuiset

Ke 17.50–18.50

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
52,00 €

Miia Luoto

Showtanssi on näytävä, musikaalinen ja vauhdikas tanssilaji, joka vaikuttaa monista eri tanssilajeista. Tunneilla kehitämme monipuolisesti tanssitekniikkaa, kehonhallintaa, liikkuvuutta ja voimaa, sekä eläydymme erilaisiin musiikkeihin ja tunnelmiin. Tyyli sisältää paljon hyppyjä, pyörähdyksiä ja askelluksia, joita harjoittelemme sekä yksittäin, että osana koreografiaa. Tunti soveltuu yli 12-vuotiaille tanssista innostuneille nuorille ja aikuisille. Tunneilla on hyvä pukea joustavat vaatteet, sekä laittaa pitkät hiukset kiinni. Oma vesipullo mukaan!

### 115703 Rivitanssi

Ke 18.30–20.00

9.9.–11.11.2026, 20.1.–14.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
50,00 €

Maarit Tirkkonen

Rivitanssi on hauska ja sosiaalinen kaiken ikäisille ja kokoisille sopiva harrastus. Se on hyvää treeniä niin keholle kuin aivoillekin. Rivitanssi sopii niin miehille kuin naisillekin. Huom! opetuskerat syksyllä: 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11. ja 11.11. keväällä: 20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3. ja 14.4.

### 115704 Swing&Salsa

Ke 16.30–17.30

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
50,00 €

Iina Nieminen

Swing&Salsa -tanssitunnilla pääset iloittelemaan ja tutustumaan eri lattari- ja swingtanssi lajeihin! Tutuksi tulevat mm. salsa, bachata, lindy hop,

blues, charleston. Tunnit koostuvat reippaasta alkulämmittelystä, tekniikkaosuudesta ja kolmen viikon välein vaihtuvasta koreografasta, sekä vartalonkäytön harjoitteista. Et tarvitse aiempaa tanssitaustaan, joten lähde mukaan svengaamaan!

### 115707 Miran soololattarit, verkossa

To 13.00–13.45

17.9.–19.11.2026, 7.1.–1.4.2027

Verkkokurssi 35,00 €

Mira Ilmoniemi

Tällä kurssilla saat joka kolmas viikko uuden videotallenteen, joka on käytössäsi seuraavaan videoon saakka. Tunnilla koetaan tanssin iloa mukaansatempaavien ja iloisten latinorytmien tahdissa. Anna salsan, bachatan ja merenguen rytmien viedä mukanaan! Tunneilla kehität koordinaatiota ja kehonhallintaa ja tutustut suosituimpien latinotanssien askeleisiin ja vartalon käyttöön. Tunti sopii kaiken kuntoisille ja se sopii hyvin aloittelijoille. Katso lisätiedot: Verkkokurssille osallistuminen s. 8

### 115708 Aikuisbaletti

To 19.30–20.30

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
52,00 €

Ville Valkonen-Yang

Tule mukaan meidän aikuisbalettiryhmään! Lisää motivaatiota elämään niin fyysisesti kuin mentaalisesti tanssin parissa. Harjoituksissa tehdään klassisen baletin elegantteja harjoitteita niin tangolla kuin keskilattialla. Tunti on tarkoitettu kaikille baletista kiinnostuneille aikuisille. Tanssimme sukat tai pehmeät tossut jalassa ja asuksi riittää perus jumppavaatteet. Tule ja löydä uusi harrastus.

### 115713 Nykytanssi, yli 16-v ja aikuiset, alkeet

To 17.30–18.30

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
52,00 €

Ville Valkonen-Yang

Tule mukaan ammattitanssija ja koreografi Ville Valkosen

intensiiviselle nykytanssitunnille. Tunnilla opettelemme liikkuvuutta ja musikaalisuutta fyysisen tanssityön voimin. Modernin musiikin säestämänä luomme kiinnostavia ja ketteriä sarjoja joiden harjoittelu tuo kropallesi lisää taituruutta. Rentouta mielesi ja heittäydy tanssin mukaan.

### 115714 Nykytanssi, yli 16-v ja aikuiset, jatko

To 18.30–19.30

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
52,00 €

Ville Valkonen-Yang

Oppitunnilla kertaamme nykytanssin perustekniikkaa ja laajennamme jo opittua liikemateriaalia erilaisten uusien tanssiharjoitteiden avulla. Tanssiin heittäytyminen ja musikaalinen kontrolloitu liikkuminen ovat pääpainote tunnin sarjoissa. Lisäksi tunti kehittää omaa fyysistä kuntoa, sekä koordinaatiokykyä.

Tunti sopii niille joilla on jo kokemusta nykytanssista tai samanlaisesta fyysisestä rytmisestä liikunnasta. Tule mukaan nauttimaan vauhdikkaasta ja ketterästä nykytanssitunnista.

### 115717 Historialliset tanssit

To 17.15–18.15

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
50,00 €

Iina Nieminen

Tanssien 1400-luvulta 1800-luvulle! Kurssilla tutuksi tulevat tanssit renessanssin ja barokin ajan hoveista, englantilaiset maalaistanssit ja branlet. Jos Jane Austen filmatisointien tanssit tai aikamatka keskiajalle ovat olleet haaveissasi, on tämä kurssi juuri sinulle!

### 115721 Mix&move, sunnuntaisin

Su 17.30–18.30

20.9.–13.12.2026, 10.1.–11.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
50,00 € **UUTUUS!**

Mia Kääriäinen

Energinen tanssitunti täynnä niin kotimaisia kuin ulkomaisiakin lattarirytmeyttä ja hittibiisejä retroherkkuja unohtamatta. Täällä ei

tarvitse osata tanssia täydellisesti, vaan tärkeintä on liikkumisen ilo, musiikista nauttiminen ja hyvä fiilis. Tunti sopii kaikille iästä ja kuntotasosta riippumatta, sillä voit tehdä tunnista juuri niin kevyen tai tehokkaan kuin itse haluat. Hyppää mukaan!

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan yhdistelmään. Tunnilla tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Ohjelmistossa on tuttuja lavatanssilajeja kuten valssi, humpu, jenka, rock/jive, cha cha ja samba, tangoa unohtamatta. Kuntoilun ohella saatat huomaamattasi oppia lavatanssien asteleita.

### 115719 Lavis, päiväsaikaan

Ma 11.30–12.30

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
50,00 €

Sari Härkönen

### 115720 Lavis, Virtasalmi

Ti 17.00–18.00

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Virtasalmi, Ojintalo, Koulutie 12  
52,00 € **UUTUUS!**

Sari Härkönen

### 115722 Tanssia istuen

Ti 14.15–15.00

15.9.–1.12.2026, 11.1.–13.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
45,00 €

Miia Luoto

Tule nauttimaan tanssinilosta ilman pystyasennon vaatimusta. Istumatanssi liikuttaa sekä kehoa että mieltä, ja on samalla loistavaa aivojumppaa. Kurssilla kohotat kuntoa, virkistät muistia ja pääset nauttimaan monipuolisesti erilaisista liikkeistä, rytmeistä ja musiikista. Voit tanssia koko tunnin tuolilla istuen tai välillä seisten.

### 115723 Vapaa - ja virtaava liike

Ti 18.30–19.30

15.9.–27.10.2026, joka toinen viikko

Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
15,00 € **UUTUUS!**

Milla Luur

Tunnilla tehdään monipuolisia harjoituksia matolla sekä tilassa liikkuen. Harjoitusten keskiössä on vapaa liike, joka tapahtuu ilman koreografiaa, mutta hellästi ohjaten. Kehon impulssien annetaan kummuta sisältäpäin käyttäen apuna musiikkia, liikettä, rentoutusta ja hengitystä. Tunnin aikana saat rauhassa havainnoida kehon aistimuksia ja tuntemuksia ja liikkua vapaasti omalla tavallasi. Tunti soveltuu kaikille.

### 115726 Humpu ja jumppaa kotiin, verkossa

Su 17.00–17.45

20.9.–22.11.2026, 10.1.–4.4.2027

Verkkokurssi 35,00 €

Sari Härkönen

Kurssi sinulle, joka haluat tanssia yksin ja antaa liikkeen viedä mukanaan! Kurssilla tanssitaan hiki pintaan helpoilla koreografioilla tanssivarvasta innostavien kappaleiden tahtiin. Kuin huomaamatta kehität tanssin pyörteissä kestävyyskuntoa ja koordinaatiokykyä. Saat joka kolmas viikko uuden videotallenteen, joka on käytössäsi seuraavan videon jakoon saakka. Katso lisätiedot: Verkkokurssille osallistuminen s. 8

## VESILIIKUNTA

Ohjatuilla allasvuoroilla kaikkien vesijumppien hinta on 3,50 €/kerta + uintimaksu, paitsi Aamuvirkkujen vesijumppa 2,50 €. Maksut maksetaan etukäteen uimahallin kassalle. Kurssille ilmoittaudutaan etukäteen kuten muillekin Seutuopiston kursseille.

### 830003 Aamuvirkkujen vesijumppa

Ti 7.00–7.30

18.8.–20.10.2026, 6.4.–8.6.2027

Uimahalli, iso allas, Opintie 3

**UUTUUS!**

Tessa Karhu ja Jaana Ruuskanen Monipuolista vesijumppaa aamuliikkuville. Kurssilla hyödynnetään veden eri tasoja (vatsallaan ja selällään tehtävät liikkeet sekä tangolla tehtävät liikkeet, tarvittaessa käytössä kelluttavat apuvälineet). Vesijumpalla käytetään myös välineitä. Kurssimaksu 2,50 €/kerta + uintimaksu.

### 830005 Syvänveden jumppa

To 17.15–18.00

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Uimahalli, iso allas, Opintie 3

Eila-Sinikka Niemeläinen

Tehokas vesijumppa isossa altaassa. Uimataito vaaditaan. Jumpassa saatetaan tarvita vesijuoksuvyötä. Jos omaa vyötä ei ole, sen saa veloituksetta käyttöön uimahallilta. Maksu 3,50 €/kerta + uintimaksu.

### 830007 Allas-Lavis

Ti 17.30–18.15

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Uimahalli, iso allas, Opintie 3

Eila-Sinikka Niemeläinen

Allas-Lavis® on vesiliikuntaa parhaimmillaan. Siinä yhdistyvät vesiliikunnan hyödyt tanssiliikunnan iloon. Lavatanssimusiikin soidessa nostetaan sykettä ja vahvistetaan lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Maksu 3,50 €/kerta + uintimaksu.

### 830008 Heavy Hardcore -vesijumppa

Ke 17.15–18.00

30.9.–16.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Uimahalli, lämmin allas, Opintie 3

Iida Remes

Heavy Hardcore vesijumpassa raskas musiikki yhdistyy tehokkaaseen treeniin. Mikäs olisi sen mahtavampaa kuin antaa Manowarin, Iron Maidenin ja kumppanien antaa lisätehoja ja energiaa treeniin! Haastetta riittää niin aloittelijoille kuin kovakuntoisillekin ja käytämme monipuolisesti erilaisia välineitä. Vesijumpan hinta 3,50 €/kerta + uintimaksu.

### 830009 Äijävesi

Ma 17.30–18.15

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Uimahalli, lämmin allas, Opintie 3

Eila-Sinikka Niemeläinen

Reipastempoista vesijumppaa musiikin tahtiin. Maksu 3,50 €/kerta + uintimaksu.

Eila-Sinikka ohjaa kolmen vesijumpan iltapäivän.

12:30 Reipas vesijumppa, kuntouintialtaat (50min)

13:30 Välinejumppa, lämminvesiallas (50min) 14:30 Allas-Lavis®, kuntouintialtaat (50min)

Samalla maksulla voit osallistua jokaiseen jumppaan tai valita itselle mieluisat. Kurssimaksun lisäksi maksetaan uintimaksu uimahallin kassaan.

### 830012 Veden riemua ihan pohjalla Eila-Sinikan kanssa, marraskuu

La 12.30–15.20

21.11.2026

Uimahalli, lämmin allas, Opintie 3

10,00 € **Ei kausikortilla!**

Eila-Sinikka Niemeläinen

### 830013 Veden riemua ihan pohjalla Eila-Sinikan kanssa, huhtikuu

La 12.30–15.20

17.4.2027

Uimahalli, lämmin allas, Opintie 3

10,00 € **Ei kausikortilla!**

Eila-Sinikka Niemeläinen

## LASTEN, NUORTEN JA PERHEIDEN LIIKUNTA

### 830100 Vauvojen luontokylpy -tuokio vauvaperheille

Ke 9.00–10.30

2.9.–14.10.2026

Nukkekodin ympäristö 35,00 €

**UUTUUS!**

Ansku Kautovaara

Vauvojen luontokylpy -toiminta on vauvaperheille suunnattua luontolähtöistä virkistystoimintaa. Luontokylvyssä vauvat pääsevät kunniavieraina tutustumaan luontoon omassa tahdissa, yhdessä

oman aikuisen ja muiden vauvojen kanssa. Vauvojen luontokylpy -menetelmässä vuorovaikutukselliset leikit yhdistyvät luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Vauvojen luontokylpy sopii 4-18 kk ikäisille lapsille. Kurssimaksu sisältää kahvin + pientä purtavaa, voit myös ottaa omia eväitä mukaan. Paikkana Nukkekodin ympäristö, sadesäällä Nukkekodilla. Kurssille ilmoittautuminen pareittain (aikuisen + lapsi). Kurssimaksu 35€/pari. Ilmoittaudu soittamalla Seutuopiston toimistoon ☎ 044 588 2211 tai 040 085 5800.

### 830102 Nallepaini 3-4 -vuotiaille

Ti 17.15–18.15

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Uimahalli, yläsali, Opintie 3 50,00 €

Henri Eskelinen

Nimestään huolimatta Nallepaini on lasten välisestä kontaktista vapaa 3-4 v. taaperoiden liikuntaryhmä, jossa tärkeintä on liikkumisen ilo muiden lasten sekä vanhempien kanssa. Nallepaini kehittää monipuolisesti osallistujien motorisia perustaitoja sekä koordinaatiota ikätason mukaisissa leikkisissä haasteissa. Nallepaini vahvistaa läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, kun oman vanhemman (tai muun turvallisen aikuisen) syliväli ja raajat tulevat tutuksi. Vanhemmat saavat käydä ryhmän tohinassa kyykkyy, vatsalleen, kontalleen ja selälleen. Sen suurempia painitemppuja ei tarvitse osata. Kurssille ilmoittautuminen pareittain (aikuisen + lapsi). Kurssimaksu 50€ /pari. Ilmoittaudu soittamalla Seutuopiston toimistoon ☎ 044 588 2211 tai 040 085 5800.

Tällä tunnilla harjoitellaan taitoja mitä jokainen supersankari tarvitsee: keskittyminen, yhteistyö, nopeus, ketteruus, tasapaino ym. Tunnilla tehdään erilaisia leikkejä, temppuilua, ryhmässä toimimista sekä pulmanratkaisua, joissa näitä taitoja harjoitellaan. Liikunnan lisäksi sivuamme leikeissä

tunnetaitoja ja itsensä  
ilmaisua. Tunti sopii kaikille  
4-7 -vuotiaille lapsille.

### 830103 Supersankarijumppa A, 4-7-vuotiaille

Ma 16.55–17.40

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Uimahalli, yläsali, Opintie 3 45,00 €

Lotta Reunanen

### 830104 Supersankarijumppa B, 4-7-vuotiaille

Ma 17.45–18.30

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Uimahalli, yläsali, Opintie 3 45,00 €

Lotta Reunanen

### 830105 TemppuAkro

Ma 15.45–16.45

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Uimahalli, yläsali, Opintie 3 50,00 €

Lotta Reunanen

Tällä tunnilla tulemme harjoittelemaan erilaisia temppu- ja voimistelu liikkeitä (kuperkeikka, kärrynpyörä, pää- ja käsilläseisonta jne.) sekä akrobatiataitoja ja -temppeja, yksin ja parin/ryhmän kanssa. Tunti sopii kaikille 8-12v lapsille.

### 830107 Ruutuhypystä Kirkonrottaan; koko perheen pihapelit

Su 9.30–10.45

13.9.2026

Poleenin puisto, Savontie 13 5,00 €

**UUTUUS!** Ei kausikortilla!

Henna Oranen

Kännykät syrjään ja porukalla pihalle Poleenin puistoon! Tämä kurssi herättää henkiin parhaat perinteiset pihapelit, jotka yhdistävät sukupolvia ja laittavat naurulihakset koetukselle. Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille lapsille, vanhemmille ja isovanhemmille, jotka haluavat liikkua yhdessä ilman suorituspaineita. Opimme ja pelaamme tuttuja klassikoita sekä kenties jo unholaan painuneita pihaleikkejä turvallisessa ja rennossa ilmapiirissä. Aikuiset pääsevät verestämään muistojaan ja lapset oppivat uusia, helppoja pelejä vapaa-ajalleen. Mukaan tarvitset vain säänmukaiset ulkovaatteet, liikkumiseen sopivat kengät ja iloista seikkailumieltä! Kurssin hinta 5€/perhe. Ilmoittautuminen opiston

toimistoon ☎ 044 588 2211 tai 040  
085 5800.

### 830108 Koko konkkaronkka ulos ja tempuillemaan!

Su 9.30–10.45

4.10.2026

Savontien leikkikenttä, Savontie 44

5,00 € **UUTUUS!** Ei kausikortilla!

Henna Oranen

Lähde mukaan koko perheen yhteiseen seikkailuun, jossa Savontien leikkikentästä (os. Savontie 44) tulee suuri tempuratamme! Tämä kurssi on suunniteltu lapsille ja aikuisille yhteiseksi laatuajaksi, jossa liikutaan monipuolisesti ilon kautta. Kurssilla hyödynnämme leikkipuistoa ja ympäröivää tilaa luovaan liikkumiseen. Harjoittelemme perusmotorisia taitoja, kiipeilyä, tasapainoilua sekä helppoja ja turvallisia tempuilutekniikoita. Kaikki tehtävät on sovellettu niin, että sekä lapset että aikuiset pääsevät haastamaan itsensä omalla tasollaan. Tärkeintä kurssilla on yhdessä tekeminen ja liikkeen riemu! Kurssimaksu 5,00€/perhe. Ilmoittautuminen opiston toimistoon

☎ 044 588 2211 tai 040 085 5800.

## JOOGA, ASAHI, PILATES JA RENTOUTUS

### 830200 Flow Jooga, verkkokurssi

Ke 17.00–18.00

16.9.–25.11.2026, 13.1.–7.4.2027

Verkkokurssi 38,00 €

Katariina Kauppinen

Tunti koostuu koko kehon liikkuvuutta, voimaa ja kehonhallintaa kehittävästä joogaharjoituksesta. Kaiken tasoisille liikkujille sopiva tunti, joka alkaa keskittymistä edistävällä hengitysharjoituksella ja päättyy ohjattuun rentoutukseen. Aiempaa kokemusta joogasta ei tarvitse olla. Välineiksi tarvitset joogamatton. Joogatiilistä voi olla myös hyötyä, mutta ne eivät ole pakolliset. Saat joka kolmas viikko uuden videotallenteen, jota voit tehdä niin monta kertaa kuin haluat. Katso lisätiedot: Verkkokurssille osallistuminen s. 8

### 830201 Yin Jooga, verkkokurssi kevät -27

Ma 17.00–18.00

11.1.–5.4.2027

Verkkokurssi 22,00 € **UUTUUS!**

**Ei kausikortilla!**

Katariina Kauppinen

Yin jooga on hidas ja rauhoittava tunti, jossa asennoissa viivytään pidempään, noin 3–7 minuuttia kerrallaan. Pitkäkestoiset asennot avaavat lempeästi lihaksia, sidekudosta ja fasciaa sekä auttavat rentoutumaan niin kehollisesti kuin mielellisesti. Aiempaa kokemusta yin-joogasta ei tarvita, joten tunti sopii hyvin myös aloittelijoille. Välineiksi tarvitset joogamatton, tyynyn ja muutaman joogatiilen. Apuvälineinä voit hyödyntää myös kotoa löytyviä tarvikkeita, kuten paksuja kirjoja. Saat joka kolmas viikko uuden videotallenteen, jota voit tehdä niin monta kertaa kuin haluat.

Katso lisätiedot: Verkkokurssille osallistuminen s. 8

### 830202 Päiväjooga

Ti 11.15–12.45

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso,

Veturitallit, Tallikankaankatu 3

67,00 €

Nina Aro-Vepsäläinen

Rauhalliseen tahtiin etenevä, lempeitä liikkeitä sisältävä joogatunti, jossa hengitys yhdistetään liikkeisiin. Tunti koostuu kehon liikkuvuutta, voimaa ja kehonhallintaa kehittävästä joogaliikkeistä ja päättyy loppurentoutukseen. Rentoutukset vaihtelevat äänimaljarentoutuksista erilaisiin sanallisiin rentoutuksiin ja mielikuva-matkoihin. Päiväjooga sopii rauhallisesta joogaharjoituksesta pitävälle, kaiken tasoisille joogaajille. Aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Varaa mukaasi joogamatto ja viltti.

### 830203 Iltajooga

To 19.15–20.45

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Konttiopuiston koulun sali, Kuusitie

46 67,00 €

Nina Aro-Vepsäläinen

Koko kehoa rauhoittavia ja avaavia, lempeitä liikkeitä sisältävä jooga, joka sopii kaiken tasoisille harrastajille, aiempaa kokemusta ei

tarvita. Liikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin, kehoa kuunnellen ja hengitystä huomioiden. Harjoitukset huoltavat niin kehoa kuin mieltäkin, vähentäen stressiä ja lisäten läsnäoloa.

### 830206 Jooga, Naarajärvi

To 17.15–18.45

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Maaselän päiväkotikoulu, liikuntasali, Seunalantie 8 67,00 €  
Nina Aro-Vepsäläinen

Koko kehoa rauhoittavia ja avaavia, lempeitä liikkeitä sisältävä iltaan sopiva jooga, joka sopii kaiken tasoisille harrastajille, aiempaa kokemusta ei tarvita. Liikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin, kehoa kuunnellen ja hengitystä huomioiden. Harjoitukset huoltavat niin kehoa kuin mieltäkin, vähentäen stressiä ja lisäten läsnäoloa. Oma alusta ja viltti mukaan. Joogatiilistä voi olla myös hyötyä, mutta ne eivät ole pakolliset.

### 830207 Jooga, Virtasalmi, syksy -27

Pe 17.15–18.30

4.9.–16.10.2026

Virtasalmi, Ojintalo, Koulutie 12 27,00 €

Katariina Kuppinen

Huom! Ajankohta 4.9.-16.10 Rauhalliseen tahtiin etenevä, lempeitä liikkeitä sisältävä joogatunti, jossa hengitys yhdistetään liikkeisiin. Tunti koostuu kehon liikkuvuutta, voimaa ja kehonhallintaa kehittävästä joogaliikkeistä ja päättyy loppurentoutukseen. Joogatunti sopii rauhallisesta joogaharjoituksesta pitävälle, kaiken tasoisille joogaajille. Aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Varaa mukaasi joogamatto ja viltti

### 830208 Tuolijooga

Ke 14.15–15.00

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3 45,00 €

Nina Aro-Vepsäläinen

Tuolijooga on pehmeä ja lempeä joogamuoto, jossa joogaa harjoitetaan tuolilla istuen ja/ tai sitä tukena käyttäen. Suuri osa tuolijoogan asennoista on mukaelmia perinteisistä jooga-asanoista. Tunti tuo rentoutusta ja hyvää oloa keholle

ja mielelle. Tarvitset tunnille mukaan joustavat vaatteet ja juomapullon.

**Joogahetki metsässä on terveellistä itsensä hemmottelua ja ainutlaatuinen tilaisuus kokea luonnon rauha ja harmonia samalla kun vahvistat kehoasi ja mielesi tasapainoa. Metsäjooga on ohjattu matka läsnäoloon ja liikkumisen iloon. Rauhallinen hengitys ja lempeät joogaliikkeet metsän siimeksessä rentouttavat mieltä ja kehoa. Aikaisempaa joogakokemusta ei tarvita. Pukeutuminen sään mukaan. Lähtö torilta klo 10 kimpakyydeillä kohteeseen.**

### 830209 Metsäjooga syyskuisena lauantaina

La 10.00–12.00

26.9.2026

Toimipaikka avoin 5,00 €

**Ei kausikortilla!**

Nina Aro-Vepsäläinen

### 830210 Metsäjooga lokakuisena lauantaina

La 10.00–12.00

10.10.2026

Toimipaikka avoin 5,00 €

**Ei kausikortilla!**

Nina Aro-Vepsäläinen

### 830213 Dynaaminen Hathajooga workshop

La 14.00–16.00

3.10.2026

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3 10,00 € **UUTUUS!** **Ei kausikortilla!**

Nina Aro-Vepsäläinen

Tällä kahden tunnin mittaisella jooga ”retkellä” pääset haastamaan itseäsi ja rentoutumaan. Alun meditaation ja lämmittelyiden jälkeen tutkailemme muutamia eri asanoita pysähtyen asanan linjauksiin ja hengityksen äärelle. Lisäksi teemme matolla ja seisten kehoa vahvistavia ja liikkuvuutta lisääviä dynaamisia sarjoja. Lopuksi rauhoitumme loppurentoutukseen äänimaljojen hoitavaan värähtelyyn.

Varaa mukaasi oma alusta, viltti ja juomapullo.

### 830214 Rauhoittava ja tasapainottava Joogaworkshop

Su 12.00–14.00

22.11.2026

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3

10,00 € **UUTUUS!** **Ei kausikortilla!**

Nina Aro-Vepsäläinen

Rauhalliseen tahtiin etenevä workshop. Alun meditaation jälkeen lämmitellään kehoa sopivan lempein liikkein ja tehdään kehoa avaavia asanoita ja liikesarjoja. Loppua kohti keskitymme hermoston rauhoittamiseen liikkeen ja hengityksen avulla. Lopuksi tehdään stressiä ja jännityksiä vähentävää jooga nidra -harjoitus. Sopii kaikille liikkujille, ei vaadi aiempaa joogataustaa. Varaa mukaasi oma alusta, viltti ja juomapullo.

### 830215 Liikkuvuutta lisäävä (niska-hartia) joogaworkshop

Su 12.00–14.00

7.2.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3

10,00 € **Ei kausikortilla!**

Nina Aro-Vepsäläinen

Kärsitkö niska-hartiaseudun jumiutumuksesta, näyttöpäätetyön aiheuttamasta jäykkyydestä tai stressin tuomasta kireydestä? Tämä workshop on suunniteltu tuomaan helpotusta ylävartalon jännitystiloihin ja tarjoamaan työkaluja omaan arkeen. Keskitymme avaamaan rintakehää, rentouttamaan hartialinjaa ja vahvistamaan ryhtiä tukevia lihaksia lempeän joogan keinoin. Lopuksi rentoudumme pitkän, ohjatun meditaation ja äänimaljojen avustuksella. Sopii kaiken tasoisille joogaajille, aiempaa kokemusta ei tarvita. Varaa mukaasi oma alusta, viltti ja juomapullo.

### 830216 Energisoiva joogaworkshop

La 14.00–16.00

17.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3

10,00 € **UUTUUS!** **Ei kausikortilla!**

Nina Aro-Vepsäläinen

Tämä workshop sisältää dynaamisen energisoivaa ja vahvistavaa liikettä. Tällä virtaavalla tunnilla karistellaan talven väsymystä ja kiirettä pois hartioilta. Teemme lämpöä nostavia asanasarjoja, jotka herättelevät kehoa ja mieltä talviunilta. Lopuksi rentoudumme äänimaljojen rauhoittavassa ja hoitavassa värähtelyssä. Varaa mukaasi oma alusta, viltti ja juomapullo.

**Pilates on Josef Pilateksen (1880-1967) luoma voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta lisäävä kehonhallintamenetelmä. Tunnilla opit käyttämään kehoa optimaalisesti kaikenlaisessa liikkumisessa. Opit hyödyntämään syvää keskivartalon tukea raskaammisakin liikkeissä, mutta samalla lisäämään liikkuvuutta koko vartalossa. Kurssilla tehdään perinteisiä pilatesharjoitteita kaikissa alkuasennoissa. Omia rajoituksia huomioidaan soveltaen. Et tarvitse aiempaa kokemusta lajista. Oma alusta mukaan.**

### **830217 Pilates alkeet -päiväryhmä, lähinä ja etänä**

Ke 12.00–13.00

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
62,00 €

Sari Härkönen

Kurssilla tehdään perinteisiä pilatesharjoitteita kaikissa alkuasennoissa. Omia rajoituksia huomioidaan soveltaen. Et tarvitse aiempaa kokemusta lajista. Tunnille voit osallistua myös verkkoyhteyden välityksellä. Katso lisätiedot: Verkkokurssille osallistuminen s. 8

### **830218 Pilates alkeet, Naarajärvi**

Ti 17.15–18.15

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Maaselän päiväkotikoulu, liikuntasali, Seunalantie 8 62,00 €

**UUTUUS!**

Nina Aro-Vepsäläinen

Tällä rauhalliseen tahtiin

etenevällä kurssilla opit Pilateksen peruseriaatteet, kuten oikean hengitystekniikan, keskivartalon tuen löytämisen sekä liikkeiden tarkan ja hallitun suorittamisen. Kurssi on suunnattu aloittelijoille, mutta soveltuu hyvin kaikille yksinkertaisista ja tehokkaista Pilatesharjoitteista pitävälle.

### **830219 Pilates, seniorit**

Ke 9.30–10.30

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Uimahalli, alasali, Opintie 3 62,00 €

Nina Aro-Vepsäläinen

Kurssille tullessa on hyvä osata lajin perusteet. Pilates on Josef Pilateksen (1880-1967) luoma voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta lisäävä kehonhallintamenetelmä. Tunnilla opit käyttämään kehoa optimaalisesti kaikenlaisessa liikkumisessa. Opit hyödyntämään syvää keskivartalon tukea raskaammisakin liikkeissä, mutta samalla lisäämään liikkuvuutta koko vartalossa. Kurssilla tehdään perinteisiä pilatesharjoitteita kaikissa alkuasennoissa. Omia rajoituksia huomioidaan soveltaen. Oma alusta mukaan.

### **830220 Pilates jatko, lähinä ja etänä**

Ti 18.35–19.35

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
62,00 €

Riina Väkeväinen

Oletko jo tutustunut pilateksen perusteisiin ja haluat viedä harjoittelusi seuraavalle tasolle? Jatkokurssilla syvennämme pilateksen ydinasioiden (keskittymisen, kontrollin, ydintuen ja hengityksen) soveltamista haastavampiin liikkeisiin ja liikesarjoihin. Tällä kurssilla siirrymme perusliikkeistä kohti dynaamisempia ja voimakkaampia harjoituksia. Haastamme tasapainoa, lisäämme liikkeiden virtaavuutta ja käytämme myös pienvälineitä (pilatespalloa ja kuminauhaa) tuomaan lisävastusta ja tarkkuutta työskentelyyn. Joustavat vaatteet ja oma alusta mukaan. Tarvittaessa välineitä saa opistolta lainaan etätunnille. Tunnille voi osallistua

myös verkkoyhteyden välityksellä. Katso lisätiedot: Verkkokurssille osallistuminen s. 8

### **830221 VoimaPilates**

Ma 16.30–17.15

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
50,00 €

Riina Väkeväinen

Sinulle joka haluat haastaa kehoasi pilateksen keinoin. VoimaPilates – tunneilla lähdetään opettelemaan kehon optimaalista käyttöä haastavammissa liikkeissä. Kauden aikana lisätään koko kehon hallintaa, liikkuvuutta, kestävyyttä ja tietenkin voimaa, osin pilateksen klassisen repertuaarin liikkeitä soveltaen. Ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta Pilateksesta. Joustavaa vaatetta ylle ja oma matto mukaan.

### **830222 Äijäpilates**

To 15.15–16.15

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
62,00 €

Riina Väkeväinen

Voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta lisäävää pilatesharjoittelua miesten kesken. Kaiken ikäisille ja kuntoisille miehille, jotka haluavat oppia käyttämään kehoa optimaalisesti ja tasapuolisesti kaikenlaisessa liikkumisessa. Opit hyödyntämään syvää keskivartalon tukea raskaammisakin liikkeissä, mutta samalla lisäämään liikkuvuutta koko vartalossa. Kurssilla tehdään perinteisiä pilatesharjoitteita kaikissa alkuasennoissa. Omia rajoituksia huomioidaan soveltaen. Oma alusta ja rento asenne mukaan!

### **830224 Mattopilates, verkossa: kehonhallintaa ja tukea keskivartaloon kotoa käsin**

Su 18.00–18.30

20.9.–22.11.2026

Verkko- tai etäkurssi 20,00 €

**UUTUUS! Ei kausikortilla!**

Riina Väkeväinen

Mattopilates on kokonaisvaltainen harjoitusmuoto, joka keskittyy kehon syvien tukilihasten vahvistamiseen, ryhdin parantamiseen ja liikkuvuuden lisäämiseen. Etäkurssilla harjoittelet

ohjatusti omassa rauhassasi, keskittyen tarkkaan kehonhallintaan ja hengityksen rytmittämään liikkeeseen. Harjoitukset tehdään eri alkuasunnoissa, mikä tekee siitä turvallisen ja tehollisen tavan huoltaa kehoa arjen keskellä. Kurssi sopii erinomaisesti selän ja niska-hartiaseudun vaivojen ennaltaehkäisyyn sekä stressin lievittämiseen. Etätunneilla opit pilateksen peruseriaatteet, jotka auttavat sinua liikkumaan vaivattomammin ja tietoisemmin myös kurssin ulkopuolella. Tarvitset osallistumiseen vain tietokoneen tai älylaitteen internetyhteydellä, jumppamaton sekä ripauksen tilaa ympärillesi. Saat uuden videon joka kolmas viikko. Videot ovat käytössäsi koko lukukauden. Katso lisätiedot: Verkkokurssille osallistuminen s. 8

### **830225 Välinepilates, verkossa: lisää tehoa löllöpallolla ja kuminauhalla**

**Su 18.00–18.30**

**31.1.–4.4.2027**

**Verkkokurssi 20,00 €**

Riina Väkeväinen

Tällä verkkokurssilla syvennetään perinteistä mattopilatesta käytämällä apuna pehmeää palloa (löllöpalloa) ja pitkää kuminauhaa yhdessä ja erikseen. Välineet tuovat harjoitteluun sekä lisävastusta että tarvittavaa tukea, ne lisäävät liikkuvuutta, haastavat tasapainoa ja aktivoivat syvimmätkin tukilihakset aivan uudella tavalla. Harjoitukset keskittyvät erityisesti keskivartalon ja isojen lihasryhmien vahvistamiseen sekä dynaamiseen liikkuvuuteen. Tunti tarjoaa monipuolista vaihtelua ja oivalluksia oman kehon hallintaan suoraan kotisohvan läheisyydestä. Tarvitset osallistumiseen oman maton, pitkän ja leveän kuminauhan ja pienen pilatespallon (tai vastaavan pehmeän pallon) sekä tietokoneen tai älylaitteen etäyhteyttä varten. Kurssi sopii mainiosti pilateksen perusteet tunteville, jotka haluavat lisätä tree- niinsä uusia ulottuvuuksia ja tehoa. Saat uuden videon joka kolmas viikko. Videot ovat käytössäsi koko lukukauden. Katso lisätiedot: Verkkokurssille osallistuminen s. 8

### **830228 Aamuasahi, lähinä ja etänä**

**Pe 8.00–8.45**

**18.9.–4.12.2026, 8.1.–16.4.2027**

**Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitalit, Tallikankaankatu 3 45,00 €**

Sari Härkönen

Asahi-terveysliikunnan helpot harjoitukset vahvistavat, rentouttavat ja lisäävät liikkuvuutta. Se on kehitetty erityisesti niskahartiaseudun jännitysten ja stressin lieventämiseen, sekä tasapainon vahvistamiseen. Asahi sopii kaiken ikäisille ja kaiken kuntoisille. Asahin hitaat ja venyttävät liikkeet sopivat erinomaisesti urheilijoille palauttavana harjoituksena. HUOM! pe 30.10. paikkana poikkeuksellisesti Järjestöotalo, Monitoimitila. Tunnille voi osallistua myös verkkoyhteyden välityksellä. Katso lisätiedot: Verkkokurssille osallistuminen s. 8

### **830229 Vahvistu, rentoudu, palaudu, verkossa**

**Su 18.00–18.45**

**20.9.–22.11.2026, 10.1.–4.4.2027**

**Verkkokurssi 35,00 €**

Sari Härkönen

Tällä kurssilla saat joka kolmas viikko uuden videotallenteen. Videot ovat käytössäsi lukuvuoden loppuun saakka. Kurssilla opit huoltamaan kehoa vahvistavilla ja venyttävillä liikkeillä, sekä erilaisia hengitys- ja kehotietoisuusharjoitteita. Jokainen tunti päättyy loppurentoutukseen. Kurssin tempo on rauhallinen. Katso lisätiedot: Verkkokurssille osallistuminen s. 8

### **830305 Äiti-vauva -jumppa**

**To 9.30–10.30**

**17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027**

**Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitalit, Tallikankaankatu 3 50,00 €**

Riina Väkeväinen

Perinteistä jumppaa äidille, jolla on noin 2-10 kk ikäinen vauva. Kurssille voi tulla mukaan kesken kauden. Tunnilta tehdään monipuolisesti kehoa kuormittavia ja huoltavia liikkeitä ja keskitytään myös äidin turvalliseen liikkumiseen synnytyksen jälkeen. Tunti etenee kuitenkin vauvan ehdoilla ja kesken tunnin saa vauvaa syöt-

tää. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskuntoliikkeistä sekä kehoa huoltavasta loppuosuudesta. Huomioi, että tunnille osallistuessa on oltava lääkärin lupa liikuntaan (esim. jälkitarkastus tehtynä). Ohjaaja on perehtynyt äitiysliikuntaan. Ota joustavat vaatteet sekä oma alusta itselle ja vauvalle mukaan.

### **830308 Lantionpohjaa ja ryhtiä vahvistava jumppa, verkossa**

**Ke 17.00–17.30**

**16.9.–18.11.2026, 13.1.–7.4.2027, joka kolmas viikko**

**Verkkokurssi 27,00€**

Jonna Nuutinen

Kurssin lempeät, mutta tehokkaat liikkeet tukevat kehonhallintaa ja hyvinvointia. Harjoituksissa keskitytään lantionpohjan lihasten aktivointiin, keskivartalon tukeen ja ryhdin parantamiseen. Kurssilla opit ehkäisemään selkävaivoja, parantamaan kehon linjauksia ja vahvistamaan syviä tukilihaksia arjen tarpeisiin. Tunti sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, eikä aiempaa kokemusta tarvita. Harjoittelu toteutetaan rauhallisesti, kehoa kuunnellen ja turvallisia tekniikoita korostaen. Voit osallistua kurssille, kun synnytyksestä on kulunut vähintään puoli vuotta. Saat joka kolmas viikko uuden videotallenteen. Videot ovat käytössäsi lukuvuoden loppuun saakka. Katso lisätiedot: Verkkokurssille osallistuminen s. 8

## **KEVYT LIIKUNTA JA KEHONHUOLTO**

### **410200 Luontoliikkuja-kurssi**

**Ti 16.45–19.30**

**15.9.–13.10.2026**

**Toimipaikka avoin 36,00 €**

Asko Hankilanoja

Kurssilla tutustutaan Pieksämäen seudun luontoreitteihin ja luontokohteisiin. Kuljetut polut kertovat tarinoita luonnosta, ihmisestä ja menneestä ajasta. Paikkakunnan oma kulttuuriperintö on tutustumisen arvoista. Retkivaatetus ja omat eväät mukaan. Kokoonnutumiset tiistaisin torille klo 16.45, josta yhteiskyydein kohdepaikoille lähiseudulle. Patikointimatka noin 5 km.

Treenaaminen on aivoille yhtä tärkeää kuin voimaharjoittelu lihaksille. Pysyäkseen kunnossa aivot tarvitsevat riittävästi tekemistä ja haastetta. Tällä kurssilla opimme jumppaliikkeitä, jotka erityisesti aktivoivat aivoja. Pukeudu mukaviin joustaviin vaatteisiin ja sisäkenkiin tai tossuihin.

### 830301 Liikunnalliset aivotreenit, syksy

Pe 13.00–13.45

9.10.–13.11.2026

Uimahalli, alasali, Opintie 3

**Ei kurssimaksua!**

Riina Väkeväinen

### 830302 Liikunnalliset aivotreenit, kevät

Pe 13.00–13.45

12.2.–19.3.2027

Uimahalli, alasali, Opintie 3 10,00 €

**Ei kausikortilla!**

Riina Väkeväinen

### 830310 Kevennetty liikunta, Virtasalmi

To 16.00–17.00

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Virtasalmi, Ojintalo, Koulutie 12  
52,00 €

Pasi Julkunen

Tunti sisältää alkulämmittelyn, tasapainoharjoituksia, lihaskunto-  
osuuden ja kehonhuollollisen  
loppuverryttelyä.

### 830311 Tuolijumppaa reippaasti tai leppoisammin oman kunnan mukaan, Haapakoski

Ti 17.00–18.00

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Haapakoski, seuratalo,  
Haapakoskentie 474 52,00 €

Sari Puumalainen

Tunti sisältää alkulämmittelyn,  
tasapainoharjoituksia, lihaskunto-  
osuuden ja kehonhuollollisen  
loppuverryttelyä.

Tervetuloa  
luontoyhteysretkelle  
lähiluontoon! Lyhyen  
retken aikana pysähdyimme

kävelyn lomassa tekemään erilaisia voimaannuttavia luontoyhteysharjoituksia ja kevyttä luontoliikuntaa. Koemme luontoympäristöä ja nautimme luonnon hyvinvointivaikutuksista kaikilla aisteilla. Rauhoitumme, hengittelemme ja ihmettelemme. Pukeudu sään mukaan, tarpeen vaatiessa tuulen ja vedenkestäviin vaatteisiin. Mukaan vesipullo ja avoin mieli! Kokoonumispaikka ilmoitetaan viimeistään viikkoa ennen retkeä.

### 830312 Luontoyhteysretki, syyskuu

La 10.00–11.30

19.9.2026

Toimipaikka avoin 5,00 € **UUTUUS!**

**Ei kausikortilla!**

Ansku Kautovaara

### 830313 Luontoyhteysretki, lokakuu

La 10.00–11.30

3.10.2026

Toimipaikka avoin 5,00 € **UUTUUS!**

**Ei kausikortilla!**

Ansku Kautovaara

Uusi ja hauska liikuntamuoto, Vauhtivanhukset on tullut jäädäkseen Seutuopiston kurssitarjontaan! Tämä laji, joka tunnetaan myös nimellä mummoparkour, on saavuttanut suosiota eri puolilla Suomea, ja nyt sinulla on mahdollisuus harrastaa sitä Pieksämäellä. Vauhtivanhukset on suunnattu kaikille ikäihmisille, niin mummoille kuin ukeillekin. Tavoitteena on löytää iloa tekemiseen, ylläpitää jatkuvaa liikettä, parantaa koordinaatiota ja virkistää mieltä hassuttelemalla yhdessä liikunnan parissa raikkaassa ulkoilmassa. Tule

mukaan ja koe liikunnan riemu Vauhtivanhusten kanssa! Pukeudu säänmukaisiin ulkoiluvaatteisiin, mukaviin jalkineisiin ja varustaudu vesipullolla. Ensimmäinen kokoontuminen Poleenin takapihalla, os. Savontie 13.

### 830314 Vauhtivanhukset - Parkouria ikäihmisille, syksy -26

To 10.00–11.00

1.10.–5.11.2026

Toimipaikka avoin 15,00 €

Henna Oranen

### 830315 Vauhtivanhukset - Parkouria ikäihmisille, kevät -27

To 10.00–11.00

4.3.–22.4.2027

Toimipaikka avoin 20,00 €

Henna Oranen

### 830316 Selkäjumppa, keskusta

Ke 15.15–16.15

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso,  
Veturitallit, Tallikankaankatu 3  
50,00 €

Riina Väkeväinen

Selkäjumppa lisää liikehallintaa ja voimaa selkää tukeviin kehonosiin perinteisen ja modernimman jumpan keinoin. Tunnilla sopivassa suhteessa kehonhallintaa, liikkuvuutta ja voimaa lisääviä liikkeitä. Oma matto ja juomapullo mukaan, halutessasi myös sisäliikuntaan sopivat kengät.

### 830318 Liikkuvuustreeni, fasciat liikkeelle, verkkokurssi

Ti 18.00–18.45

15.9.–17.11.2026, 12.1.–6.4.2027

Verkkokurssi 35,00 € **Uusi kurssi!**

Jonna Nuutinen

Kurssilla opit lempeän mutta tehokkaan tavan herätellä ja nesteyttää kehon lihaskalvoja, lisätä kokonaisvaltaista liikkuvuutta, sekä parantaa ryhtiä. Rauhassa tehtävät dynaamiset liikkeet vapauttavat kehon jännityksiä. Harjoitukset sopivat kaikille ja ne tehdään omaa kehoa kuunnellen. Liikkeistä tarjotaan vaihtoehtoja eri tasoille. Kurssi sopii erinomaisesti sekä palauttavaksi harjoitukseksi että osaksi monipuolista liikuntaa. Katso lisätiedot: Verkkokurssille osallistuminen s. 8

### 830321 Liikkuvuustreeni

Ti 18.30–19.15

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Uimahalli, yläsali, Opintie 3 45,00 €

**Uusi kurssi!**

Eira Kähkönen

Säännöllinen liikkuvuusharjoittelu auttaa ennaltaehkäisemään ja korjaamaan tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia, sekä auttaa kehoa palautumaan ja korjaa ryhtiä. Kurssilla vaikutetaan pääosin dynaamisen liikkeen avulla liikkuvuuden, koordinaation, tasapainon ja voiman kohenemiseen. Tunnin aluksi keho lämmitetään napakalla alkuverryttelyllä. Varaa mukaan pitkähihaista ja -lahkeista vaateusta, jotta lämpö säilyy rauhallisissa liikkeissä. Pukeudu luistamattomiin sukkiin tai voit olla paljain jalojin.

## KUNTOLIIKUNTA JA KEHONHUOLTO

### 830400 Porrastreeni

To 17.30–18.15

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Keskuskatu 32 45,00 €

Sanna-Mari Levänen

Jalat tikkiin portaissa! Tule mukaan hauskaan ja napakkaan porrastreeniin. Saat haastaa kestävyttä, lihaskuntoa ja koordinaatiota. Porrastreeni on intervallityyppistä harjoittelua, jossa nimensä mukaisesti edetään portaissa. Varusteiksi liikuntaan sopivat vaatteet ja kengät, oma jumppamatto, sekä juomapullo. Syyskausi aloitetaan Uhomäen portaissa.

### 830401 Kehonpainoharjoittelu, verkkokurssi

To 18.00–18.45

17.9.–19.11.2026, 7.1.–1.4.2027

Verkkokurssi 35,00 € **Uusi kurssi!**

Jonna Nuutinen

Monipuolinen ja tehokas tunti, jossa vahvistat koko kehoa käyttäen vastuksena oman kehon painoa. Harjoituksissa keskitytään toiminnalliseen voimaan, liikkuvuuteen ja kehonhallintaan. Kurssi kehittää voimaa, kestävyttä ja ryhtiä sekä lisää varmuutta omassa kehossa liikkumiseen. Tunti

sopii kaiken tasoille liikkujille, sillä liikkeistä tarjotaan sekä helpompia että haastavampia vaihtoehtoja. Jokainen voi edetä oman kuntonsa mukaan. Katso lisätiedot: Verkkokurssille osallistuminen s. 8

### 830402 Powerjumppa, tehokas ja hikinen tehotreeni

Ti 16.30–17.30

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3 50,00 €

Riina Väkeväinen

Haluatko nostaa kuntoasi, polttaa kaloreita ja haastaa itseäsi? Powerjumppa on tehokas tunti, jolla hyödynnetään intervallityyppistä harjoittelua ja liikepattereita, yleensä perustuen lyhyisiin intensiivisiin työjaksoihin ja niitä seuraaviin palautushetkiin. Tällä tunnilla ei säästellä hikeä! Teemme monipuolisesti koko kehoa harjoitettavia lihaskunto- ja sykkettä nostavia liikkeitä joko oman kehon painolla tai lisäpainoja/ välineitä hyödyntäen. Liikkeet ovat sovellettavissa kullekin sopivaksi, joten treenaat oman kunnon mukaan. Sisäliikuntakengät, pyyhe, juomapullo ja oma alusta mukaan.

### 830403 Bodyjumppa, Naarajärvi

Ma 17.15–18.15

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Maaselän päiväkotikoulu, liikuntasali, Seunalantie 8 52,00 €

Nina Aro-Vepsäläinen

Koko kropan tehokasta treeniä välineillä ja ilman. Pääosin kurssilla jum-pataan omaa kehonpainoa käyttäen. Sisältää sykkeennostoa ja helppoja askelluksia. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tehokkaasta lihaskunto-osuudesta sekä loppuverryttelystä ja lyhyestä venyttelystä. Liikkeet sovellettavissa oman kuntotason mukaan. Ohjelma vaihtuu 3-4 viikon välein. Oma alusta mukaan.

### 830405 Barre: voimaa, ryhtiä ja kestävyttä

Ti 17.30–18.30

15.9.–8.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3

50,00 €

Riina Väkeväinen

Barre on saanut inspiraationsa baletin tankoharjoittelusta, joogasta ja pilateksesta. Tunti koostuu helpoista mutta intensiivisistä liikesarjoista, joita tehdään tangon tuella ja lattialla. Käytössä myös pienvälineitä. Tunnilla keskitytään erityisesti jalkojen, pakaroiden ja keskivartalon vahvistamiseen sekä kehon linjauksiin. Barre parantaa ryhtiä, kehittää lihasvoimaa ja saa hien pintaan. Tunnilla ollaan ilman kenkiä, jarrusukilla tai paljain varpain. Oma alusta ja vesipullo mukaan.

### 830407 Kuntonyrkkeilyä naisille ja miehille

Ti 18.30–19.45

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Taekwondosali, Myllykatu 1, 3 krs.

55,00 €

Sanna-Mari Levänen

Kuntonyrkkeily on tehokasta liikuntaa rennossa ilmapiirissä jokaisen oman kunnon mukaan. Harjoittelu kehittää kestävyys- ja lihaskunnan lisäksi koordinaatiota ja tasapainotaitoja ja on täsmäisku niskahartia-alueen hyvinvointiin. Hikitakuu!

### 830409 Miesten kuntoliikunta, keskusta

Ti 17.30–18.30

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Uimahalli, alasali, Opintie 3 50,00 €

**UUTUUS!**

Markus Viinikainen

Monipuolista kuntoliikuntaa ja lihaskuntoharjoittelua koko keholle. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja kehonhuollollisesta loppuverryttelystä. Vastuksena käytetään kehonpainoa, sekä esim. kuminauhoja tai käsipainoja. Oma alusta mukaan.

### 830411 Kahvakuula, seniorit

Ke 10.45–11.30

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Uimahalli, alasali, Opintie 3 47,00 €

Nina Aro-Vepsäläinen

Opit käyttämään kahvakuulaa turvallisesti eri liikkeissä saaden lisää tehoa lihaskuntoharjoitteluun. Kehität myös kehonhallintaa, tasapainoa ja kestävyttä. Kurssin

tunneilla tehdään helppoja, tehokkaita ja monipuolisia liikkeitä kahvakuulalla. Sisältää aina lämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyt. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta, ohjaaja opastaa oikeassa tekniikassa. Kuulia on käytettävissä 4-12kg, mutta omankin kuulan saa ottaa mukaan. Oma alusta ja juomapullo mukaan.

### **830412 Kahvakuula: voimaa ja kestävyyttä koko keholle**

To 17.15–18.15

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Uimahalli, alasali, Opintie 3 50,00 €

Riina Väkeväinen

Kahvakuulaharjoittelu on monipuolista ja toiminnallista treeniä, joka kehittää samanaikaisesti voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Liikkeet haastavat monipuolisesti myös tasapainoa ja keskivartalon tukea, sillä kuulan epäkesko painopiste pakottaa kehon työskentelemään kokonaisvaltaisesti. Tunti sopii kaikille, jotka haluavat parantaa koordinaatiotaan ja nostaa sykettään dynaamisilla, arjen toimintakykyä tukevilla liikkeillä. Treeni yhdistää voimaharjoittelun ja sykettä nostavan kestävyys- ja voimaharjoittelun tehokkaaksi kokonaisuudeksi, joka on helppo sovittaa omalle kuntotasolle sopivaksi. Tunnilla huomioidaan myös kuulan käsittelytekniikkaa, jotta treenaaminen on turvallista. Kuulia on käytettävissä 4-12kg, mutta omankin kuulan saa ottaa mukaan. Oma alusta ja juomapullo mukaan.

Oletko aina miettinyt, että haluaisit treenata salilla tangolla ja vapailla painoilla, mutta liikkeelle lähteminen jännittää tai haluat tukea ja opetusta, vaikka olisitkin jo jonkin aikaa treenannut? Voimanoston peruskurssilla harjoitellaan klassisia vapailla painoilla tehtäviä voimailuliikkeitä ja lähdetään liikkeelle kyykyn, maastavedon ja penkkipunnerruksen perusteista aivan alkeista

lähtien. Opit kurssilla hyvän tekniikan, harjoittelua tukevat lämmittelyliikkeet, sekä ennen kaikkea pääset nauttimaan treenaamisesta hyvässä porukassa ja saat uutta näkökulmaa lihaskuntoharjoitteluun. Kurssi sopii täysin aloittelijoille ja sinulla ei tarvitse olla taustaa kuntosalilla harjoittelemisesta. Yksilöllinen ohjausote kuitenkin takaa sen, että jo hetken harjoitelleet saavat tukea ja apua omaan treeniin ja tekniikoihin. Huom! Ohjausta joka toinen viikko.

### **830413 Voimanoston peruskurssi naisille, syksy -26**

Ti 16.30–17.30

15.9.–10.11.2026

Hiekankpään koulu, kuntosali,

Huvilakatu 29 20,00 €

Lotta Reunanen

### **830414 Voimanoston peruskurssi naisille, kevät -27**

Ti 16.30–17.30

12.1.–9.3.2027

Hiekankpään koulu, kuntosali,

Huvilakatu 29 20,00 €

Lotta Reunanen

Monipuolista kuntoliikuntaa ja lihaskuntoharjoittelua koko keholle. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja kehonhuollollisesta loppuvenyttelystä. Vastuksena käytetään kehonpainoa, sekä esim. kuminauhoja tai käsipainoja. Oma alusta mukaan.

### **830416 Kuntojumppaa naisille ja miehille, Peiposjärvi**

Ti 18.00–19.00

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Peiposjärvi, Seuratalo,

Peiposjärventie 1671 52,00 €

Mia Kääriäinen

### **830417 Kuntojumppaa naisille, Virtasalmi**

To 17.15–18.15

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Virtasalmi, Ojintalo, Koulutie 12

52,00 €

Pasi Julkunen

### **830418 Miesten kuntoliikunta, Virtasalmi**

To 18.15–19.15

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Virtasalmi, Ojintalo, Koulutie 12

52,00 €

Pasi Julkunen

### **830419 Kuntojumppaa naisille ja miehille, Jäppilä**

Ma 19.00–20.00

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Jäppilä, monitoimitalo, Jäppilän

Kirkkotie 9 52,00 €

Nina Aro-Vepsäläinen

### **830420 Kuntojumppaa naisille ja miehille, Paltanen**

Ma 17.00–18.00

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Paltanen, Paltasen Pysäkki, Syrjätie 2

52,00 €

Markus Viinikainen

### **830422 Kolmen kerran Curling**

Ke 16.30–18.30

16.9.–14.10.2026

LähiTapiola Savo Arena (jäähalli),

Karjalankatu 27 25,00 €

Yhteistyössä Pieksämäen Curling-seuran kanssa

Nyt mahdollisuus tutustua curlingiin. Kurssilla opastetaan ja tutustutaan lajin saloihin ja pelataan ohjattuna: 3 – 5 henkilön joukkueilla perinteistä ja keppicurlingia, 2 hengen joukkueilla paricurlingia. Kokeneille pelaajille järjestetään tekniikkaharjoittelua omana ryhmänä. Ohjaajina toimivat lajiohjaaja koulutuksen käynyt henkilö ja pitkään lajia pelanneet seuran pelaajat. Pukeudu vetreään ulkoiluasuun ja ota mukaan vaihtokengät esim. paksupohjaiset lenkkarit, jotka vaihdat jalkaasi ennen jäälle tuloa. Lajin vaatimat pelivälineet sisältyvät kurssimaksuun. Kokoontumiset keskiviikkoisin 16.9., 30.9. ja 14.10.

### 830424 Jääliikunta K-60

To 10.00–11.00

17.9.–3.12.2026, 17.1.–1.4.2027

LähiTapiola Savo Arena (jäähalli),  
Karjalankatu 27 90,00 €

Jukka Eerola

Kurssilla pelataan kaukalopalloa.

Pienessä mitassa taktista

opetusta. Lajin vaatimat varusteet mukaan; kypärä (pakollinen), luistimet ja maila. Muut suojaimet suositeltavia. Kurssilla käytettävä materiaali: Jääkiekon C-junioreiden harjoitteluopas.

## KUNTOSALI

Kurssimaksu sisältää kuntosalimaksun ja ohjauksen. Kuntopiirimäisesti suoritettavaa kuntosaliharjoittelua. Harjoittelun painopiste eri lihasryhmien välillä vaihtelee harjoituskerroittain.

### 830500 Miesten kuntosali

To 19.00–20.30

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Uimahalli, kuntosali, Opintie 3  
110,00 €

Eila-Sinikka Niemeläinen

### 830501 Naisten kuntosali

Ke 17.00–18.15

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Uimahalli, kuntosali, Opintie 3  
95,00 €

Nina Aro-Vepsäläinen

Toivottu kuntosali- ja toiminnallisen harjoittelun yhdistävä treeni naisten kesken. Tunnilla harjoitellaan monipuolisesti lihaskuntoa, tasapainoa sekä liikkuvuutta. Opit käyttämään kuntosalilaitteita oikein ja treenaamaan turvallisesti liikunnan ammattilaisten ohjauksessa. Mukavat sisäliikuntavarusteet, kengät ja juomapullo mukaan.

### 830502 Vain naisten treeni, maanantai

Ma 17.15–18.15

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Hiekanpään koulu, kuntosali,  
Huvilakatu 29 50,00 €

Jonna Nuutinen

### 830503 Vain naisten treeni, torstai

To 18.30–19.30

17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027

Hiekanpään koulu, kuntosali,  
Huvilakatu 29 50,00 €

Riina Väkeväinen

Kuntosaliharjoittelu senioreille -ryhmä sisältää alkulämmittelyn, kuntopiiriharjoittelun ja loppuverryttelyn. Ohjauksessa huomioidaan mahdolliset ikääntymisen, vamman tai sairauden mukanaan tuomat rajoitukset. Kurssimaksuun sisältyy kuntosalimaksu.

### 830505 Kuntosaliharjoittelu A, seniorit

Ti 9.00–10.15

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Uimahalli, kuntosali, Opintie 3  
90,00 €

Riina Väkeväinen

### 830506 Kuntosaliharjoittelu B, seniorit

Ti 10.30–11.45

15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027

Uimahalli, kuntosali, Opintie 3  
90,00 €

Riina Väkeväinen

### 830507 Kuntosaliharjoittelu C, seniorit

Ke 9.00–10.15

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Uimahalli, kuntosali, Opintie 3  
90,00 €

Riina Väkeväinen

### 830508 Kuntosaliharjoittelu D, seniorit

Ke 12.30–13.45

16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

Uimahalli, kuntosali, Opintie 3  
90,00 €

Nina Aro-Vepsäläinen

### 830509 Kuntosaliharjoittelu E, seniorit

Pe 9.30–10.45

18.9.–4.12.2026, 8.1.–16.4.2027

Uimahalli, kuntosali, Opintie 3  
90,00 €

Riina Väkeväinen

### 830510 Kuntosaliharjoittelu F, seniorit

Pe 11.00–12.15

18.9.–4.12.2026, 8.1.–16.4.2027

Uimahalli, kuntosali, Opintie 3  
90,00 €

Riina Väkeväinen

Tule Jäppilän kuntosalille kohentamaan toimintakykyä ylläpitävää lihaskuntoa turvallisesti. Kurssilla vaihteleva ohjelma, sisältäen alkulämmittelyn, kuntosalilaitteilla ja muilla välineillä tehtävän treenin ja lyhyen loppuverryttelyn. Liikuntarajoitteet ja sairaudet huomioidaan. Turvallisuussyistä ryhmäläisen tulee pystyä liikkumaan itsenäisesti.

### 830521 Kuntosali senioreille, Jäppilä A

Ma 9.00–10.15

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Jäppilä, kuntosali, Jäppilän Kirkkotie  
16 52,00 €

Aija Lappi

### 830522 Kuntosali senioreille, Jäppilä B

Ma 10.30–11.45

14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

Jäppilä, kuntosali, Jäppilän Kirkkotie  
16 52,00 €

Aija Lappi

# Kotitalous, maa- ja metsätalous

## KOTITALOUS

### 810200 Retkiruokakurssi – Kolmen ruokalajin menu laavulla

Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.15  
28.–29.8.2026

Keskuskatu 45, kotitalous 37,00 €

**UUTUUS!** Ei kausikortilla!

Anne Nissinen

Kurssilla valmistamme kolmen ruokalajin herkullisen menun laavulla avotulen ja retkikeittimien äärellä luonnon rauhassa. Kurssin aikana opit käytännönläheisesti, miten retkiolosuhteissa syntyy maukasta ja monipuolista ruokaa. Ruoanlaitto tapahtuu yhdessä tehden ja oppien – lopuksi nautimme valmistamamme alkuruoan, pääruoan ja jälkiruoan laavun tunnelmassa. Ensimmäisenä päivänä esivalmistelemme retkipäivän ruuat. Retkipäivänä pakkamme retkiruuat ja tarvitteet autoihin ja kuljemme läheiselle laavulle. Kurssimaksu sisältää raaka-ainemaksun 15€/hlö.

### 810201 Jälkiruokakurssi makeiden herkkujen ystäville

La 15.00–18.45

26.9.2026

Keskuskatu 45, kotitalous 25,00 €

**UUTUUS!** Ei kausikortilla!

Anne Nissinen

Tällä herkullisella jälkiruokakurssilla sukelletaan makean maailman saloihin ja opetellaan valmistamaan sekä helppoja arjen perinteisiä herkuja uudella twistillä että näyttäviä juhlapöydän jälkiruokia. Kurssilla opit, miten yksinkertaisistakin raaka-aineista syntyy vastustamattomia jälkiruokia, ja miten pienillä tekniikoilla ja viimeistelyllä tavallisesta makeasta syntyy juhlava elämys. Kurssimaksu sisältää raaka-ainemaksun 10€.

### 810203 Makumatka Nepaliin

La 9.00–13.30

3.10.2026

Keskuskatu 45, kotitalous 33,00 €

**UUTUUS!** Ei kausikortilla!

Anne Nissinen

Lähde mukaan makumatkalle Nepaliin! Tällä kurssilla valmistamme perinteisiä nepalilaisia ruokia. Opit käyttämään monipuolisia mausteita ja tutustut nepalilaisen keittiön ainetuotteisiin makuihin. Kurssin aikana valmistamme erilaisia pääruokia, kuten kaikkien rakastaman kanacurryn, johon teemme itse oman currymaustesekoituksen. Lisäksi opimme valmistamaan naanleipää, nepalilaista acharia (mausteinen lisuke) ja muita lisukkeita täydentämään ateriala – jälkiruokaa unohtamatta. Kurssi sopii kaikille ruoanlaitosta kiinnostuneille – aiempaa kokemusta keittiöstä ei tarvita. Tervetuloa oppimaan uutta, kokkaamaan yhdessä ja nauttimaan lämpimistä mauista! Ota mukaan kuljetusrasioita, mikäli ruokaa jää yli. Kurssimaksuun sisältyy raaka-ainemaksu 13€.

### 810205 Airfryer haltuun

La 11.00–15.30

9.1.2027

Keskuskatu 45, kotitalous 30,00 €

**UUTUUS!** Ei kausikortilla!

Anne Nissinen

Kurssilla opit hyödyntämään airfryeria monipuolisesti arjen ruoanlaitossa. Valmistamme yhdessä helppoja, terveellisiä ja maukkaita aterioita. Saat käytännön vinkkejä laitteiden käyttöön ja uusia ideoita arkirookiin. Kurssilla työskennellään pareittain ja jokainen pari tarvitsee yhden Airfryerin. Ilmoittautuessasi vastaa kysymykseen, onko sinulla Airfryer-laite käytössäsi. Näin kartoitamme laitteiden riittävyyden. Raaka-ainemaksu 13€/hlö sisältyy kurssimaksuun.

### 810206 Sushin jatkokurssi – makuja, tekniikkaa ja viimeistelyä

La 15.00–19.30

16.1.2027

Keskuskatu 45, kotitalous 36,00 €

**UUTUUS!** Ei kausikortilla!

Anne Nissinen

Haluatko viedä taitosi seuraavalle tasolle? Kurssilla syvennytään tarkkuutta vaativiin tekniikoihin, uusiin makuyhdistelmiin ja näyttävään viimeistelyyn. Opit yhdistämään perinteisiä ja moderneja valmistustapoja ja makuja. Kurssille voit osallistua, vaikka et olisi aiemmin valmistanut sushia. Kurssimaksuun sisältyy raaka-ainemaksu 16€/henkilö.

### 810208 Lihapiirakat haltuun gluteenittomasti

La 9.00–13.30

6.2.2027

Keskuskatu 45, kotitalous 35,00 €

**UUTUUS!** Ei kausikortilla!

Anne Nissinen

Kurssi vie sinut suomalaisen katuruokaklassikon juurille ja näyttää, miten kotona tehdyn lihapiirakan voi valmistaa gluteenittomasti. Kurssilla keskitytään taikinan rakenteeseen, täytteen maustamiseen ja oikeaan paistotekniikkaan, jotta lopputuloksena on maistuvat, mehukkaat piirakat. Kurssimaksu sisältää raaka-ainemaksun 15 €/hlö.

### 810210 Korealainen keittiö

La 15.00–19.30

20.2.2027

Keskuskatu 45, kotitalous 33,00 €

**UUTUUS!** Ei kausikortilla!

Anne Nissinen

Korealainen ruoka inspiroi nyt kotikokkeja. Korealaisen keittiön tunnistaa runsaasta kasvien käytöstä, vahvasta valkosipulista, chilin ja inkiväärin tuoksusta. Korealainen keittiö käyttää paljon fermentoituja tuotteita. Kurssimaksuun sisältyy raaka-ainemaksu 13€.

### 810211 Miehet kokkaa perusuokaa

Ke 17.00–20.15

7.10.–2.12.2026, 13.1.–7.4.2027

Keskuskatu 45, kotitalous 50,00 €

Mervi Tinakari

Tervetuloa valmistamaan maukkaita kotoisia ruokia luovasti arkea helpottavilla resepteillä. Kurssi-illan aikana valmistamme pääruuan lisukkeineen sekä jälkiruuan kotimaisista raaka-ai-

neista. Kokkailemme mm. patoja, panuja ja peltejä sekä paistamme pullia ja piirakoita.

### 810212 Herkuttele koko kala - kalankäsittelykurssi

La 15.30–20.00

27.2.2027

Keskuskatu 45, kotitalous 37,00 €

**UUTUUS!** Ei kausikortilla!

Anne Nissinen

Kala kannattaa hyödyntää viimeistä kalapalaa myöten. Näin säästytään hävikiltä ja rahapussikin kiittää. Kursilla käytämme kokonaista kalaa saatavuuden mukaan. Valmistamme kala-aterioita erilaisia kypsennys menetelmiä käyttäen. Raaka-ainemaksu 20€ sisältyy kurssimaksuun.

## Muu koulutus

### 410207 Linturetki perheille

La 10.00–12.00

22.5.2027 Ei kurssimaksua!

Hiekanpään rantapuiston nuotiopaikka

Hannu Järvinen

Tällä perheiden yhteisellä retkellä tutustumme lintuihin ja lintuharrastukseen havainnoimalla mitä linnut tekevät ja etsimällä merkkejä lintujen pesinnästä. Kannustamme kaikkia lapsia ja aikuisia lähtemään yhdessä linturetkelle, osaamisesta riippumatta. Tärkeintä on utelias suhtautuminen luontoon. Kävelymatkaa ei ole paljon, joten retki sopii pienillekin lapsille. Retki on osa BirdLifen valtakunnallista lasten lintuviikkoa. Retken ohjaajana toimii BirdLife retkikummi Hannu Järvinen. Pukeudu sään mukaan ja varaa reppuun retkieväät. Evästuolla teemme tulet nuotiopaikalla. Kokoon-tuminen matonpesupaikan parkkipaikalla, osoite Pappilantie 13. Kurssi on maksuton.

### 410208 Linnut harrastuksena

Ti 18.00–20.00, La 9.00–12.00

15.9.–8.12.2026, 12.1.–22.5.2027

Poleeni, Seutuopiston toimisto, Savontie 13 50,00 € Ei kausikortilla!

Hannu Järvinen

Kurssilla tutustutaan lintuharrastukseen retkeilyn merkeissä. Retket suuntautuvat lähialueelle ja sopivat kaikenikäisille. Ensimmäisellä kerralla tiistaina 15.9. klo 18–20 teoriaosuus, paikkana Seutuopiston toimisto, Poleeni. Tuolloin opettaja, Hannu Järvinen, kertoo lintuharrastuksen

perusteista ja kartoitetaan osallistujien toiveet sekä suunnitellaan maastokertojen kokoontumisia. Käytämme WhatsApp -sovellusta lintuhavaintojen ja -kysymysten viestittelyssä. Tarkemmat kurssin tiedot löytyvät osoitteesta: <https://uusi.opistopalvelut.fi/pieksamaki/fi/course/12719>.

### 410209 Linturetki Siikalahdelle Parikkalaan 5.6.2027

La 17.00–0.00, Su 0.00–2.30

5.–6.6.2027

Toimipaikka avoin 38,00 € **UUTUUS!** Ei kausikortilla!

Hannu Järvinen

Lähde mukaan unohtumattomalle linturetkelle Parikkalan Siikalahdelle, yhteen Suomen arvokkaimmista lintuparatiiseista. Yön hiljaisuudessa heräävät esiin luonnon taitavimmat laulajat – satakielen kirkas sävel, ruokokerttusen kiihkeä rytmi ja ruisrääkän mystinen kutsu. Asiantunteva opas johdattaa sinut parhaisiin kuuntelupaikkoihin ja kertoo tarinoita linnuista sekä Siikalahden ainutlaatuisesta luonnosta. Et tarvitse aiempaa lintuharrastusta – riittää, että olet valmis pysähtymään, kuuntelemaan ja kokemaan. Ota mukaan lämmin vaatetus, avoin mieli – ja anna kesäyön lumon viedä mennessään. Lähtö Poleenilta klo 17.00 ja paluu noin klo 02.30.

### 999901 Kirjastoauto, Lamminmäki-Längelmäki-Siikamäki/Peiposjärvi

Ti 9.00–13.30

8.9.–1.12.2026, 26.1.–20.4.2027

Kirjastoauto

Pysähdykset: Lamminmäen asema klo 9.00–10.00, Längelmäen entinen kauppa klo 10.45–11.45, Siikamäen entinen asema klo 12.30–13.30. Kokoon-tumiset syksyllä 2026: 8.9. Voimaa ja tasapainoa, Nina Aro-Vepsäläinen 6.10. Minun kirjastoni - muisteloja lempikirjoista, kirjastoautokäynneistä yms., Elina Hämäläinen 3.11. Varautuminen verkossa: mm. turvallinen nettiseläus ja Seutuopiston kurseille ilmoittautuminen sähköisesti, Senni Hänninen 1.12. Jouluisia yhteislauluja, Jenni Hanikka Kokoon-tumiset keväällä 2027: 19.1. Tietoa riistanhoitoyhdistyksen toiminnasta, suurpetohavainnot, jälkien tunnistus, pienpetojen pyynti, Juha Valkonen 16.2. Kansalaisen ensiaputaidot, Anne Janhunen 16.3. Pääsiäis-askartelua, Heli Laitinen 13.4. Evakot - miten saapuminen paikkakunnalle tapahtui ym. faktaa sekä omat muistot evakko ajoista, Asko Hankilanoja

### 130106 Mitä on vanhojen valokuvien takana?

Ma 13.00–15.00

14.9.–23.11.2026, 11.1.–5.4.2027

**Ei kurssimaksua! Opintosetelikurssi!**

Poleeni, Savontie 13

Ulla Huttunen

Katsellaan yhdessä valokuvia 1960–80 -luvulta, tunnistetaan ihmisiä ja paikkoja Pieksämäeltä. Kuvia katsellaan joka toinen maanantai Poleenis-sa, kotiseutuarkistossa.

**PIEKSAMÄEN KAUPUNGIN SOVELTAVA LIIKUNTA (entinen erityisliikunta)  
LUKUVUOSI 2026 - 2027 (syyskausi alkaa 7.9.2025, kevätkausi 7.1.2026)**

|                                      | MAANANTAI   | TIISTAI  | KESKIVIIKKO   | TORSTAI   | PERJANTAI   |
|--------------------------------------|---|--|---|---|---|
| <b>Tanssi ja curling</b>             | 830600 Senioritanssi<br>7.9.26-19.4.27 klo 9:45-11:15<br>Seutuopiston sali, Veturitalit               |  |   | 830669 Lattiacurling<br>10.9.26-22.4.27 klo 16:00-17:00<br>Uimahalli, alasali   |   |
| <b>Vesijumppa</b>                    | 830620 Sydänvesijumppa<br>7.9.26-3.5.27 klo 14:15-15:00<br>Uimahalli, lämmin allas                    |  | 830623 Selkävesijumppa<br>9.9.26-28.4.27 klo 13:00-13:45<br>Uimahalli, lämmin allas   | 830624 Vileän veden vesijumppa<br>10.9.26-22.4.27 klo 12:15-13:00<br>Uimahalli, iso allas                                     |   |
|                                      | 830621 Nivelvesijumppa<br>7.9.26-3.5.27 klo 15:15-16:00<br>Uimahalli, lämmin allas                    |  | 830622 Nivelvesijumppa<br>9.9.26-28.4.27 klo 14:00-14:45<br>Uimahalli, lämmin allas   | 830625 Selkävesijumppa<br>10.9.26-22.4.27 klo 13:15-14:00<br>Uimahalli, lämmin allas  |   |
| <b>Kunto- ja tuolijumppa</b>         | 830604 Kuntojumppa<br>7.9.26-13.5.27 klo 12:45-13:45<br>Seutuopiston sali, Veturitalit                | 830608 Tuolijumppa, Kontio puisto<br>15.9.26-27.4.27 klo 9:30-10:15<br>Kuusitie 41, kotilounas K&K ruokala | 830665 Kuntosaliharjoittelu henkilöille, joilla on huomattavasti alentunut toimintakyky, A<br>9.9.26-28.4.27 klo 12:00-13:00<br>Abeli | 830660 Lihaskuntotreenit aikuisille<br>kehitysvammaisille<br>10.9.26-29.4.27 klo 12:45-13:45<br>Järjestöalo, monitoimitila    | 830605 Kuntojumppa, Kontio puisto<br>11.9.26-30.4.27 klo 12:30-13:30<br>Kontio puiston liikuntahalli                        |
| <b>Kuntosali</b>                     | 830606 Tuolijumppa, Veturitalit<br>15.9.26-27.4.27 klo 13:00-13:45<br>Seutuopiston sali, Veturitalit  | 830607 Tuolijumppa, reipas<br>8.9.26-27.4.27 klo 16:15-17:00<br>Järjestöalo, monitoimitila                 | 830666 Kuntosaliharjoittelu henkilöille, joilla on huomattavasti alentunut toimintakyky, B<br>9.9.26-28.4.27 klo 13:15-14:15<br>Abeli | 830668 Sporttiskerho erityistä tukea tarvitseville lapsille (8-16 v.)<br>16.9.26-14.4.27 klo 17:15-18:15<br>Toimipaikka avoin |   |
| <b>Kevyt liikunta ja kehonhuolto</b> |   |  |   |   |   |
| <b>Voimaa ja tasapainoa</b>          | 830645 Voimaa ja tasapainoa A,<br>Virtasalmi<br>7.9.26-3.5.27 klo 9:15-10:30<br>Virtasalmi, Ojintalo  | 830631 Voimaa ja tasapainoa, Abeli<br>8.9.26-27.4.27 klo 14:15-15:30<br>Abeli                              | 830647 Voimaa ja tasapainoa, Jäppilä<br>9.9.26-28.4.27 klo 15:00-15:45<br>Jäppilä, monitoimitalo                                      | 830633 Voimaa ja tasapainoa, Järjestöalo<br>10.9.26-22.4.27 klo 8:45-10:00<br>Järjestöalo, monitoimitila                      | 830637 Voimaa ja tasapainoa, Abeli<br>11.9.26-30.4.27 klo 8:45-10:00<br>Abeli   |
|                                      | 830646 Voimaa ja tasapainoa B,<br>Virtasalmi<br>7.9.26-3.5.27 klo 10:35-11:50<br>Virtasalmi, Ojintalo |  |   | 830635 Voimaa ja tasapainoa A, Kerttula<br>10.9.26-22.4.27 klo 10:45-12:00<br>Kerttula  | 830649 Voimaa ja tasapainoa, Peiposjärvi<br>18.9.26-23.4.27 klo 10:00-11:15<br>Peiposjärvi, Seurantalo (joka toinen viikko) |
|                                      | 830630 Voimaa ja tasapainoa, Abeli<br>7.9.26-3.5.27 klo 14:15-15:30<br>Abeli                          |  |   | 830636 Voimaa ja tasapainoa B, Kerttula<br>10.9.26-22.4.27 klo 12:05-13:20<br>Kerttula  | 830655 Voimaa ja tasapainoa, Paltanen<br>11.9.26-16.4.27 klo 12:00-13:15<br>Paltasen pysäkki (joka toinen viikko)           |

# SOVELTAVA LIIKUNTA (ENTINEN ERITYISLIIKUNTA) 2026-2027

Soveltavan liikunnan kurssit on tarkoitettu henkilöille, joiden vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi on vaikea osallistua yleisiin liikuntapalveluihin. Soveltavan liikunnan tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn vahvistaminen ja virkistykseen tuottaminen, sekä sosiaalisten suhteiden luominen ja liikunnan ilo. Ohjaajat huomioivat osallistujien erilaiset toimintakyvyn muutokset suunnitellessaan liikuntakurssien sisältöjä. Muistathan tehdä liikkeen oman kuntosi ja toimintakykysi mukaan, vastuu liikuntakursseilla on sinulla itselläsi. Vesijumppaa suositellaan erityisesti nivel- ja selkäreisille. Uimataidottomuus ei ole este vesijumppaan osallistumiselle. Liikuntakursseja on kantakaupungissa uimahallilla, Abelisassa, Järjestötalolla, Seutuopiston liikuntasalissa veturitalleilla, Kontiopuistossa liikuntahallilla ja osoitteessa Kuusitie 41 sekä kylillä. Kaudella 2026–2027 erityisliikunnan kurssieja ohjaavat: Nina AroVepsäläinen, Eila-Sinikka Niemeläinen, Sari Puumalainen, Riina Väkeväinen, Aija Lappi, Jaana Ruuskanen, Sari Härkönen ja Erkki Huupponen.

## SOVELTAVAN LIIKUNNAN KURSSIEN HINNAT

Soveltavan liikunnan kurssit ovat maksullisia. Laskut toimitetaan asiakkaalle kauden lopussa ensisijaisesti sähköpostiin. Syys- ja kevätlukukausi laskutetaan erikseen. Postitse toimitettavan paperilaskun laskutuslisä + 5 euroa. Opiston kausikorttia tai opintotietalennusta ei voi käyttää erityisliikunnan kurssimaksuihin.

### **Voimaa ja tasapainoa -kurssit kylillä:**

Kurssimaksu 16 € / syksy, 16 € / kevät

### **Soveltavan liikunnan kurssit, kaupunkialue, Virtasalmi ja Jäppilä :**

Kurssimaksu 23 € / syksy, 23 € / kevät.

### **Soveltavan liikunnan vesijumppat:**

Kurssimaksu 33 € /syksy, 33 € kevät. Lisäksi maksetaan allasosaston käyntimaksu Uimahallille.

### **SENIORIKORTIT 65 vuotta täyttäneille.**

Jos osallistut useammalle kuin yhdelle soveltavan liikunnan kurssille seniorikortti on edullisin maksutapa. Seniorikorttia voi käyttää vain soveltavan liikunnan kurssimaksuihin.

### **SENIORIKORTTI 33 €**

Sisältää maks. kolme erilaista soveltavan liikunnan kurssia. Ei kuitenkaan vesijumppaa. Voimassa syys- tai kevätkauden.

### **SENIORIKORTTI 60 € (+ 8 € avainkortti)**

Voimassa syys- tai kevätkauden. Ostetaan Uimahallin lipunmyynnistä. Sisältää maks. kolme soveltavan liikunnan kurssia, joista yksi voi olla vesijumppa ja rajattoman uimahallin allasosaston käytön.

### **SENIORIKORTTI 120 € (+ 8 € avainkortti)**

Voimassa koko lukuvuoden. Ostetaan Uimahallin lipunmyynnistä. Sisältää maks. kolme soveltavan liikunnan kurssia, joista yksi voi olla vesijumppa ja rajattoman uimahallin allasosaston käytön.

### **ERITYISLIIKUNTAKORTTI 60 €/lukukausi (+ 8 € avainkortti)**

Erityisliikuntakortti työikäisille (18-64 -vuotiaille) pieksamäkeläisille, joilla on pitkäaikaissairaus, vamma tai liikuntarajoite. Sisältö on sama kuin seniorikortti 60, maks. kolme soveltavan liikunnan kurssia, joista yksi voi olla vesijumppa ja rajaton uimahallin allasosaston käyttö. Myöntämisperusteeksi käy esimerkiksi EU:n vammaiskortti, tietty Kela-kortin sairastunnus tai lääkärinlausunto – tarkemmat myöntämiskriteerit ja ohjeet kortin hakemiseen <https://sport.pieksamaki.fi/liikuntapaikat/uimahalli/hinnasto/erityisliikuntakortti/> tai Riina Väkeväinen 040 7587 073.

Uimahallin lipunmyynti alkaa ma 17.8.26 klo 12:00. Lisätietoja aukioloista <https://sport.pieksamaki.fi/liikuntapaikat/uimahalli/aukioloajat/>

## ILMOITTAUTUMINEN

Soveltavan liikunnan ryhmiin tulee ilmoittautua etukäteen. Ilmoittautua voit 15.6.2026 alkaen. Netissä: [uusi.opistopalvelut.fi/pieksamaki](https://uusi.opistopalvelut.fi/pieksamaki)  
Puhelimitse: 040 183 6894/ liikunnan suunnittelijaopettaja Sari Härkönen tai Seutuopiston toimistoon 044 588 2211 tai 040 085 5800, [seutuopisto@pieksamaki.fi](mailto:seutuopisto@pieksamaki.fi)

# OPETUS KYLILLÄ

## Haapakoski

113010 Maalausta ja maaliman meininkiä, Haapakoski  
830311 Tuolijumppaa reippaasti tai leppoisammin oman kunnan mukaan, Haapakoski

## Halkokumpu

100510 Länsituuli - kuoro  
110231 Halkokummun kesäteatteri

## Jäppilä

100414 Yhteislaulut Jäppilä  
100512 Ikäihmisten kuoro, Jäppilä  
110238 Pieksämäen VR:n Näytelmäkerho  
113405 Kuvataidekoulu, 9-15 -vuotiaat, Jäppilä  
114002 Ompelun iloa C, Jäppilä  
114023 Kudontaa ja käsitöitä, Jäppilä  
114103 Taitopaja, Jäppilä  
340103 ATK, Jäppilä, syksy (etä)  
340105 ATK Jäppilä, kevät (etä)  
340132 Mobiiliklinikka / Jäppilä  
830419 Kuntojumppaa naisille ja miehille, Jäppilä  
830521 Kuntosali senioreille, Jäppilä A  
830522 Kuntosali senioreille, Jäppilä B  
830647 Voimaa ja tasapainoa, Jäppilä

## Lamminmäki – Längelmäki – Siikamäki/Peiposjärvi

999901 Kirjastoauto, Lamminmäki-Längelmäki-Siikamäki/Peiposjärvi

## Montola

114022 Kudontaa ja käsitöitä, Montola

## Naarajärvi

100321 Rummunsoitto, Naarajärvi  
100406 Yksinlaulu, Naarajärvi  
113402 Kuvataidekoulu, 6-12 -vuotiaat, Naarajärvi  
114001 Ompelun iloa B, Naarajärvi  
830206 Jooga, Naarajärvi

830218 Pilates alkeet, Naarajärvi  
830403 Bodyjumppa, Naarajärvi  
830635 Voimaa ja tasapainoa, Kerttula (torstai) A  
830636 Voimaa ja tasapainoa, Kerttula (torstai) B

## Paltanen

100513 Laitakaupungin laulajat, Paltanen  
830420 Kuntojumppaa naisille ja miehille, Paltanen  
830655 Voimaa ja tasapainoa, Paltanen

## Partaharju

110236 Partaharjun kesäteatteri

## Peiposjärvi

830416 Kuntojumppaa naisille ja miehille, Peiposjärvi  
830649 Voimaa ja tasapainoa, Peiposjärvi

## Syvänsi

340102 ATK, Syvänsi, syksy (etä)  
340104 ATK, Syvänsi, kevät (etä)

## Vanaja

110234 Vanajan näytelmäkurssi

## Virtasalmi

100113 MusaSoi-paja, Virtasalmi  
100116 Muskari 2-5 v, Tilhi Virtasalmi  
114102 Taitopaja, Virtasalmi  
115720 Lavis, Virtasalmi  
130203 Kirjallisuuspiiri Virtasalmella  
340133 Mobiiliklinikka / Virtasalmi  
830207 Jooga, Virtasalmi, syksy -27  
830310 Kevennetty liikunta, Virtasalmi  
830417 Kuntojumppaa naisille, Virtasalmi  
830418 Miesten kuntoliikunta, Virtasalmi  
830645 Voimaa ja tasapainoa, Virtasalmi A  
830646 Voimaa ja tasapainoa, Virtasalmi B

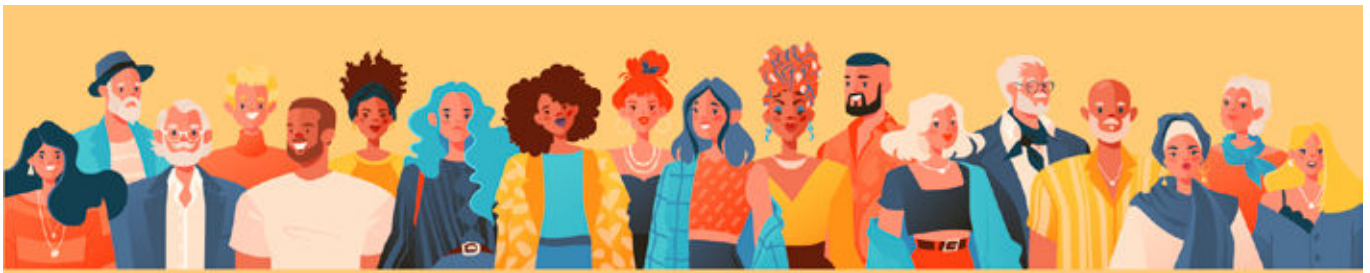
## PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTOLAISET RY

**Pieksämäen Seutuopistolaiset ry** on yhdistänyt opiskelijoita ja opistoa vuodesta 1947. Jäsenten käytössä korvauksetta on **Rantalehto** –kesämaja Pyhityn uimakelpoisella rannalla. **Yhdistyksenä Seutuopistolaiset:**

- järjestää tilaisuuksia, kuten matkoja, teatterivierailuja ja kotiseuturetkiä
- jäsenet ovat tervetulleita syys- ja kevätkokouksiin päättämään toiminnasta
- yhteistyö lähiseudun opistolaisyhdistysten jatkuu
- uudet jäsenet ovat tervetulleita mukaan uusine ideoineen
- V. 2027 yhdistys täyttää 80 vuotta, juhlavuosi.
- Seutuopistolaisten kotisivut löytyvät osoitteesta: <http://seutuopistolaiset.weebly.com>

- **Tervetuloa mukaan toimintaan!**
- Jäsenmaksu kaudella 1.9.2026-31.8.2027  
**10 €** tilinumero: **FI69 5340 0020 2424 24**
- Lisätietoja: Arto Utriainen 0440-384915  
[arto.utriainen@gmail.com](mailto:arto.utriainen@gmail.com)





# KOKO KANSAN OLOHUONE

Koko kansan olohuone tarjoaa kaikille avoimen kohtaamispaikan keskiviikkoisin klo 12–14 Poleenin kirjaston alakerrassa. Olohuoneessa voi kohdata toisia ihmisiä, jutella rennosti ja osallistua yhteiseen tekemiseen. Vapaa pääsy, tervetuloa mukaan!

## SYKSY 2026

- 26.8. Katsaus Poleenin ja Seutuopiston syksyn ohjelmaan
- 2.9. Bingo
- 9.9. Käsitöitä kierrätysmateriaaleista
- 16.9. Maanpuolustusnaiset: varautuminen ja arjen turvallisuustaidot
- 23.9. OLKA Pieksämäki
- 30.9. Näin voit vaikuttaa! Hanna Moilanen
- 7.10. Levyraati
- 14.10. Kirjaston e-aineistot: E-kirjasto
- 28.10. Poleenin kekri ja halloween
- 4.11. Poleenin taidenäyttely
- 11.11. Pieksämäen hyvinvointisuunnitelma, Minna Lunikka
- 18.11. Muistelutuokio: nuoruusmuistot
- 25.11. Liikuntatuokio
- 2.12. Joulusta askartelua
- 9.12. Glögiä, pipareita ja joululauluja Piia Säpyskän kanssa

**keskiviikkoisin  
klo 12–14  
Poleenin kirjaston  
alakerta**

Yhteistyössä: Pieksämäen kirjasto ja kulttuuritoimi,  
Pieksämäen seutuopisto ja Kotoutumispalvelut

Kulttuurikeskus Poleeni, Savontie 13, 76100 Pieksämäki



# Pieksämäen kaupungin kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut

## KULTTUURIKESKUS POLEENI

Savontie 13  
76100 Pieksämäki  
www.poleeni.fi  
poleeni@pieksamaki.fi  
Avoimna ma-to klo 8-18  
pe klo 8-17  
la klo 9-14 sekä tapahtumien aikana  
Katso aukioloaikojen muutokset poleeni.fi

## KULTTUURITOIMI

ma-pe klo 8-15  
044 799 5240  
Näyttelyt 044 588 3428  
poleeni@pieksamaki.fi

## KAHVILA-RAVINTOLA MILLAANO

Avoimna: ma-pe klo 10-14 ja tuntia ennen tapahtumaa,  
tapahtumien väliajalla sekä tilauksesta ja sopimuksen  
mukaan  
Lounas klo 10.30 - 13  
Päivittäin vaihtelevat kahvilan herkut, erikoiskahvit,  
virvokkeet  
Anniskeluoikeudet  
0440 481 062  
myynti@millaano.fi

## KIRJASTO

### POLEENIN KIRJASTO

ma-to klo 8-18, pe klo 8-17 ja la klo 9-14  
Omatoimiaika (ei kassapalveluja):  
ma-pe klo 8-11 ja la klo 9-14  
044 787 4023  
kirjasto.poleeni@pieksamaki.fi

### JÄPPILÄN KIRJASTO

Postiosoite  
Jäppilän Kirkkotie 9 A  
77570 Jäppilä  
Omatoimikirjasto ma-su 7-20  
Palveluaika ma 10-17 ja to 9-16

### VIRTASALMEN KIRJASTO

Postiosoite  
Virastotie 3  
77330 Virtasalmi  
Omatoimiaika ma - su 7 - 20  
Palveluaika ti 11-17, pe 10-15

## KIRJASTOAUTO RIETRIKKI

Aikataulu ja pysäkit löytyvät kirjaston verkkosivuilta:  
kirjasto.pieksamaki.fi/yhteystiedot/kirjastoauto-rietrikki/  
reittipysakit/

Muutokset omatoimi- ja palveluajoissa mahdollisia.  
Pyhäpäivien aattona poikkeavat aukioloajat: Kirjasto sul-  
jetaan klo 15. Joulun ja juhannuksen aaton aattona kirjasto  
suljetaan klo 15 ja on aattopäivinä suljettu.  
Tarkistathan aukioloajat verkkosivuiltamme  
kirjasto.pieksamaki.fi

## SEUTUOPISTON TOIMISTO

ma-to klo 9-12 ja 13-15, pe suljettu  
044 588 2211  
040 085 5800  
seutuopisto@pieksamaki.fi

## KOTISEUTUARKISTO

ti ja to klo 11-14  
pieksamakiseura@gmail.com

## MUSIIKKIOPISTO

040 713 8636  
suvi.lehtoranta-stahl@soisalo-opisto.fi

## NUKKEKOTI – JOONAS AURINGON HUVILA

Hiekanpääntie 21, Pieksämäki  
044 799 5547  
pieksamaennukke koti.fi

## SAVONRADAN MUSEO

Ratakatu 8, Pieksämäki  
040 184 5772  
Yhteyshenkilöt  
Esko Hirvonen 040 5710891  
savonradanmuseum.fi

## PIEKSÄMÄEN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

040 676 4780, sport.tilojenvaraus@pieksamaki.fi

## UIMAHALLI

Opintie 3, 76100 Pieksämäki

## ALLASOSASTO

Uinninvalvonta, uimaopetus, koulu-uintivaraukset  
044 799 5225  
Aukioloajat (uimahalli ja lipunmyynti):  
sport.pieksamaki.fi/liikuntapaikat/uimahalli/