

SISÄLLYS

Rehtorin tervehdys	1
Lapinlahti Adult Education Centre	2
Opistoinfo – Yhteystiedot	3
Lukuvuosi ja Ilmoittautuminen	4
Kurssimaksut, maksukäytännöt, alennukset ja Kaikukortti	7
Kurssikäytännöt ja tiedottaminen	9
Opintosetelit ja opintosetelilomake	11
Luennot – lähi-, etä- ja verkkoluentoja	13
Kansalaistaidot	18
Muu koulutus ja historia	22
Kotitalous	27
Puutarhanhoito	29
Musiikki	30
Yksilöopetus	30
Ryhmäopetus	39
Liikunta	45
Tanssi	64
Terveys	69
Kuvataiteet	70
Kädentaidot	72
Teatteri ja kirjallisuus	86
Tietotekniikka – ryhmä- ja yksilöopetusta	90
Kielet – ryhmä-, yksilö-, lähi- ja etäopetusta	92
Naapuriopistojen etäkurssitärpit	96
Harrastamisen Suomen mallin kerhot kouluilla	98

HARRASTETAAN SUOMEN MALLIIN!

Suomalainen kansalaisopistoverkosto tarjoaa kansalaisille mahdollisuuksia harrastaa ja opiskella. Itsensä, tietojen ja taitojen kehittäminen on avain mielekkääseen elämään, fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Toiselle se onnistuu paremmin yksin, toiselle ryhmässä. Molemmat on ihan okei ja fine. Tärkeintä on, että kuntalainen aktivoituu ja lähtee liikkeelle. Säännöllisesti, ja pitkäjänteisesti. Tulevana kevätlukukautena kansalaisopistossamme 14 viikon ajan!

Liikkeelle lähteminen tarvitsee syyn, motivaation. Se voi olla sisäsyntyinen, omaehtoinen tarve tai halu lähteä liikkeelle, ottamaan selvää tai jopa vaikuttamaan asioihin. Tai sitten motivaatio voi olla ihmisen ulkopuolelta syntynyt, tarttunut tai tietoisesti tartutettu. Joskus on hyvä napata naapurikin mukaan luennolle, bongata kurssi somesta tai katsoa palstalta paikallislehdestä. Molemmat on ihan okei ja fine. Tärkeintä on, että liekki syttyy.

Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Toiminta on suunnattu kaikille perusopetuksen 1–9-luokkalaisten Lapinlahdella. Kerhoja järjestetään maanantaista torstaihin läpi lukuvuoden. Erityisesti koetamme aktivoida yläkoululaisia. Lapinlahden kansalaisopiston koordinoima toiminta käynnistyy syyskuussa, ja ilmoittautuminen avautuu 17.8. klo 10.00. Voit tutustua kerhoihin opinto-oppaan sivulta 98 alkaen ja verkossa www.opistopalvelut.fi/lapinlahti. Lapinlahdella harrastustoiminta kulkee nimellä *Harrastuskaruselli Muuvi & Meikki* (Move & Make). Voit liikkua tai tehdä, molemmat on ihan okei ja fine. Tärkeintä on, että osallistut.

Antoisaa lukuvuotta 2026–2027 Lapinlahden kansalaisopistossa ja Harrastamisen Suomen mallin kerhoissa!

Marko Komulainen
rehtori

Lapinlahden kansalaisopisto

Oppaan kuvitus: Kädentaitojen kevätnäyttelyn 2026 töitä. Etukansi: Kuvataiteen töitä 2025–2026.

ADULT EDUCATION CENTRE LAPINLAHTI

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

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

The Program

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

Enrollment

You can sign up for the courses on the Internet (opistopalvelut.fi/lapinlahti), by phone (tel 040 4883 201) or by visiting the office. For all study groups, an advance registration is required and binding. The enrollment for the courses, which you can find in the Centre's programme, starts on Monday, 17th August at 10 a.m. The enrolment for music lessons and solo singing is year-round.

Study Group Fees and Discounts

To pay the study group fee, each student will receive a bill by mail, or you can use another payment method like ePass, SmartumPay or Edenred. There are different kinds of discounts also for immigrants! More information at pages 7–9 and 11–12.

For further information, please ask more!

OPISTOINFO

YHTEYSTIEDOT

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

rehtori

Marko Komulainen

toimistolla ma klo 9–12, ti–to klo 9–15 ja pe klo 12–15

040 488 3201

marko.komulainen@lapinlahti.fi



opintosihteeri

Hanne Hynynen

toimistolla ma, ke, to ja pe klo 9–15

040 488 3202

hanne.hynynen@lapinlahti.fi



musiikinopettaja Eeva Kivi-van Zantvoort

040 488 3204

eeva.kivi@opedu.lapinlahti.fi

musiikinopettaja Jarmo Karvonen

040 488 3205

jarmo.karvonen@opedu.lapinlahti.fi

LUKUVUOSI 2026–2027

Opetus alkaa pääsääntöisesti 14.9. alkavalla viikolla (viikko 38).

Kurssien tarkat alkamispäivät löydät kurssitiedoista.

Syyslukukausi 2026	14.9.–7.12. (11 vkoa). Syysloma 12.10.–18.10. (vko 42).
Kevätlukukausi 2027	ma 11.1.–26.4. (14 vkoa). Talviloma 8.3.–14.3. (vko 10).

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

ILMOITTAUTUMINEN ALKAA MAANANTAINA 17.8. KLO 10.00!

Kansalaisopistomme lukuvuosi on jaettu syyslukukauteen ja kevätlukukauteen. Syyslukukauden kurssit laskutetaan syksyn aikana, kevätlukukauden kurssit kevään aikana. Halutesasi osallistua esimerkiksi Alapitkän joogaan syksyllä ja myös keväällä, Sinun tulee ilmoittautua molempien lukukausien kursseille. Kevätlukukauden (jatkuvien) kurssien viimeinen ilmoittautumispäivä on to 3.12.2026, mutta suosittelemme ilmoittautumaan keväälle mukaan jo heti 17.8. alkaen, jotta opiskelupaikkasi säilyisi koko lukuvuoden ajan. Musiikin yksilöopetuksen osalta opiskelijan ei tarvitse kuitenkaan ilmoittautua erikseen kevätlukukaudelle, vaan jos opiskelija ei halua syksyn jälkeen jatkaa vastaavalla kevätlukukauden kursilla, hänen tulee itse perua osallistumisensa kevätkaudelle to 3.12.2026 mennessä suoraan toimistolle sähköpostitse tai puhelimitse (p. 040 4883 202 / 040 4883 201) – muutoin paikka varataan automaattisesti vastaavalle kevätlukukauden yksilöopetuksen kurssille.

Kaikille kursseille tulee ilmoittautua ennakkoon, ennen kurssin alkamista, kurssitiedoissa ilmoitettuun ajankohtaan mennessä. Ilmoittautuminen oppaassa oleville kursseille (myös

oppaassa oleville kevään 2027 kursseille) alkaa verkossa, puhelimitse ja paikan päällä Lapinlahden toimistolla **MA 17.8. klo 10.00**. Verkkoilmoittautumisen yhteydessä on hyvät ohjeet internetissä ilmoittautuvalle. Sähköpostilla et voi ilmoittautua kursseille.

Voit ilmoittautua kursseille

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

Ennakoilmoittautuminen on sitova. Jos et ole ilmoittautunut ennakkoon, kerro tästä kurssin opettajalle, joka merkitsee sinut opiskelijalistalle ja kehottaa sinua ilmoittautumaan heti toimistoon. **Ilmoittautumisesi voit perua maksutta kurssin viimeiseen ilmoittautumispäivään saakka.** Viimeinen ilmoittautumispäivä kerrotaan aina kurssitiedoissa. Kurssin ilmoittautumisen päätyminen jälkeen laskutamme sinulta koko kurssimaksun, vaikka et osallistuisikaan kurssille, koska olet varannut kurssipaikan kurssilta. Jos et pääse osallistumaan kurssille terveydellisistä syistä, ota heti yhteyttä toimistoomme – terveydellisistä syistä voimme vapauttaa sinut kurssimaksun maksamisesta.

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

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

ILMOITTAUTUMINEN SOITONOPETUKSEEN JA YKSINLAULUUN

Musiikin yksilöopetuksen vapaille paikoille ilmoitaudutaan kuten muillekin kursseille verkossa, puhelimella tai toimistolla. Ilmoittautuminen on jatkuva, eli voit ilmoittautua edelliseltä lukuvuodelta vapautuneille ja lukuvuoden aikana vapautuville musiikin yksilöopetuksen paikoille ja varasijoille milloin vaan vuoden ympäri. Jos paikkoja vapautuu kesken lukuvuoden, tarjoamme opetuspaikkaa varasijoilla oleville. Vapaista musiikin yksilöopetuksen paikoista tiedotamme verkossa ja paikallislehti Matin ja Liisan kansalaisopistopalstalla.

Myös musiikin yksilöopetus on jaettu syyslukukauden ja kevätlukukauden kursseiksi. Opiskelijan ei tarvitse kuitenkaan ilmoittautua erikseen musiikin yksilöopetuksen kevätlukukaudelle. **Jos opiskelija ei halua syksyn jälkeen jatkaa vastaavalla kevätlukukauden kursilla, hänen tulee itse perua osallistumisensa kevätkaudelle to 3.12.2026 mennessä suoraan toimistolle sähköpostitse tai puhelimitse (040 488 3202 / 040 488 3201) – muutoin paikka varataan automaattisesti vastaavalle kevätlukukauden yksilöopetuksen kurssille.**

31.3.2027 mennessä instrumentti- ja yksinlauluopiskelijoiden tulee jälleen ilmoittaa sähköpostitse tai soittamalla toimistolle, mikäli eivät halua jatkaa opiskelua lukuvuonna 2027–2028. Jos lopettamisesta ei tule ilmoitusta, maksullinen opetuspaikka varataan automaattisesti seuraavalle lukuvuodelle.

KURSSIMAKSUT, MAKSUKÄYTÄNNÖT, ALENNUKSET JA KAIKUKORTTI

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

Musiikin yksilöopetuksessa kurssimaksut ovat syyslukukauden 2026 osalta 70 € (11vkoa) ja kevätlukukaudelta 2027 osalta 80 € (14 vkoa), jos opetusta on 20min/vko (lasten piano-, sähkökitara-, sähköbasso-opetus). Jos opetusta on 30min/vko, syyslukukaudelta 2026 kurssimaksu on 90 € (11 vkoa) ja kevätlukukauden 2027 osalta 100 € (14 vkoa).

Koko syyslukukauden kurssien kurssimaksulaskut lähetetään opiskelijoille postitse aloittain porrastetusti syys–joulukuussa 2026. Koko kevätlukukauden kurssien kurssimaksulaskut tulevat postitse aloittain porrastetusti helmi–huhtikuussa 2027. **Suosittelemme e-laskuspimuksen tekemistä kaikista Lapinlahden kunnan laskuista, jolloin saat laskusi suoraan verkkopankkiisi.** Ympäristön ja kuntatalouden kannalta tämä olisi kannatettava vaihtoehto. Maksamattomasta kurssimaksusta seuraa yksi laskumuistutus. Tämän jälkeen maksamaton kurssimaksu siirtyy perintään.

Maksutapoina meillä käyvät myös TYKY Kuntoseteli+:-t, Smartumin setelit, verkkomaksut ja sovelluksina ePassi, SmartumPay ja Edenred. Sovelluksilla maksaessasi maksa

kurssimaksut etänä heti kurssin alettua! Toimita TYKY Kuntosetelit ja Smartumin setelit toimistoomme heti kurssin alettua. Lisätietoja ilmoittautuessasi verkossa ja kansalaisopistolta.

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

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

Lisäksi olemme saaneet Opetushallitukselta **opintosetelirahaa**, jolla voimme alentaa kurssimaksuja (ks. Opintosetelit, s. 11–12).

Kulttuuri ja sivistys kuuluvat kaikille varallisuudesta riippumatta. Lapinlahden kansalaisopistossa on käytössä **Kaikukortti**. Kaikukortin tavoitteena on parantaa taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevien nuorten, aikuisten, perheiden ja ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua kulttuurielämään ja harrastaa taiteen tekemistä. Kaikukortilla 16+-vuotiaat, taloudellista tukea tarvitsevat pääsevät osallistumaan *maksutta* yhdelle normaalihintaiselle kansalaisopiston kurssille yhden lukukauden aikana (enintään kahdelle kurssille yhden lukuvuoden aikana). Lapinlahdella Kaikukortteja myöntävät kriteerien pohjalta 1) Lapinlahden kunnan työllisyyspalvelut 2) Pohjois-Savon hyvinvointialueen aikuissosiaalityö, 3) Verso ry. ja 4) Lapinlahden–Varpaisjärven ev.lut. seurakunnan diakoniatyö.

Lapinlahden kansalaisopistossa Kaikukortin käyttöön tehdyt linjaukset:

- 16+ -vuotiaat lapinlahtelaiset ja ulkopaikkakuntalaiset
- Normihintaiset kurssit (EI yksilö-/pienryhmäopetus, normi tuntihintoja kalliimmat kurssit)
- Mahdolliset materiaalimaksut maksaa opiskelija itse.
- Kurssit, jossa minimiosallistujamäärä on täytynyt opiskelijoista, mutta maksimi ei täynnä.
- Max. 1 kurssi / lukukausi (Lukuvuodessa voit Kaikukortilla osallistua siis kahdelle kurssille.)

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

KURSSIKÄYTÄNNÖT JA TIEDOTTAMINEN

Mikäli joudut olemaan poissa kurssilta useita kertoja, ilmoitathan tästä heti opettajalle tai opiston toimistoon. Soiton- ja laulunopiskelijoiden tulee aina ilmoittaa poissaolosta opettajalle tai opiston toimistoon! Koska soitto- ja laulutuntiajat ovat lyhyitä, voi opettaja jakaa poissaolevan opiskelijan soitto-/laulutuntiajan muiden opiskelijoiden hyödyksi. **Jos keskeytät tai lopetat opiskelun, ilmoita tästä heti opiston toimistoon, kiitos!** Jos opettaja joutuu perumaan tai siirtämään opetustaan, hän ilmoittaa siitä joko toimiston kautta tai suoraan opiskelijoille, jotka ovat ilmoittautumisen yhteydessä ilmoittaneet puhelinnumerosa (tai/ja sähköpostiosoitteensa). Muistathan päivittää yhteystietosi niiden muuttuessa, kiitos! Jokaviikkoinen kurssi/soitotunti voi peruuntua kerran lukukauden aikana esimerkiksi opettajan sairastumisen takia, eikä sitä tällöin välttämättä korvata opiskelijalle. Jos poissaolokertoja tulee enemmän, hankitaan opettajalle sijainen tai tunnit korvataan myöhemmin.

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

Kevään 2027 opinto-ohjelmamme täydentyy saamiemme toiveiden pohjalta ja talousarvion puitteissa syksyn mittaan. Tulevan kevään uusista kursseista ilmoitamme kotisivuiltamme www.lapinlahti.fi → Kansalaisopisto ja kansalaisopistomme Facebookissa.

HUOM! Ennen kurssin alkamista ennakkoon ilmoittautuneet saavat kurssin alkamisesta sähköpostitse muistutuksen. Jos kurssille ei ole riittävästi ilmoittautuneita, opisto ilmoittaa kurssin peruuntumisesta ennakkoon ilmoittautuneille tekstiviestillä. Tällöin opiskelijan ei tarvitse maksaa kurssikohtaista kurssimaksua. Opisto ei ilmoita varasijoilla oleville kurssin alkamisesta, mikäli he eivät mahdu kurssille.

Kansalaisopisto ei vakuuta opiskelijoitaan, joten jokaisen tulee itse huolehtia omasta vapaa-ajan vakuutuksestaan.

Kuntarajat eivät ole este opiskelulle! Voit osallistua kursseillemme yli kuntarajojen. Seuraathan siis myös esimerkiksi Iisalmen kansalaisopiston (www.iisalmi.fi), Siilinjärven kansalaisopiston (www.siilinjarvi.fi) ja Kuopion kansalaisopiston (www.kuopio.fi) opetustarjontaa. Kansalaisopistojen toiminnasta lisätietoa osoitteesta www.kansalaisopistot.fi . Kansalaisopistojen valtakunnallisen kurssihaun löydät osoitteesta kurssit.kansalaisopistot.fi

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Lapinlahden kansalaisopisto on hakenut ja saanut Opetushallitukselta opintopöytätyyppistä avustusta lv. 2026–2027. Opintopöytätyyppistä opiskelija voi saada yhdelle kurssille lukuvuoden aikana. Haku tapahtuu 25.9. klo 12.00 mennessä! Opintopöytätyyppi on tarkoitettu:

- maahanmuuttajille
- oppimisvaikeuksia kokeville (oma kokemus asiasta)
- eläkettä saaville alle 80-vuotiaille



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

HUOM! 80+ -vuotiaille ja työttömille on omat -50 % alennuksensa, ks. s. 8.

Opintopöytätyyppilomakkeita on opinto-oppaan lisäksi jaossa ma 17.8. alkaen kansalaisopiston toimistolla, kunnantalolla, kirjastoissa ja Lapinlahden kunnan kotisivuilla.

Etuuden tarkoituksena on aktivoida näitä väestöryhmiä ja mahdollistaa heidän osallistumisensa kansalaisopistotoimintaan. Opiskelija voi saada vapautuksen tai **alennuksen** normihintaisesta ryhmä- tai yksilöopetuksen kurssista.

Opiskelija ilmoittautuu normaalisti opiston kurssille. Opiskelija täyttää ja palauttaa opintopöytätyyppilomakkeen Lapinlahden kansalaisopiston toimistoon **ma 17.8. – pe 25.9.2026 klo 12.00** välisenä aikana. Palauttaessaan lomakkeen opiskelija (maahanmuuttajat ja alle 63-v. eläkeläiset) todistaa toimistohenkilökunnalle hakukelpoisuutensa virallisella asiakirjalla tai muuten. Opiskelija ilmoittaa lomakkeessa, mille kurssille haluaa etuuden käyttä. Myönnetyn etuuden suuruudesta opiskelija saa tiedon opintomaksulaskussa. Opintopöytätyyppijaosta kerrotaan yleisesti myös paikallislehti *Matin* ja Liisan opistopalstalle. Lisätietoja kansalaisopistomme opintosihteeriltä (040 488 3202) ja rehtorilta (040 488 3201).

– Ota talteen! –

OPINTOSETELILOMAKE 2026–2027



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

Opintosetelialennusta opiskelija voi saada yhdelle kurssille lukuvuoden aikana. Haku tapahtuu pe 25.9. klo 12.00 mennessä! Lomakkeen voit palauttaa toimiston kiinni ollessa Lapinlahdella kunnantalon postiluukkuun tai neuvontaan ja Varpaisjärvellä Varpaisjärvi-talon edessä olevaan metalliseen Lapinlahden kunnan postilaatikkoon. Opintosetelijaosta ilmoitetaan paikallislehti Matissa ja Liisassa sekä kunnan kotisivuilla lokakuun 2026 aikana. Lisätietoja asiasta opinto-oppaan edellisellä sivulla. Lisätietoja: opintos sihteeri (040 488 3202) ja rehtori (040 488 3201).

Opiskelijan nimi _____ Sotu _____ – _____

Osoite _____

Puhelinnumero _____ – _____

Sähköpostiosoite _____

Etuuden peruste (rastita sopiva vaihtoehto):

Eläkettä saava (alle 80-vuotias *) Maahanmuuttaja Oppimisvaikeuksia kokeva

*80+ -vuotiaana tai työttömänä saat ilmoittaessasi yhden kurssin lukukauden aikana puoleen hintaan! Ks. s. 8.

Kurssi, johon opintosetelietuus kohdennetaan (nimeä yksi):

Opiskelijan allekirjoitus

Päiväys _____, _____, 2026 _____

LUENNOT

Kansalaisopistomme luennoille osallistuminen on maksutonta eikä luennoille tarvitse etukäteen ilmoittautua. Suurta osaa lähiluennoistamme voit seurata livenä myös verkossa osoitteessa kol.adobeconnect.com/lapinlahdenkansalaisopisto



72t-turvallisuuskouluttaja

SEPPO MÄÄTTÄ

72 TUNTIA VARAUTUMINEN

to 1.10.2026 klo 18.00–19.30

Lapinlahti-salissa lukiolla, Kivistöntie 2

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

72 tuntia on viranomaisten ja järjestöjen laatima varautumissuositus kotitalouksille.

Esimerkiksi pitkittynyt sähkökatko voi aiheuttaa tilanteen, jonka takia yhteiskunnan tarjoamat palvelut häiriintyvät tai jopa keskeytyvät. Kodeissa tulisi varautua pärjäämään itsenäisesti ainakin kolme vuorokautta häiriötilanteen sattuessa. Mitä nykyajan kotivara sisältää, ja mistä kansalainen saa tietoa häiriötilanteen sattuessa?



toimitusjohtaja
SIAMÄK NAGHIAN
IRAN

la 3.10.2026 klo 14.00–15.30
Lapinlahti-salissa lukiolla, Kivistöntie 2

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



TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti, Savonia-AMK
HENNA LEHIKONEN

VIRTAA ARKEEN MONIPUOLISESTA RUUASTA

to 8.10.2026 klo 18.00–19.30
Lapinlahti-salissa lukiolla, Kivistöntie 2

Jos et pääse paikalle, voit seurata ja kommentoida luentoa livenä myös verkossa osoitteessa kol.adobeconnect.com/lapinlahdenkansalaisopisto
Millaiset ruokavalinnat auttavat ylläpitämään vireystilaa ja jaksamista kiireisessä arjessa? Miksi suolistosta puhutaan toisina aivoina ja millaiset tekijät voivat olla voimakkaan maakeanhimon takana? Luennolla saat käytännön vinkkejä ruokavalioosi ja näppärän maksuttoman työkalun ruokavalion laadun kehittämiseen. Erityisesti työikäisiä toivotaan mukaan.



kuntatalousasioiden johtaja, Kuntaliitto

SANNA LEHTONEN

NUUKA KUNTA

ke 28.10.2026 klo 18.30–20.00

Lapinlahti-salissa lukiolla, Kivistöntie 2

Valokuva: Kimmo Metsäranta

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



FM, tietokirjailija, toimittaja

SILJA KONONEN

AVOHAKKUISTA

AITOON JATKUVAA KASVATUKSEEN

la 31.10.2026 klo 14.00–15.30

Lapinlahti-salissa lukiolla, Kivistöntie 2

Valokuva: Jussi Koutonen

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

Voiko taloudellisen ajattelun ja metsärakkauden yhdistää? Luontokadon, ilmastonmuutoksen ja vesistöjen rehevöitymisen edetessä huolestuttavasti yhä useampi metsänomistaja on kiinnostunut jatkuvan kasvatuksen menetelmästä. Menetelmä sopii myös nykyisten talousmetsien ennallistamiseen.



tietokirjailija

JENNI KIRVES

IHMISENÄ SODASSA – TRAUMAT JA TUNNEKOKEMUKSET

isänpäivänä su 8.11.2026 klo 13.00–14.00

Lapinlahti-salissa lukiolla, Kivistöntie 2

© Kuvaaja Rauha Kirves, WSOY

Tätä luentoa ei välitetä verkkoon.

Kykeneekö ihminen pysymään sodassa inhimillisenä ihmisenä ja millä keinoin se onnistui suomalaisilta sotilailta? Sotilas ei halua olla taistelijarobotti eikä lihamyllyyn vietävää teuraskarjaa, vaan ajatteleva ja tunteva yksilö, jolla on ihmisarvo. Suomen armeijassa tämä oli mahdollista. Kuinka ihmeessä se tapahtui?



Lupa-asiantuntija **NINA KORPIHALLA**, Itä-Suomen Poliisilaitos, ja tj. **TIMO MARJONIEMI**, Wallen Hovi Oy

TAPAHTUMAJÄRJESTÄJÄN ABC

to 19.11.2026 klo 18.00–20.00

Lapinlahti-salissa lukiolla, Kivistöntie 2

Valokuva: Poliisi

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

Miten yleisötilaisuus järjestetään? Mitä siinä tulee ottaa huomioon? Millainen on hyvä, onnistunut tapahtuma? Tilaisuus on suunnattu yrityksille, yhdistyksille, seuroille ja kaikille muillekin tapahtumajärjestäjille.

JYVÄSKYLÄN KESÄYLIOPISTON ETÄLUENNOT



Luennoille ei ole ennakkoilmoittautumista tai kurssimaksua. Vapaa pääsy – Tervetuloa!



emeritus pääjohtaja

PEKKA PUSKA

TERVE IKÄÄNTYMINEN

ke 16.9.2026 klo 14.00–15.45

Lapinlahden kirjastotalolla opiston tiloissa



professori, JYU

HANNU L.T. HEIKKINEN

**MISTÄ TUNNISTAA SIVISTYNEEN JA VIISAAN IHMISEN
– VAI TARVITAANKO SELLAISIA ENÄÄ MIHINKÄÄN?**

ke 23.9.2026 klo 14.00–15.45

Lapinlahden kirjastotalolla opiston tiloissa



endokrinologian erikoislääkäri, Keski-Suomen HVVA

PETTERI AHTIAINEN

**KANSANSAIRAUTEMME DIABETES
JA SEN NOPEASTI KEHITTYVÄ HOITO**

ke 11.11.2026 klo 14.00–15.45

Lapinlahden kirjastotalolla opiston tiloissa

KANSALAISTAIDOT

Kansalaistaidot ovat kaikkien kansalaisten jokapäiväisessä elämässä tarvitsevia taitoja, jotka tukevat arjessa, yhteiskunnassa ja työelämässä selviytymistä. Ne liittyvät omien asioiden hoitamiseen, itsestä huolehtimiseen, toimimiseen yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä, eloonjäämiseen sekä elämän- ja luonnon monimuotoisuuden suojeluun ja moninaiseen kestävään kehitykseen. Kansalaistaitoja ovat esim. liikunnallista elämäntapaa ja kulttuurista kestävyyttä tukevat taidot, oppimisen taidot, vuorovaikutustaidot, työelämätaidot, digitaaliset taidot, medialukutaito, terveys-, mielenterveys-, ensiapu- ja hyvinvointitaidot, demokratia- ja yhteiskuntataidot ja kodinhoitotaidot. Tässä pieni osa tarjoamistamme kansalaistaidoista!

Luento

72t-turvallisuuskouluttaja

SEPPO MÄÄTTÄ: 72 TUNTIA VARAUTUMINEN

to 1.10.2026 klo 18.00–19.30

Lapinlahti-salissa lukiolla, Kivistöntie 2

AI vastuullisesti 3401203

To 5.11. ja to 19.11.2026 klo 15.30–17.30 Lukio lk 14 (äidinkieli), Kivistöntie 2

Kurssimaksu 22,00 € / 5,4 t

Ilmoittautuminen päättyy 22.10.2026

Ville Kumpulainen

Kurssilla perehdyimme tekoälyn käyttämahdollisuuksiin mm. arjessa ja työelämässä sekä tekoälyn riskeihin ja mahdollisuuksiin. Voit ottaa oman älylaitteen mukaan kurssille.

AI vastuullisesti Varpaisjärvi 340104

Ti 10.11. ja 17.11. klo 18.00–20.00 Varpaisjärven koulu / atk-luokka (alatalo), Koulutie 4

Kurssimaksu 22,00 € / 5,4 t

Ilmoittautuminen päättyy 29.10.2026

Ville Kumpulainen

Katso kurssiteksti kurssin AI vastuullisesti kohdalta, kiitos!



Helppoa arkiruokaa Lapinlahti 8102201

Ma 19.10.–23.11.2026 klo 18.00–20.15 Matin ja Liisan koulu, Sirenin kotitalousluokka S11, Koulukuja

Kurssimaksu 36,00 € / 18 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.2026

Asta Partanen

Tällä kurssilla tehdään tavallista, hyvää ruokaa – sellaista, jota oikeasti kokataan arkena. Opitaan helppoja ja nopeita reseptejä, säästetään aikaa ja rahaa sekä löydetään uusia ideoita tuttuihin raaka-aineisiin. Ei stressiä, ei turhaa hienostelua – vaan rentoa tekemistä ja maistuvaa kotiruokaa. Tule mukaan kokeilemaan, oppimaan ja inspiroitumaan! Mukaan essu, päähine ja sisäkengät. Kurssimaksu elintarvikkeista lasketaan ja maksetaan kurssin päätyttyä opettajalle. Kurssimaksu 36,00 € sisältää opetuksen ja monisteen.

Keskustelukurssi

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

1302203 S 28.9.–7.12.2026

Maksuton kurssi!

1302203 K 25.1.–12.4.2027

Maksuton kurssi!

Marko Komulainen

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

Keskustelukurssi Varpaisjärvi

Joka toinen pe klo 10.00–11.15 Varpaisjärvi-talo / kunnanhallituksen ent.kokoushuone, Kauppatie 20

1302102 S 9.10.–4.12.2026

Maksuton kurssi!

1302102 K 22.1.–16.4.2027

Maksuton kurssi!

Marko Komulainen

Kokoonnumme joka toinen perjantai parittomina viikkoina. Katso kurssiteksti kurssin Keskustelu-kurssi kohdalta, kiitos!

Medialukutaidon aakkoset 0098215

Kevätlukukaudella 2027 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 22,00 € / 10 t

Hanne Hynynen

Mitä on medialukutaito? Missä ja miksi sitä tarvitaan? Haluaisitko oppia lukemaan mediaa paremmin? Tällä lyhytkurssilla harjaannut lukemaan eri medioita, myös sähköistä verkkomediaa.

Metsäkurssi

Pe 9.00–10.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

7102201 S 25.9.–4.12.2026

24,00 € / 12 t

7102201 K 19.2.–30.4.2027

24,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 / 21.1.2027

Santtu Korhonen

Pääosin ulkoilmassa kokoontuvalla kurssilla vierailaan kimppakyydeillä erityyppisissä metsäkohteissa arvioimassa metsänhoidon tarpeita ja puuston tilaa. Lisäksi kuullaan ja keskustellaan mm. metsänhoidosta, puukaupoista ja metsien suojelusta omalla porukalla ja vierailevien asiantuntijoiden alustuksella. Kurssi joka toinen perjantai (6krt). Ajankohdat tarkentuvat lukukauden varrella.



SPR Ensiapukurssi EA 1 syksy 8302201

La–su 3.–4.10.2026, la ja su klo 9.00–15.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 60,00 € / 16 t

Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2026

Maija-Liisa Puustinen

Kurssilla opiskellaan ensiavun perustaidot. Ensiapu onnettomuudessa tai sairauskohtauksessa,

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

SPR Hätäensiapu 8302202

La 3.10.2026 klo 9.00–15.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 40,00 € / 8 t

Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2026

Maija-Liisa Puustinen

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



MUU KOULUTUS JA HISTORIA

Historiantutkimus 0098202

Ke 21.10.–2.12.2026 (ei ke 25.11.) klo 17.30–19.00 Lukio Ik 02 (yhteiskunnalliset aineet), Juhani Ahontie 7

Kurssimaksu 24,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.2026

FT Hannu Heikkilä

Tällä kurssilla tehdään historiaa - nimittäin tutkitaan menneisyyden lähteitä ja tutustutaan historian-tutkimuksen menetelmiin sekä historian kirjoittamiseen. Lähteistä tutustutaan esimerkiksi karttoihin, valokuviin, asiakirjoihin, muistitietoon ja haastatteluihin. Lähteisiin sovelletaan erilaisia tutkimusmenetelmiä sekä lähdekritiikkiä. Historian kirjoittaminen perustuu lähteiden tulkintaan ja vuoropuheluun aiemman tutkimuksen kanssa. Tarkemmat kurssisisällöt ja aineistoesimerkit valitaan yhdessä kurssilaisten kanssa. Kurssin aikana voit edistää omaa tutkimustasi, mutta kurssi sopii kaikille menneisyyden lähteistä, historian kirjoittamisesta ja -tutkimuksesta kiinnostuneille.

Hyvinvointia luovuudella ja lempeydellä 0098201

To 17.9.–3.12.2026 klo 17.30–19.00 etänä Teams-linkin kautta

Kurssimaksu 44,00 € / 22 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Ratkaisukeskeinen taideterapeuttinen ohjaaja sekä muotoilija Heli Halonen

Piirretään, maalataan ja kirjoitetaan omaa hyvinvointia vahvemmaksi. Kurssilla hyödynnetään ratkaisukeskeisiä taideterapeuttisia työmenetelmiä. Itsetuntemus ja tietoisuus elämän hyvistä puolista vahvistuu luovien tehtävien ja ratkaisukeskeisten kysymysten avulla. Jokaiseen kurssihetkeen kuuluu ohjatut alku- ja loppurentoutukset. Et tarvitse aikaisempaa osaamista, vain avoimen asenteen ja oman rauhallisen hetken kurssille. Kurssilla on tilaa jakaa omia kokemuksiaan tehtävien pohjalta (vapaaehtoisista). HUOM! Kurssi on etäkurssi, johon osallistutaan opettajan laittaman Teams-linkin kautta.

Inttikuntoon tammikuulle 8204202

Ti 15.9.–8.12.2026 klo 18.30–19.45 Monitoimitalo / kuntosali, Lapinlahti

Kurssimaksu: **Varusmiespalvelukseen meneville maksuton**, reserviläisille 62,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Hanne Hynynen, Markus Ahonen ja Timo Loimulahti

Intti sujuu paremmin, kun olet inttikunnossa! Tule mukaan rennolle maksuttomalle kurssille kaverin kanssa tai yksin. Kerran viikossa kokoontuvalla Lapinlahden kansalaisopiston kurssilla valmistaudut varusmiespalvelukseen ja parannat ohjatusti lihaskuntoasi (Markus Ahonen, 4x), kestävyyskuntoasi (Hanne Hynynen, 4x) ja psyykkistä kuntoasi (Timo Loimulahti 2x). Saat vinkkejä myös sopivaan ravitsemukseen. Kurssin oheen suosittelemme Puolustusvoimien maksutonta kunto-ohjelmaa MarsMars. Sovellus on ladattavissa sovelluskaupoista ja Puolustusvoimien marsmars.fi-sivustolta. Kohderyhmä ja kurssimaksu: Varusmiespalvelukseen menevät (maksuton) + Reserviläiset (normi kurssimaksu)
Paikka: Monitoimitalo, monitoimitalon kuntosali ja maasto



Inttikuntoon heinäkuulle 8204201

Ti 2.2.–11.5.2027 klo 18.45–20.00 Monitoimitalo / kuntosali, Lapinlahti

Kurssimaksu: **Varusmiespalvelukseen meneville maksuton**, reserviläisille 72,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2027

Hanne Hynynen, Markus Ahonen ja Timo Loimulahti

Intti sujuu paremmin, kun olet inttikunnossa! Tule mukaan rennolle maksuttomalle kurssille kaverin kanssa tai yksin. Kerran viikossa kokoontuvalla Lapinlahden kansalaisopiston kurssilla valmistaudut varusmiespalvelukseen ja parannat ohjatusti lihaskuntoasi (Markus Ahonen, 5x), kestävyyskuntoasi (Hanne Hynynen, 5x) ja psyykkistä kuntoasi (Timo Loimulahti 2x). Saat vinkkejä myös sopivaan

ravitsemukseen. Kurssin ohkeen suosittelemme Puolustusvoimien maksutonta kunto-ohjelmaa Mars-Mars. Sovellus on ladattavissa sovelluskaupoista ja Puolustusvoimien marsmars.fi-sivustolta. Kurssin kohderyhmä ja kurssimaksu: Varusmiespalvelukseen menevät (maksuton) + Reserviläiset (normi kurssimaksu) Paikka: Monitoimitalo, monitoimitalon kuntosali ja maasto

Järjestyksenvalvojan perusteet 8202201

pe 16.10. klo 17.00–20.15 teoriaa (4t), la 17.10. klo 8.30–11.45 teoriaa (4t) ja klo 12.15–16.00 EA-osuus (4t, Maija-Liisa Puustinen), su 18.10. klo 8.30–16.30 teoriaa (10t), pe 23.10. klo 17.00–21.15 AS1-osio (5t, Pekka Pirhonen), la 24.10. klo 8.45–13.45 teoriaa (6t) voimankäyttöosio Vanhalla kunnantalolla, la 24.10. klo 14.15–15.45 teoriaa (2t) ja su 25.10. klo 8.30–16.30 teoriaa ja loppuentti (8t)

Kurssimaksu 130,00 € / 43 t

Ilmoittautuminen päättyy 1.10.2026

Juha Kankkunen

Kurssimaksuun sisältyvät koulutusmateriaali ja harjoituksissa käytettävät välineet. Koulutuksen hyväksytysti suorittaneet saavat koulutustodistuksen, jolla voivat hakea järjestyksenvalvojakorttia, joka maksettava erikseen. Kurssin läpäisy edellyttää säännöllistä osallistumista. Rikosrekisteri oltava kunnossa.

Järjestyksenvalvojan kertaus 8202202

La 23.1.2027 klo 8.30–15.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 60,00 € / 8 t

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2027

Juha Kankkunen

Kurssimaksuun sisältyvät opetuksen lisäksi koulutusmateriaali ja harjoituksissa käytettävä välineet. Koulutuksen hyväksytysti suorittaneet saavat koulutustodistuksen, jolla voivat hakea järjestyksenvalvojaksi hyväksymisen uusimista.

Keskustelukurssi

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

1302203 S 28.9.–7.12.2026 Maksuton kurssi!
1302203 K 25.1.–12.4.2027 Maksuton kurssi!

Marko Komulainen

Tule keskustelemaan ajankohtaisista asioista. Aktivoi mukaan myös naapurisi! Ei ennakoilmoittautumista. Ei kurssimaksua. Seuraavan kerran aiheen löydät paikallislehti Matin ja Liisan palstaltamme, jonka löydät myös Lapinlahden kunnan kotisivujen ajankohtaisista.

Keskustelukurssi Varpaisjärvi

Pe 10.00–11.15 Varpaisjärvi-talo / kunnanhallituksen ent. kokoushuone, Kauppatie 20

1302102 S 9.10.–4.12.2026 Maksuton kurssi!
1302102 K 22.1.–16.4.2027 Maksuton kurssi!

Marko Komulainen

Kokoonnumme joka toinen perjantai parittomina viikkoina. Katso kurssiteksti kurssin Keskustelukurssi kohdalta, kiitos!

Medialukutaidon aakkoset 0098215

Kevätlukukaudella 2027 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 22,00 € / 10 t

Hanne Hynynen

Mitä on medialukutaito? Missä ja miksi sitä tarvitaan? Haluaisitko oppia lukemaan mediaa paremmin? Tällä lyhytkurssilla harjaannut lukemaan eri medioita, myös sähköistä verkkomediaa.

Metsäkurssi

Pe 9.00–10.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

7102201 S 25.9.–4.12.2026 24,00 € / 12 t
7102201 K 19.2.–30.4.2027 24,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026 / 21.1.2027

Santtu Korhonen

Pääosin ulkoilmassa kokoontuvalla kurssilla vierailaan kimppakyydeillä erityyppisissä metsäkohteissa arvioimassa metsänhoidon tarpeita ja puuston tilaa. Lisäksi kuullaan ja keskustellaan mm.



metsänhoidosta, puukaupoista ja metsien suojelusta omalla porukalla ja vierailevien asiantuntijoiden alustuksella. Kurssi joka toinen perjantai (6krt). Ajankohdat tarkentuvat lukukauden varrella.

Sukututkimuksen työpaja 0098203

Ke 27.1.–3.3.2027 klo 17.30–19.00 Lukio I k 02 (yhteiskunnalliset aineet), Juhani Ahontie 7

Kurssimaksu 24,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 14.1.2027

FT Hannu Heikkilä

Tervetuloa aloittamaan tai jatkamaan sukututkimusharrastusta! Tällä kurssilla työskennellään yhdessä opettajan ohjauksessa ja edistetään kurssilaisten omia sukututkimuksia. Yhteisissä opetus-tuokioissa käydään läpi keskeisimmät sukututkimuksen lähteet, kuten kirkonkirjat, henkikirjat ja vanhat sanomalehdet, sekä niiden käyttäminen digitaalisissa arkistoissa. Lisäksi harjoittelemme Geni-sukupuu sivuston käyttämistä. Jokaisella kurssikokoontumisella on aikaa myös työskentelylle ja oman tutkimuksen edistämiselle. Mukaan kannattaa ottaa esimerkiksi oma kannettava tietokone.

Tapahtumajärjestäjän ABC 01980001

Loppuvuodesta 2026

Lupa-asiantuntija Nina Korpiahalla, Itä-Suomen Poliisilaitos, ja tj. Timo Marjoniemi, Wallen Hovi Oy. Miten tapahtuma järjestetään? Kurssi on suunnattu yrityksille, yhdistyksille, seuroille ja kaikille muillekin tapahtumia järjestäville. Tule kuulemaan huviluvasta, pelastussuunnitelmasta, ensiapuasioista, järjestyksenvalvonnasta, Teosto-ilmoituksista ja hygieniapassitarpeista sekä siitä, millainen on hyvä, onnistunut tapahtuma. Tilaisuus on maksuton.



KOTITALOUS

Gluteeniton leivonta Varpaisjärvi 8102101

La 14.11.2026 klo 10.00–13.15 Varpaisjärven koulu / kotitalousluokka, Koulutie 4

Kurssimaksu 22,00 € / 4 t

Ilmoittautuminen päättyy 29.10.2026

Mervi Hiltunen

Leivotaan gluteenittomia herkuja niin suolaisena kuin makeana erilaisia gluteenittomia raaka-aineita käyttäen. Mukaan essu, päähine ja sisäkengät. Raaka-aineet maksetaan opettajalle. Kurssimaksu 22,00 € sisältää opetuksen ja monisteet.

Helppoa arkiruokaa Lapinlahti 8102201

Ma 19.10.–23.11.2026 klo 18.00–20.15 Matin ja Liisan koulu, Sirenin kotitalousluokka S11, Koulukuja

Kurssimaksu 36,00 € / 18 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.2026

Asta Partanen

Tällä kurssilla tehdään tavallista, hyvää ruokaa – sellaista, jota oikeasti kokataan arkena. Opitaan helppoja ja nopeita reseptejä, säästetään aikaa ja rahaa sekä löydetään uusia ideoita tuttuihin raaka-aineisiin.

Ei stressiä, ei turhaa hienostelua – vaan rentoa tekemistä ja maistuvaa kotiruokaa. Tule mukaan kokeilemaan, oppimaan ja inspiroitumaan!

Mukaan essu, päähine ja sisäkengät. Kurssimaksu elintarvikkeista lasketaan ja maksetaan kurssin päättyttyä opettajalle. Kurssimaksu 36,00 € sisältää opetuksen ja monisteet.

Herkkuja kahvipöytään Lapinlahti 8102202

Ma 30.11.–14.12. klo 18.00–20.15 Matin ja Liisan koulu, Sirenin kotitalousluokka S11, Koulukuja 14
Kurssimaksu 22,00 € / 9 t

Ilmoittautuminen päättyy 19.11.2026

Asta Partanen

Tervetuloa rennolle leivontakurssille, jolla leivotaan herkullisia ja helposti kotona toistettavia reseptejä – ilman turhaa stressiä tai suorittamista. Huomioimme myös erikoisruokavaliot (gluteeniton, maidoton, vegaaninen jne.), joten jokainen pääsee leipomaan ja maistelemaan turvallisesti. Tule mukaan inspiroitumaan, oppimaan uutta ja nauttimaan hyvästä seurasta sekä ihanista tuoksusta! Mukana essu, päähine ja sisäkengät. Kurssimaksu elintarvikkeista lasketaan ja maksetaan kurssin päätyttyä opettajalle. Kurssimaksu 22,00 € sisältää opetuksen ja monisteet.



PUUTARHANHOITO

Puutarhan vuosikalenteri – Syksy 7103201

Ke 2.–30.9.2026 klo 17.15–19.30 Lukio lk 02 (yhteiskunnalliset aineet), Juhani Ahontie 7

Kurssimaksu 30,00 € / 15 t

Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2026

Anja Eskelinen

- ke 2.9. puutarhan vuosikalenterin laatiminen syksyn ja talven ajan puutarhanhoitoon
- ke 9.9. puutarhan syystöitä/suunnittelua opiskelijan puutarhassa
- ke 16.9. puutarhan syystöitä/suunnittelua opiskelijan puutarhassa
- ke 23.9. puutarhan syystöitä/suunnittelua opiskelijan puutarhassa
- ke 30.9. istutusten suunnittelua luokassa



MUSIIKKI

MUSIIKIN YKSILÖOPETUS

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

Musiikin yksilöopetus on jaettu syyslukukauden ja kevätlukukauden kurseiksi. Opiskelijan ei tarvitse kuitenkaan ilmoittautua erikseen musiikin yksilöopetuksen kevätlukukaudelle, vaan jos opiskelija ei halua syksyn jälkeen jatkaa vastaavalla kevätlukukauden kurssilla, hänen tulee itse perua osallistumisensa kevätkaudelle to 3.12.2026 mennessä suoraan toimistolle sähköpostitse tai puhelimitse – muutoin paikka varataan automaattisesti vastaavalle kevätlukukauden yksilöopetuksen kurssille. 31.3.2026 mennessä instrumentti- ja lauluopiskelijoiden tulee jälleen ilmoittaa sähköpostitse tai soittamalla toimistolle, mikäli eivät halua jatkaa opiskelua lv. 2027–2028. Jos lopettamisesta ei tule ilmoitusta, maksullinen opetuspaikka varataan automaattisesti seuraavalle lukuvuodelle.

Akaasiat – Ryhmälaulua ja yksilöohjausta

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä

Ryhmäopetus maanantaisin klo 13.30–15.00, yksilöopetus klo 13.00–15.00 välisenä aikana

1101208 S 14.9.–30.11.2026 90,00 € / 30/90min/vko, 11vkoa

1101208 K 11.1.–26.4.2027 100,00 € / 30/90min/vko, 14vkoa

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

Opetusta joka toinen viikko pienryhmässä (90min) ja joka toinen viikko henk.koht. ohjausta (30min).

Lukukaudet aloitetaan ryhmäopetuskerroilla klo 13.30.

Erityistä tukea tarvitsevan musiikin yksilöopetus

Yksi vapaa paikka Opetus pe 9.00–15.00 välisenä aikana

1101233 S 18.9.–4.12.2026 90,00 € / 30min/vko, 11vkoa

1101233 K 15.1.–30.4.2027 100,00 € / 30min/vko, 14vkoa

Jasmin Lempinen Jussinpihan palvelukeskus, Juhani Ahontie 8–10, Lapinlahti

Harmonikka Pasi

Yksi vapaa paikka Opetus alustavasti ke 17.30–21.00 välisenä aikana

1101223 S 16.9.–2.12.2026 90,00 € / 30min/vko, 11vkoa

1101223 K 13.1.–21.4.2027 100,00 € / 30min/vko,

14vkoa

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

Huili

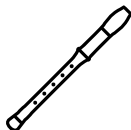
Kaksi vapaata paikkaa

1101227 S 14.9.–30.11.2026 90,00 € / 30min/vko, 11vkoa

1101227 K 11.1.–26.4.2027 100,00 € / 30min/vko,

14vkoa

Pirkemari Saastamoinen-Dobosiewicz Matin ja Liisan koulu, Viisu/MU1 6 (D-ovi), Monarintie 5



Kitara

Yksi vapaa paikka Opetus ke 15.15–18.15 välisenä aikana
1101201 S 16.9.–2.12.2026 90,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101201 K 13.1.–21.4.2027 100,00€ / 30min/vko, 14vkoa
Mikko Siirola Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU2 (D-ovi), Monarintie 5
Tule mukaan oli kitarasi sitten nylon- tai teräskielinen tai olipa siinä sähköt tai ei.

Laulu Alapitkä

Kaksi vapaata paikkaa Opetus pe 16.30–19.30 välisenä aikana
1101231 S 18.9.–4.12.2026 90,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101231 K 15.1.–30.4.2027 100,00€ / 30min/vko, 14vkoa
Päivi Lappalainen Alapitkän koulu, Koulutie 2
Opetustila on parkkipaikan puolelta vasemmalle käytävään, perusopetus lk. 157

HUOM! Tarjolla myös Rock- ja metallilaulukurssi.



Laulu Eeva

Yksi vapaa paikka tällä hetkellä
1101210 S 17.9.–3.12.2026 90,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101210 K 14.1.–22.4.2027 100,00€ / 30min/vko, 14vkoa
Eeva Kivi-van Zantvoort Lapinlahden kirjastotalo, lk 3, Mykkäläntie 2

Laulu Jasmin

Yksi vapaa paikka Opetus tiistaisin
1101221 S 15.9.–1.12.2026 90,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101221 K 12.1.–20.4.2027 100,00€ / 30min/vko, 14vkoa
Jasmin Lempinen Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU1 (D-ovi), Monarintie 5

Laulu Matti

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä Opetus ma 14.00–18.00 ja ke 14.00–17.30 välisenä aikana

1101218 S	14.9.–2.12.2026	90,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101218 K	11.1.–26.4.2027	100,00€ / 30min/vko, 14vkoa
Matti Taskinen	Lapinlahden kirjastotalo, lk 2, Mykkäläntie 2	

Laulu Matti Varpaisjärvi

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä	Opetus ti 13.30–17.30	
1101105 S	15.9.–1.12.2026	90,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101105 K	12.1.–20.4.2027	100,00€ / 30min/vko, 14vkoa
Matti Taskinen	Varpaisjärvi-talo, Kauppatie 20	

Laulu Päivi

Yksi vapaa paikka		
1101230 S	15.9.–1.12.2026	90,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101230 K	12.1.–20.4.2027	100,00€ / 30min/vko, 14vkoa
Päivi Lappalainen	Lapinlahden kirjastotalo, lk 1, Mykkäläntie 2	

Laulu Päivi Varpaisjärvi

Kaksi vapaata paikkaa	Opetus pe 11.30–14.30 välisenä aikana	
1101109 S	18.9.–4.12.2026	90,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101109 K	15.1.–30.4.2027	100,00€ / 30min/vko, 14vkoa
Päivi Lappalainen	Varpaisjärvi-talo, Kauppatie 20	

Laulu toukokuu jatkokurssi

Neljä vapaata paikkaa	Opetus alustavasti tiistaisin	
1101214	4.–25.5.2027	20,00 € / 4 x 30min
Eeva Kivi-van Zantvoort	Lapinlahden kirjastotalo, lk 3, Mykkäläntie 2	

Piano aikuisille – Pianosta iloa aivoja aktivoimalla

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä	Opetus ma klo 14.00–18.00 välisenä aikana	
1101224 S	14.9.–30.11.2026	90,00 € / 30min/vko, 11vkoa

1101224 K 11.1.–26.4.2027 100,00€ / 30min/vko, 14vkoa
Siiri Järvillehto Taidemuseo Eemil, Suistamontie 3, Lapinlahti
Piano-opetusta aikuisille ja ikäihmisille. Oppilailta tulee olla oma piano kotona harjoitteluun.

Piano Alapitkä

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä Opetus alustavasti maanantaisin
1101234 S 14.9.–30.18.2026 70,00 € / 20min/vko, 11vkoa
1101234 K 11.1.–26.4.2027 80,00 € / 20min/vko, 14vkoa
Minna Kaikkonen Alapitkän koulu, Koulutie 2

Piano Eeva

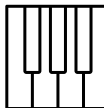
Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä Opetus keskiviikkoisin
1101209 S 16.9.–2.12.2026 70,00 € / 20min/vko, 11vkoa
1101209 K 13.1.–21.4.2027 80,00 € / 20min/vko, 14vkoa
Eeva Kivi-van Zantvoort Lapinlahden kirjastotalo, lk 3, Mykkäläntie 2
Piano teaching also in English – Ask more from the teacher, tel. 040 4883 204.
Voit varata myös pidemmän 30min opetusajan (90,00€/100,00€/lukukausi) soittamalla toimistolle.

Piano Jarmo

Yksi vapaa paikka Opetus ti, ke tai to
1101101 S 15.9.–2.12.2026 70,00 € / 20min/vko, 11vkoa
1101101 K 12.1.–21.4.2027 80,00 € / 20min/vko, 14vkoa
Jarmo Karvonen Varpaisjärven koulun alakoulun musiikkiluokka, Koivuniementie
Voit varata myös pidemmän 30min opetusajan (90,00€/lukukausi) soittamalla toimistolle.

Piano Minna

Kolme vapaata paikkaa Opetus alustavasti tiistaisin
1101236 S 15.9.–1.12.2026 70,00 € / 20min/vko, 11vkoa
1101236 K 12.1.–20.4.2027 80,00 € / 20min/vko, 14vkoa



Minna Forsberg

Matin ja Liisan koulu, Viisu (D-ovelta), Monarintie 5 tai Lapinlahden kirjastotalo, lk 2, Mykkäläntie 2

Piano Nerkoo

Kaksi vapaata paikkaa

1101216 S

1101216 K

Eeva Kivi-van Zantvoort

Opetus tiistaisin 14.30–17.20

15.9.–1.12.2026

12.1.–20.4.2027

Nerkoon koulu, Iisalmentie 770

70,00 € / 20min/vko, 11vkoa

80,00 € / 20min/vko, 14vkoa

Piano Riitta

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä

1101110 S

1101110 K

Riitta Hynynen

Opetus maanantaisin

14.9.–30.11.2026

11.1.–26.4.2027

Varpaisjärven koulun alakoulun musiikkiluokka, Koivuniementie

70,00 € / 20min/vko, 11vkoa

80,00 € / 20min/vko, 12vkoa

Piano toukokuu jatkokurssi

Neljä vapaata paikkaa

1101214

Eeva Kivi-van Zantvoort

Opetus alustavasti tiistaisin

4.–25.5.2027

Lapinlahden kirjastotalo, lk 3, Mykkäläntie 2

20,00 € / 4 x 30min

Rock- ja metallilaulu

Kahdeksan vapaata paikkaa

1101240

Annika Eronen

Kurssilla syvennytään rock- ja metallilauluun. Ryhmäopetuksessa perehdytään voimakkaampaan laulamiseen ja säröefekteihin tarvittavan laulutekniikan työkaluihin. Kurssilaiset saavat ymmärryksen siitä, kuinka tuottaa aggressiiviseltakin kuulostavia äänenlaatuja kestävällä tavalla, ääntä vahingoittamatta. Harjoituksia tehdään yhdessä, mutta oman halun mukaan myös vuorotellen, jolloin saa yksilökohtaista palautetta juuri oman tekemisensä tueksi. Yksilötunneilla etsitään juuri sinun toiveidesi

Opetus seitsemänä lauantaina kevätlukukaudella 2027

23.1.–17.4.2027

ryhmässä 60min ja 30min henkilökohtaista opetusta.

Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

70,00 € / joka toinen lauantai

mukaiset tavat laulaa valitsemaasi rock- ja metallimusiikkia. Koska laulajana olet oma instrumenttisi, opetellaan yksilötunneilla kehosi kuuntelemista. Aiempaa osaamista ei tarvita. Kurssi sopii rock- ja metallilaulusta kiinnostuneiden ohella myös niille, jotka haluavat vahvistaa äänenkäyttöään tai löytää siihen uudenlaisia vivahteita. HUOM! Syyslukukaudella 2026 Rock- ja metallimusiikin äänenkäytön kurssi la 7. ja 21.11.2026.

Rummut

Yksi vapaa paikka	Opetus maanantaisin klo 15.30–18.30	
1101226 S	14.9.–30.11.2026	90,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101226 K	11.1.–26.4.2027	100,00€ / 30min/vko, 14vkoa
Jussi Kettunen	Matin ja Liisan koulu, Viisu /Bändiopetustila (D-ovi) Monarintie 5	

Rummut Varpaisjärvi

Kolme vapaata paikkaa	Opetus maanantaisin	
1101101 S	14.9.–30.11.2026	90,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101101 K	11.1.–26.4.2027	100,00€ / 30min/vko, 14vkoa
Jussi Kettunen	Varpaisjärven koulu, alatalon musiikkiluokka, Koivuniementie 3	

Saksofoni

Kaksi vapaata paikkaa	Opetus to klo 16.15–21.00	
1101202 S	17.9.–3.12.2026	90,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101202 K	14.1.–22.4.2027	100,00€ / 30min/vko, 14vkoa
Katja Koskinen	Matin ja Liisan koulu, Viisu / Taival 6 (D-ovelta), Monarintie 5	

Saksofoni yhteissoitto

to klo 18.00–18.45	Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU2 (D-ovelta), Monarintie 5	
1101203 S	17.9.–3.12.2026	33,00 € / 11 t
1101203 K	14.1.–22.4.2027	36,00 € / 12 t
Ilmoittautuminen päättyy 3.9. / 3.12.2026		



Katja Koskinen

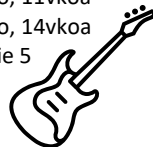
Tervetuloa soittamaan saksofonia muiden saksofonistien kanssa 45min tiistaisin!

Sello

Ei vapaita paikkoja tällä hetkellä	Opetus perjantaisin	
1101228 S	18.9.–4.12.2026	90,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101228 K	15.1.–30.4.2027	100,00€ / 30min/vko, 14vkoa
Suvi Hyttinen	Matin ja Liisan koulu, Viisu, Siinto 6 (D-ovi), Monarintie 5	

Sähkökitara

Kaksi vapaata paikkaa	Opetus torstaisin	
1101229 S	17.9.–3.12.2026	70,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101229 K	14.1.–22.4.2027	80,00 € / 30min/vko, 14vkoa
Kristian Pyykkö	Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU2 (D-ovelta), Monarintie 5	



Sähkökitara Varpaisjärvi

Yksi vapaa paikka	Opetus torstaisin	
1101108 S	17.9.–3.12.2026	70,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101108 K	14.1.–22.4.2027	80,00 € / 30min/vko, 12vkoa
Kristian Pyykkö	Varpaisjärven koulu, alatalon musiikkiluokka, Koivuniementie 3	

Teoria

Kaksi vapaata paikkaa	Opetus maanantaisin klo 15.30–17.30	
1101207 S	14.9.–30.11.2026	90,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101207 K	11.1.–26.4.2027	100,00€ / 30min/vko, 14vkoa
Eeva Kivi-van Zantvoort	Lapinlahden kirjastotalo, lk 3, Mykkäläntie 2	
Musiikin teorian opetusta opiskelijan tarpeiden pohjalta.		

Vaskisoittimet (trumpetti/alttorvi/baritoni)

Yksi vapaa paikka	Opetus torstaisin
-------------------	-------------------

1101204 S	17.9.–3.12.2026	90,00 € / 30min/vko, 11vkoa
1101204 K	14.1.–22.4.2027	100,00€ / 30min/vko, 14vkoa
Riitta Asikainen	Matin ja Liisan koulu, Viisu / Paletti 9 (D-ovi), Monarintie 5	

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

Viulu

Yksi vapaa paikka

1101235 S

1101235 K

Minna Forsberg

Opetus alustavasti tiistaisin

15.9.–1.12.2026

12.1.–20.4.2027

Matin ja Liisan koulu, Viisu (D-ovelta), Monarintie 5 tai Lapinlahden kirjastotalo, lk 2, Mykkäläntie 2

90,00 € / 30min/vko, 11vkoa

100,00€ / 30min/vko, 14vkoa



MUSIIKIN RYHMÄOPETUS

Ilmoittautuminen musiikin ryhmäopetuksen syyslukukauden 2026 kurseille 3.9. mennessä ja kevätlukukauden 2027 kurseille 3.12. mennessä, mikäli toisin ei ole merkitty!

Erityistä tukea tarvitsevien musiikkiryhmä

Pe 12.30–13.15 Jussinpihan palvelukeskus, Juhani Ahontie 8–10

1101232 S 18.9.–4.12.2026 22,00 € / 11 t

1101232 K 15.1.–30.4.2027 28,00 € / 14 t

Jasmin Lempinen

Jussipihassa kokoontuva musiikkiryhmä toimii aikuismuskarityyppisesti ilman esiintymispaineita.

Harmonikka yhteissoitto – Ikivihreitä sävelmiä harmonikalla Varpaisjärvi

Ma 17.00–18.30 Varpaisjärven koulu / musiikkiluokka (alatalon alakerta), Koivuniementie 3

1101102 S 15.9.–1.12.2026 44,00 € / 22 t

1101102 K 12.1.–20.4.2027 56,00 € / 28 t

Jarmo Karvonen

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

Karaoke

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

1101219 S 16.9.–2.12.2026 80,00 € / 33 t

1101219 K 13.1.–21.4.2027 90,00 € / 42 t

Matti Taskinen

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

Karaoke Juminen

Pe 15.45–17.45 Jumisen Maamiesseurantalo, Rautavaarantie 1402, Varpaisjärvi

1101106 S	18.9.–4.12.2026	80,00 € / 29,7 t
1101106 K	15.1.–30.4.2027	90,00 € / 37,8 t

Erkki Ryyänen

Karaokekurssin tarkoitus on kehittää laulu- ja esiintymistäittoa ja siihen liittyen myös mikrofonin käyttöä lauletaessa.

Karaoke Varpaisjärvi

Ti 18.00–20.00 Varpaisjärvi-talo, Kauppatie 20

1101105 S	15.9.–1.12.2026	80,00 € / 29,7 t
1101105 K	12.1.–20.4.2027	90,00 € / 37,8 t

Matti Taskinen

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



Kaskikuusen Pelimannit

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

1101103 S	14.9.–30.11.2026	38,00 € / 18,7 t
1101103 K	11.1.–26.4.2027	48,00 € / 23,8 t

Riitta Hynynen

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

Keveyen musiikin fraseeraus ja rytmiikka 1101220

la 12.9., la 3.10., su 8.11. ja su 29.11. klo 10.00–16.00 Lapinlahden kirjastotalo, lk. 2, Mykkäläntie 2
Kurssimaksu 192,00 € / 28 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Matti Taskinen

Kaikille avoin kurssi, mutta erityisesti tervetulleita ovat klassisen musiikin opettajat ja kuoronjohtajat. Neljä lähiopetuskertaa à 7 tuntia (yhteensä 28t). Opetusmuoto: Toiminnallinen lähiopetus

Oppimistavoitteet: Kurssin suoritettuaan osallistuja

- Tunnistaa keveyen musiikin fraseerauksen ja rytmiikan keskeisiä piirteitä
- Osaa soveltaa tekstilähtöistä fraseerausta omassa opetuksessaan
- Hallitsee tanssi- ja viihdemusiikin tyyllillisen fraseerauksen perusteet
- Ymmärtää keveyen musiikin laulutekniset erityispiirteet pedagogisesta näkökulmasta

Kitaralauantai 1101205

La 12.9.2026 klo 10.00–14.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU2 (D-ovelta), Monarintie 5 Kurssimaksu 22,00 € / 4 t

Muusikko ja musiikkipedagogi (YAMK) Mikko Sirola

Lyhyt ja käytännönläheinen kitarakurssi kaikille aiheesta kiinnostuneille, erityisesti koulun ja varhaiskasvatuksen opettajille, kantoreille sekä muille, jotka tarvitsevat työssään perustason kitarasäestystaitoja. Kurssi soveltuu osallistujille, joilla on jonkin verran aiempaa kokemusta kitarasta tai jotka haluavat vahvistaa perusosaamistaan. Kurssilla harjoitellaan hyvää ja rentoa soittoergonomiaa, yleisimpiä säestystekniikoita, sointuja ja rytmejä sekä kitaran luontevaa käyttöä opetuksessa ja muussa musiikillisessa toiminnassa. Lisäksi perehdytään kitaran hankintaan, rakenteeseen, huoltoon ja ylläpitoon sekä tavallisimpiin lisälaitteisiin. Tavoitteena on lisätä varmuutta soittamiseen ja antaa konkreettisia, heti arjessa hyödynnettäviä työkaluja. Kurssi ei korvaa yksilöopetusta, mutta tarjoaa tehokkaan kokonaisuuden, joka täydentää kitaran tuntemusta. Opetus perustuu käytännön kokemukseen ja osallistujien tarpeisiin. Omat eväät.

Lapinlahden Naiskuoro

To 18.15–20.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

1101211 S	17.9.–3.12.2026	60,00 € / 29,7 t
1101211 K	14.1.–22.4.2027	76,00 € / 37,8 t

Eeva Kivi-van Zantvoort

Mukaan mahtuvat niin uudet laulajat kuin aiemmin kurssille osallistuneet.

Lapinlahden Vesilinnut

To 19.00–21.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu / Taival-solu 6 (D-ovelta), Monarintie 5

1101237 S	3.9.–3.12.2026	33,00 € / 16,2 t
1101237 K	21.1.–30.4.2027	76,00 € / 37,8 t

Minna Forsberg

Vesilinnut pyrkivät jälleen siivilleen! Syyslukukaudella 2026 harjoitellaan joka toinen torstai 3.9. alkaen. Kevätlukukaudella 2027 harjoitellaan alustavasti joka toinen torstai. Tervetuloa parveen!



Lapsikuoro 6–12-vuotiaille

Ti 18.00–18.45 Matin ja Liisan koulu, Viisu / Jumpe! (Ruokala D-ovelta), Monarintie 5

101222 S	15.9.–1.12.2026	22,00 € / 11 t
1101222 K	12.1.–20.4.2027	28,00 € / 14 t

Jasmin Lempinen

Lauletaan tuttuja ja uudempiä lastenlauluja omaa ääntä monipuolisesti käyttäen.

Mahottomat

Su 16.00–18.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

1101225 S	20.9.–13.12.2026	27,00 € / 13,5 t
1101225 K	17.1.–2.5.2027	33,00 € / 16,2 t

Petra Lisitsin-Mantere

Kansanmusiikkiryhmä esiintyy ennakkoluulottomasti uuden ja vanhan musiikin tulkitsijana. Mahottomat kokoontuu harjoituksiin alustavasti joka kolmas sunnuntai, yhdessä sovittujen aikataulujen mukaisesti. Tervetuloa mukaan!

Matit ja Liisat -kuoro 1101206 S

Syksyn 2026 ensimmäiset harjoitukset su 13.9. klo 12.00–17.15. Syksyn 2026 muut harjoitukset ovat su 4.10. klo 12.00–17.15, la 7.11. klo 10.00–15.15 ja la 28.11. klo 10.00–15.15 Matin ja Liisan koulu, Viisu / Jumpe! (D-ovelta), Monarintie 5

Kevätlukukauden 2027 harjoitukset sovitaan myöhemmin!

Kurssimaksu syksyltä 48,00 € / 24 t

Ilmoittautuminen uusille kuorolaisille päättyy 3.9.2026

Kuoronjohtaja, sellisti Matti Makkonen ja laulunopettaja Matti Taskinen

Lukuvuoden 2026–2027 aloitus ja uusien sisäänotto laulukokeella su 13.9. klo 11.30 Viisussa Matin ja Liisan koululla, Monarintie 5, Lapinlahti. Matit ja Liisat -kuoro harjoittelee Viisussa Matin ja Liisan koululla noin kerran kuukaudessa. Matit ja Liisat -kuoron ensiesiintyminen kuullaan Lapinlahden kunnan itsenäisyyspäivän juhlassa su 6.12. klo 13.00. Ensimmäinen isompi oma konsertti pidetään keväällä 2027. Lapinlahden kansalaisopisto perusti kevättalvella 2026 uuden sekakuoron Pohjois-Savo. Kuoron toiminta sisältää kuorolaulamista, laulutekniikan opiskelemista ja harkittuja esiintymisiä. Kuoron ohjelmistoon sisällytetään hyvin monen tyylistä musiikkia. Kuoroon voivat hakeutua kaikki tavoitteellisesta sekakuorotoiminnasta kiinnostuneet laulajat. Tällä hetkellä kuoron vahvuus on n. 40 laulajaa. Kuoron johtajana toimii kuoronjohtaja ja sellisti Matti Makkonen, joka työskentelee mm. Etelä-Savon maakuntakuoron, Joy-kuoron ja Savonlinna-kuoron johtajana. Matit ja Liisat -kuoron laulutekniikan opettamisesta vastaa pääosin Matti Taskinen. Hänellä on noin 30 vuoden kokemus monipuolisesta laulunopettamisesta erityisesti eri puolilla Itä-Suomea niin klassisen kuin kevyen musiikin saralla. Lisätietoja: Matti Makkonen, matti@mattimakkonen.com, 0400 516 429, Matti Taskinen, matti.taskinen1@gmail.com, 044 360 7722, Marko Komulainen (Lapinlahden kansalaisopisto), marko.komulainen@lapinlahti.fi, 040 4883 201.



Musiikkia ikäihmisille

Ti 12.30–13.30 Jussinpihan palvelukeskus, Juhani Ahontie 8-10 Lapinlahti

1101217 S 15.9.–1.12.2026 29,00 € / 14,3 t

1101217 K 12.1.–20.4.2027 37,00 € / 18,2 t

Minna Forsberg

Musiikin riemua laulaen, kuunnellen ja yhdessä musisoiden.

Rock- ja metallimusiikin äänenkäytön kurssi 1101239

la 7. ja 21.11.2026 klo 10.00–14.15 Matin ja Liisan koulu, Viisu / MU2 (D-ovi), Monarintie 5

Kurssimaksu 24,00 € / 10 t

Ilmoittautuminen päättyy 22.10.2026

muusikko & musiikkipedagogi Annika Eronen

Kurssilla opetellaan rock- ja metallimusiikille ominaisten äänenlaatuojen tuottamista. Käsittelyssä ovat niin voimakkaamman äänenkäytön elementit kuin säröefektitkin. Teoreettinen tieto sovelletaan heti käytännön harjoituksiin. Harjoituksia tehdään yhdessä, mutta oman halun mukaan myös vuorotellen, jolloin saa yksilökohtaista palautetta juuri oman tekemisensä tueksi. Kurssilla pääsee myös halutessaan laulamaan kappaleita. Tällöin vinkkejä saa myös konkreettisiin kappaleisiin. Tämä antaa kurssilaisille mahdollisuuden oppia myös muiden tekemistä seuraamalla. Aiempaa osaamista ei tarvita. Kurssi sopii rock- ja metallimusiikin äänenkäytöstä kiinnostuneiden ohella myös niille, jotka haluavat vahvistaa äänenkäyttöään tai löytää siihen uudenlaisia vivahteita. Omat eväät! HUOM! Kevätlukukaudella Rock- ja metallilaulun kurssi, jolla yksilö- ja ryhmämuotoistaohjausta joka toinen lauantai.

Väärninsaaren laulu 1101213

Ti 27.4.–25.5.2027 klo 12.45–13.45 Väärninsaari, Juhani Ahontie 84 Lapinlahti

Kurssimaksu 20,00 € / 6,5 t

Ilmoittautuminen päättyy 15.4.2027

Eeva Kivi-van Zantvoort

Lauletaan uusia ja vanhoja, hengellisiä ja maallisia musiikin helmiä.

Yhteislaulu

Ti 12.45–13.45 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

1101212 S 15.9.–1.12.2026 29,00 € / 14,3 t

1101212 K 12.1.–20.4.2027 37,00 € / 18,2 t

Eeva Kivi-van Zantvoort

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

LIIKUNTA

Ilmoittautuminen liikunnan syyslukukauden 2026 kursseille 3.9. mennessä ja kevätlukukauden 2027 kursseille 3.12. mennessä, mikäli toisin ei ole merkitty!

Aamujooga

Pe 10.00–11.00 Kuntosali Ripsakka / tatami, Asematie 8, Lapinlahti

8301231 S 18.9.–4.12.2026 43,00 € / 14,3 t

8301231 K 15.1.–30.4.2027 55,00 € / 18,2 t

Virpi Hirvonen

Aamujoogassa aloitetaan päivä lempeällä ja rauhallisella hathajoogalla, missä haetaan syvä yhteys omaan hengitykseen, tehdään avaavia ja virkistäviä asanoita ja lopuksi rentoutus. Oma joogamatto, villti ja jos löytyy joogatiilet ja joogavyö, nekin mukaan.

Aamujooga Varpaisjärvi

To 10.00–11.00 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4

8301111 S 17.9.–3.12.2026 43,00 € / 14,3 t

8301111 K 14.1.–22.4.2027 55,00 € / 18,2 t

Virpi Hirvonen

Katso kurssiteksti kurssin Aamujooga kohdalta, kiitos!



Aamupäiväjooga 8301232

Ma 14.9.–30.11.2026 klo 10.30–11.30 Kuntosali Ripsakka / tatami, Asematie 8, Lapinlahti

Kurssimaksu 43,00 € / 14,3 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Virpi Hirvonen

Aamupäiväjoogassa aloitetaan päivä lempeällä ja rauhallisella hathajoogalla, missä haetaan syvä yhteys omaan hengitykseen, tehdään avaavia ja virkistäviä asanoita ja lopuksi rentoutus. Oma jooga-matto, viltti ja jos löytyy joogatiilet ja joogavyö, nekin mukaan.

Aamuvirkun FasciaMethod® 8301216

Ti 15.9.–1.12.2026 klo 8.00–8.45 **Etäkurssi** Zoomilla

Kurssimaksu 33,00 € / 11 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Arja Sikkilä

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä liikuntatuote keuhonhuoltoon, jonka tavoitteena on edistää tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia. Menetelmänä ovat ketjuiliikkuvuusharjoitteet, täsmävenytykset, liikehallintaharjoitteet ja faskiakäsittely pallolla. Teemme harjoitteita, joiden tavoitteena on lisätä kehosi liikkuvuutta kokonaisvaltaisesti laajojen liikeratojen avulla. Harjoitteet sopivat kaikille ikään tai liikunnalliseen aktiivisuustasoon katsomatta. Kurssilla tehdään harjoitteita eri tasoissa (seisten, istuen, polvilla ja makuulla). Säännöllinen viikoittainen harjoittelu auttaa parantamaan ryhtiä sekä tukemaan palautumista. Tällä verkkokurssilla tunnit pidetään reaaliaikaisesti Zoom-alustalla. Ilmoittautuneille lähetetään osallistumislinkki ja infokirje sähköpostitse kaksi päivää ennen kurssin alkamista. Huom! Kurssi sopii myös vuorotyötä tekeväille. Jokaisesta tunnista jää tallenne, joka on katsottavissa viikon ajan. Tunnille tarvittavat faskia/tennisballon (halkaisija n. 6 cm) ja pitkän jumppakuminauhan (n. 150–180 cm) sekä tilan, missä voit tehdä harjoituksia turvallisesti.

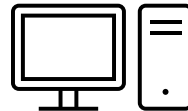
FasciaMethod® Power 8301217

Pe 18.9.–27.11.2026 klo 17.15–18.15 **Etäkurssi** Zoomilla!

Kurssimaksu 39,00 € / 13 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Arja Sikkilä



FasciaMethod Power on toiminnallista voima-, liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoittelua. Harjoittelun tavoitteena on vahvistaa lihaksia, jotka tukevat niveliämme ja koko kehoamme. Harjoitamme kehonhallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta aktiivisilla toiminnallisilla liikkuvuusharjoitteilla. Alkulämmittely sisältää FasciaMethod-konseptista tuttuja liikkuvuus- ja liikehallintaliikkeitä ja tukilihaksistoa aktivoivia liikkeitä. Voimaharjoitteet voit tehdä pelkällä jumppakuminauhalla, tarvittaessa lisätehoa tuo käsipainot/kahvakuula. Lopuksi palauttelemme kehoa liikkuvuusharjoitteilla, pallohieronnalla sekä rentoutumalla. Tunti ei vaadi aikaisempaa kokemusta voimaharjoittelusta. Harjoittelumenetelmä on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä. Tällä verkkokurssilla tunnit pidetään reaaliaikaisesti Zoom-alustalla ja linkki sovellukseen lähetetään sähköpostitse kaksi päivää ennen kurssin alkua. Huom! Kurssi sopii myös vuorotyötä tekeville. Jokaisesta tunnista jää tallenne, joka on katsottavissa viikon ajan. Tunnille tarvitet faskia/tennispallon (halkaisija n. 6 cm) ja pitkän jumppakuminauhan (n. 150–180 cm) ja tarvittaessa käsipainon sekä tilan, missä voit tehdä harjoituksia turvallisesti.

Inttikuntoon heinäkuulle 8204201

Ti 2.2.–11.5.2027 klo 18.45–20.00 Monitoimitalo / kuntosali, Lapinlahti

Kurssimaksu: **Varusmiespalvelukseen meneville maksuton**, reserviläisille 72,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2027

Hanne Hynynen, Markus Ahonen ja Timo Loimulahti

Intti sujuu paremmin, kun olet inttikunnossa! Tule mukaan rennolle maksuttomalle kurssille kaverin kanssa tai yksin. Kerran viikossa kokoontuvalla Lapinlahden kansalaisopiston kurssilla valmistaudut varusmiespalvelukseesi ja parannat ohjatusti lihaskuntoasi (Markus Ahonen, 5x), kestävyyskuntoasi (Hanne Hynynen, 5x) ja psyykkistä kuntoasi (Timo Loimulahti 2x). Saat vinkkejä myös sopivaan ravitsemukseen. Kurssin oheen suosittelemme Puolustusvoimien maksutonta kunto-ohjelmaa MarsMars. Sovellus on ladattavissa sovelluskaupoista ja Puolustusvoimien marsmars.fi-sivustolta. Kurssin kohderyhmä ja kurssimaksu: Varusmiespalvelukseen menevät (maksuton) + Reserviläiset (normi kurssimaksu) Paikka: Monitoimitalo, monitoimitalon kuntosali ja maasto

Inttikuntoon tammikuulle 8204202

Ti 15.9.–8.12.2026 klo 18.30–19.45 Monitoimitalo / kuntosali, Lapinlahti

Kurssimaksu: **Varusmiespalvelukseen meneville maksuton**, reserviläisille 62,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Hanne Hynynen, Markus Ahonen ja Timo Loimulahti

Intti sujuu paremmin, kun olet inttikunnossa! Tule mukaan rennolle maksuttomalle kurssille kaverin kanssa tai yksin. Kerran viikossa kokoontuvalla Lapinlahden kansalaisopiston kurssilla valmistaudut varusmiespalvelukseesi ja parannat ohjatusti lihaskuntoasi (Markus Ahonen, 4x), kestävyyskuntoasi (Hanne Hynynen, 4x) ja psyykkistä kuntoasi (Timo Loimulahti 2x). Saat vinkkejä myös sopivaan ravitsemukseen. Kurssin oheen suosittelemme Puolustusvoimien maksutonta kunto-ohjelmaa MarsMars. Sovellus on ladattavissa sovelluskaupoista ja Puolustusvoimien marsmars.fi-sivustolta. Kohderyhmä ja kurssimaksu: Varusmiespalvelukseen menevät (maksuton) + Reserviläiset (normi kurssimaksu)
Paikka: Monitoimitalo, monitoimitalon kuntosali ja maasto

Jooga

Ma 16.45–18.00 Vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

8301202 S 14.9.–30.11.2026 57,00 € / 18,7 t

8301202 K 11.1.–26.4.2027 72,00 € / 23,8 t

Jooganopettaja SJL®, muistijoogaohjaaja Tuula Hartikainen

Lempeillä ja rauhallisilla hathajoogatunneilla lähtökohtana on luonnollisen hengityksen löytäminen ja liikkeen liittäminen hengitykseen. Asentoharjoitusten eli asanoiden avulla etsitään yhteyttä kehoon ja tuntemuksiin. Asanat eivät ole päämäärä, vaan välineitä yhteyden löytämisessä. Asanoiden välillä on välirentouksia ja tunnilla edetään omaa kehoa kuunnellen, oman hengityksen tahdissa. Taivoitteena on siirtyä suorittamisesta tiedostamiseen! Venytys- ja hengitysharjoitusten lisäksi myös voimakkaampia klassisia jooga-asanoita. Kurssilla tutustutaan myös tuoli- ja muistijoogaan.

Jooga Alapitkä

To 18.00–19.15 Alapitkän koulu, Koulutie 2

8301230 S 17.9.–3.12.2026 57,00 € / 18,7 t

8301230 K 14.1.–22.4.2027 72,00 € / 23,8 t

Virpi Hirvonen

Perinteinen hatha jooga vahvistaa ja notkistaa kehoa lempeästi sekä rauhoittaa mieltä tehokkaasti. Tunnit koostuvat lempeiden ja dynaamisten elementtien yhdistelmästä. Asanat tehdään omaa

kehoa ja hengitystä kuunnellen, tunnin lopussa pitkä loppurentoutus. Kurssin taso sopii aloittelijalle ja jooganneille. Oma joogamatto ja villi mukaan.

Jooga senioreille

To 10.00–11.00 Vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie, Lapinlahti

8301204 S 17.9.–10.12.2026 47,00 € / 15,6 t

8301204 K 14.1.–22.4.2027 55,00 € / 18,2 t

Jooganopettaja SJL®, muistijoogaohjaaja Tuula Hartikainen

Joogaa ikääntymisen tuomia haasteita vastaan. Kurssi aloitetaan seniorijoogalla (5krt). Tämän jälkeen tutustutaan tuolijoogaan (5krt). Lopuksi opetellaan muistijoogaa (4krt).

Jousiammunta

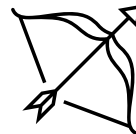
Ke 16.30–18.00 Monitoimitalo / sali, Koulukuja 14, Lapinlahti

8301206 S 16.9.–2.12.2026 88,00 € / 22 t

8301206 K 13.1.–21.4.2027 102,00 € / 28 t

Pekka Tuononen ja Markku Pulkkinen, Koillis-Savon Sulka ry.

Kurssi yli 16-vuotiaille. Osana syyslukukauden 2026 jousiammuntakurssia suoritetaan Suomen Jousiampujain Liiton (SJAL) 12 t alkeiskurssi Ensinuolet. Kurssilla pääset tutustumaan lajin välineistöön ja säätämiseen, ammutatekniikkaan sekä harjoittelemaan vaisto- ja tähtäinammuntaa kahden ohjaajan opastuksella turvallisesti. Jousiammunnan jatkokurssi Kevätlukukauden 2027 kurssi Ensinuolet-kurssin käyneille tai muutoin vaisto- tai tähtäinjousiammuntaa harrastaneille. Kurssin sisältönä mm. jousen ja nuolien testaamiset, säätämiset (virittämiset), omien nuolien tekeminen, lajivoiman hankinta ja ammutatekniikan hallinta. Kurseilla kaksi ohjaajaa. Omat eväät! Kurssilta saat todistuksen ja rintamerkin.



Juoksukoulu

Ti 18.00–19.15

8301240 S 8.9.–24.11.2026 57,00 € / 18,7 t

8301240 K 26.1.–4.5.2027 72,00 € / 23,8 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9. / 14.1.

Anne Jääskeläinen

Juoksukoulu sopii kaikille juoksua jo jonkin aikaa harrastaneille, juoksijoille, jotka tähtäävät elämänsä ensimmäiselle puolimaratonille, maratonille tai ovat juosseet jo useamman maratonin. Tervetuloa mukaan hikoilemaan hyvässä seurassa! HUOM! Kurssi alkaa jo viikolla 37 ti 8.9.!

Kehonhuolto Alapitkä

Ma 19.05–19.50 Alapitkän koulu, Koulutie 2

8301224 S 14.9.–7.12.2026 33,00 € / 11 t

8301224 K 11.1.–26.4.2027 42,00 € / 14 t

Jonna Luttinen

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

Kehonhuoltoviikonloppu syksy 8301236

La–su 3.–4.10.2026, la ja su klo 10.00–12.00, Vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie, Lapinlahti

Kurssimaksu 22,00 € / 5,4 t

Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2026

Hanna Pohjola

Kokonaisvaltaista kehomielen ja myofaskiaalisten kudosten huoltamista, lempeää nivelten tanssia, keskivartalon ydintuen työstämistä ja rentoutumista. Sopii kaikille, jotka nauttivat liikkumisesta ja kehon hyvänolon tunteesta. Ota mukaasi jumppamatto, tennispallo, hengittävät vaatteet ja lämmin vaatetus loppurentoutukseen.

Kehonhuoltoviikonloppu kevät 8301237

La–su 3.–4.4.2027, la ja su klo 10.00–12.00, Vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie, Lapinlahti

Kurssimaksu 22,00 € / 5,4 t

Ilmoittautuminen päättyy 18.3.2027

Hanna Pohjola

Katso kurssiteksti kurssin Kehonhuoltoviikonloppu syksy kohdalta, kiitos!

Kevyt kuntojumppa Varpaisjärvi

Ke 16.00–17.00 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

8301112 S 16.9.–2.12.2026 43,00 € / 14,3 t

8301112 K 13.1.–21.4.2027 55,00 € / 18,2 t

Pirjo Farin-Tuovinen

Rauhallista jumppaa naisille ja miehille.

Koko kehon lihaskuntotunti Varpaisjärvi

Ke 17.30–18.30 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

8301106 S 16.9.–2.12.2026 43,00 € / 14,3 t

8301106 K 13.1.–21.4.2027 55,00 € / 18,2 t

Tiia Repo

Tunti sisältää lämmittelyosuuden ja monipuolisia lihaskuntoliikkeitä sekä sykettä nostavia harjoitteita kehonpainolla tai esimerkiksi kahvakuulia tai step-lautoja apuna käyttäen. Tuntisisältö vaihtelee kauden aikana.

Kundaliinijooga 8301218

Ti 15.9.–8.12.2026 klo 18.30–20.00 Vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie, Lapinlahti
Kurssimaksu 66,00 € / 22 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

terveystieteiden tohtori, terveydenhuollon opettaja, Lightfulness coach master, jooga- ja sointukylpyohjaaja Päivi Tikkanen

Kundaliinijoogatunneilla yhdistyvät dynaaminen liike, aktivoivat ja rentouttavat hengitysharjoitukset sekä äänen värähtelyn avulla hoitavat mantrat ja keskittymistä parantava meditaatio. Dynaaminen liike on sekä lempeää että ajoittain kevyesti sykettä nostattavaa. Harjoitusten välillä levätään ja voit milloin tahansa omaa kehoasi kuunnellen pitää myös oman tauon. Tunnin lopussa on pitkä loppurentoutus. Kurssi sopii aloittelijoille ja jooganneille. Pukeudu joustaviin vaatteisiin ja ota mukaan

joogamatto, villasukat ja viltti. Kurssi kokoontuu 11krt, ei viikoilla 40 ja 42.

Kuntojumppa Alapitkä

Ma 18.00–19.00 Alapitkän koulu, Koulutie 2

8301223 S 14.9.–30.11.2026 43,00 € / 14,3 t

8301223 K 11.1.–26.4.2027 55,00 € / 18,2 t

Jonna Luttinen

Kuntojumppaa naisille ja miehille.

Kuntojumppa ja kehonhuolto

Pe 10.15–11.15 Vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie, Lapinlahti

8301222 S 18.9.–4.12.2026 43,00 € / 14,3 t

8301222 K 15.1.–30.4.2027 55,00 € / 18,2 t

Mari Hartikainen

Tunneilla kohotetaan kuntoa, vahvistetaan lihaskuntoa sekä ylläpidetään liikkuvuutta. Tunti sisältää kuntojumppaa sekä rauhallista kehonhuoltoa. Harjoitukset tukevat hyvää oloa, jaksamista ja toimintakykyä arjessa. Tunti sopii kaikenkuntoisille ja harjoitukset tehdään oman kunnan mukaan.

Kuntojumppa Paloinen

Ke 18.30–19.30 Paloisten koulu, Paloisentie 413

8301107 S 16.9.–2.12.2026 43,00 € / 14,3 t

8301107 K 13.1.–21.4.2027 55,00 € / 18,2 t

Irma Mähönen

Kuntojumppaa miehille ja naisille.

Kuntojumppa Varpaisjärvi

Ma 17.30–18.30 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

8301110 S 14.9.–30.11.2026 43,00 € / 14,3 t

8301110 K 11.1.–26.4.2027 55,00 € / 18,2 t

Merja Partanen

Hyytöntä perusjumpaa naisille ja miehille.

Kuntosali 1 Varpaisjärvi

Ti 9.00–10.15 Varpaisjärven liikuntahalli / kuntosali, Kirjastotie 4

8301101 S 15.9.–1.12.2026 57,00 € / 18,7 t

8301101 K 12.1.–20.4.2027 72,00 € / 23,8 t

Mari Hartikainen

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

Kuntosali 2 Varpaisjärvi

Ti 10.15–11.30 Varpaisjärven liikuntahalli / kuntosali, Kirjastotie

8301102 S 15.9.–1.12.2026 57,00 € / 18,7 t

8301102 K 12.1.–20.4.2027 72,00 € / 23,8 t

Mari Hartikainen

Katso kurssiteksti kurssin Kuntosali 1 Varpaisjärvi kohdalta, kiitos!

Kuntosali 3 Varpaisjärvi

Ti 11.30–12.45 Varpaisjärven liikuntahalli / kuntosali, Kirjastotie 4

8301103 S 15.9.–1.12.2026 57,00 € / 18,7 t

8301103 K 12.1.–20.4.2027 72,00 € / 23,8 t

Mari Hartikainen

Katso kurssiteksti kurssin Kuntosali 1 Varpaisjärvi kohdalta, kiitos!

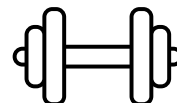
Kuntosalicircuit 1

Su 17.45–18.45 Kuntosali Ripsakka, Asematie 8, Lapinlahti

8301227 S 20.9.–13.12.2026 43,00 € / 14,3 t

8301227 K 17.1.–2.5.2027 55,00 € / 18,2 t

Sari Kuutsa-Kettunen



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

Kuntosalicircuit 2

Su 18.50–19.50 Kuntosali Ripsakka, Asematie 8, Lapinlahti

8301228 S 20.9.–13.12.2026 43,00 € / 14,3 t

8301228 K 17.1.–2.5.2027 55,00 € / 18,2 t

Sari Kuutsa-Kettunen

Katso kurssiteksti kurssin Kuntosalicircuit kohdalta, kiitos!

Lihaskunto ja venyttely

Ti 17.00–18.15 Vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie, Lapinlahti

8301210 S 15.9.–1.12.2026 57,00 € / 18,7 t

8301210 K 12.1.–20.4.2027 72,00 € / 23,8 t

Hanne Hynynen ja Hanna Pohjola

Kurssi naisille ja miehille koko keho huomioiden. Tunnilla tehdään monipuolisesti kuntopiirejä, lihasvoima- ja liikkuvuusharjoitteita ja sykettä nostattavaa harjoittelua pääasiassa oman kehon painolla. Lisäksi kurssilla tehdään rauhoittavia ja palauttavia venytyksiä hengityksen tahdissa, omaa kehoa kuunnellen. Tervetuloa huoltamaan sekä mieltä että kehoa lempeästi ja hyväksyvästi. Kurssi sopii kaiken kuntoisille.

Liikuntaleikkikoulu 1

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

8301214 S 15.9.–1.12.2026 33,00 € / 11 t

8301214 K 12.1.–20.4.2027 42,00 € / 14 t

Minnamari Nousiainen

Monipuolista, iloista, hauskaa ja leikin varjolla liikkumista ja perusliikuntataitojen opettelua 3-6-vuotiaille lapsille. Noin kerran kuukaudessa mukana pesisliikkaria NeNu-Pesiksen toimesta.

Liikuntaleikkikoulu 2

Ti 18.45–19.30 Monitoimitalo / sali, Koulukuja 14 Lapinlahti

8301215 S 15.9.–1.12.2026 33,00 € / 11 t

8301215 K 12.1.–20.4.2027 42,00 € / 14 t

Minnamari Nousiainen

Katso kurssiteksti kurssin Liikuntaleikkikoulu 1 kohdalta, kiitos!

Luontoretkeily aikuisille 8301226

La 19.9. ja la-su 3.-4.10.2026, la ja su klo 9.00–12.00 Haminamäen kota, Lapinlahti

Kurssimaksu 48,00 € / 24 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Jonna Luttinen ja Elina Korhonen

Oletko kiinnostunut retkeilystä? Haluaisitko harjoitella retkeilyn perustaitoja? Tällä kursilla pääset harjoittelemaan retkikeittimen käyttöä, nuotion tekoa, teltan pystyttämistä, kompassin ja kartan käyttöä sekä ensiaputaitoja pieniin kolhuihin. Ota mukaan omat retkievääät sekä säänmukainen varustus. Kurssin ensimmäinen osa la 19.9. klo 9.00–12.00 Haminamäen kodalla (varapaikkana Viisu). Yöpymään Tiilikan kansallispuistoon la-su 3.–4.10. voit lähteä mukaan kaikki retkeilykokemuksesta riippumatta, mutta vähän retkeilyä harrastaneille la 19.9. kodalla harjoittelu on suositeltavaa. Retkelle kimpakyydein, mukaan omat retkivarusteet ja eväät, joihin vinkkiä saa harjoitteluviikonlopuna.

Luontoretkeily lapsille (7–13-v.) 8301225

La 24.4.2027 klo 12.00–15.00 Haminamäen kota, Lapinlahti

Kurssimaksu 25,00 € / 4 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.4.2027

Jonna Luttinen ja Elina Korhonen

Oletko kiinnostunut retkeilystä? Haluaisitko harjoitella retkeilyn perustaitoja? Tällä kursilla pääset harjoittelemaan retkikeittimen käyttöä, nuotion tekoa, teltan pystyttämistä, kompassin ja kartan käyttöä sekä ensiaputaitoja pieniin kolhuihin. Ota mukaan omat retkievääät sekä säänmukainen



varustus. Kurssi Haminmäen kodalla (varapaikkana Viisu).

Mattopilates 1

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

8301209 S 16.9.–2.12.2026 43,00 € / 14,3 t

8301209 K 13.1.–21.4.2027 55,00 € / 18,2 t

Olga Samsonova

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

Mattopilates 2

To 19.10–20.10 Vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie, Lapinlahti

8301208 S 17.9.–3.12.2026 43,00 € / 14,3 t

8301208 K 14.1.–22.4.2027 55,00 € / 18,2 t

Olga Samsonova

Katso kurssiteksti kurssin Mattopilates 1 kohdalta, kiitos!

Mattopilates Varpaisjärvi

Ma 19.05–20.05 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4

8301105 S 14.9.–30.11.2026 43,00 € / 14,3 t

8301105 K 11.1.–26.4.2027 55,00 € / 18,2 t

Olga Samsonova

Katso kurssiteksti kurssin Mattopilates 1 kohdalta, kiitos!

Metsäjooga syksy 8301233

Ke 9.–30.9.2026 klo 18.00–19.00 Väärninsaari, Juhani Ahontie 84, Lapinlahti

Kurssimaksu 20,00 € / 5,2 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Virpi Hirvonen

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

Metsäjooga kevät 8301234

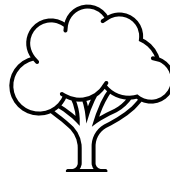
Ke 5.–26.5.2027 klo 19.00–20.00 Väärninsaari, Juhani Ahontie 84, Lapinlahti

Kurssimaksu 23,00 € / 5,2 t

Ilmoittautuminen päättyy 22.4.2027

Virpi Hirvonen

Katso kurssiteksti kurssin Metsäjooga syksy kohdalta, kiitos!



Naisen hyvinvointihetki

Ma 19.20–20.35 Vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie, Lapinlahti

8301243 S 14.9.–30.11.2026 57,00 € / 18,7 t

8301243 K 11.1.–26.4.2027 72,00 € / 23,8 t

Sanna Lahti

Tämä kurssi on suunnattu erityisesti esivaihdevuosia ja vaihdevuosia eläville naisille, jotka kaipaavat kehoa hellivää liikettä, palautumista ja pysähtymistä arjen keskellä. Harjoitukset on suunniteltu tukemaan tätä elämänvaihetta ja huomioimaan kehossa tapahtuvat hormonaaliset muutokset. Kurssi sisältää joogasta tuttuja liikkeitä, hengitysharjoituksia, rentoutuksia sekä lempeää kehon liikuttelua. Harjoitukset tukevat kehon ja mielen tasapainoa, auttavat rauhoittamaan hermoston ja tuovat kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lisäksi tutustutaan yksinkertaisiin, kehon toimintoja tukeviin akupisteisiin ja mindfulness-tyyppisiin harjoituksiin, joita voi hyödyntää myös kotona. Kurssikerta päättyy aina rauhoittavaan rentoutukseen. Kurssilla ei suoriteta, jokainen tekee harjoitusta omaa kehoaan kuunnellen.

Porrasjuoksu ja ulkokuntosali 8301211

Ma 31.8.–28.9.2026 klo 18.00–19.00 Haminmäen kuntoportaat

Kurssimaksu 22,00 € / 6,5 t
Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2026

Hanna Pohjola

Kurssiin sisältyy erilaisia lihasvoima-, kestävyys-, nopeus- ja notkeusharjoitteita. Viimeisellä kokoon-
tummiskerralla ma 28.9.2026 kaikille avoimet porrasjuoksukilpailut.

Puistojumppa 8301241

Ti 4.5.–8.6.2027 klo 18.00–19.00 Väärninsaari, Juhani Ahontie 84, Lapinlahti

Kurssimaksu 24,00 € / 7,8 t

Ilmoittautuminen päättyy 22.4.2027

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



Restoratiivisen joogan viikonloppu syksy 8301238

La–su 3.–4.10.2026, la ja su klo 12.15–14.15, Vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie,
Lapinlahti

Kurssimaksu 22,00 € / 5,4 t

Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2026

Hanna Pohjola

Elvyttävää lepoa, hetken pysähtymistä ja apuvälinein tuettua rentoutumista joogan asennoissa vii-
pyen. Ota mukaasi jumppamatto, putkityyny (bolsteri), hengittävät vaatteet, peitto / viltti ja lämmin
vaatetus loppurentoutukseen.

Restoratiivisen joogan viikonloppu kevät 8301239

La–su 3.–4.4.2027, la ja su klo 12.15–14.15, Vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie, La-
pinlahti

Kurssimaksu 22,00 € / 5,4 t

Ilmoittautuminen päättyy 18.3.2027

Hanna Pohjola

Katso kurssiteksti kurssin Restoratiivisen joogan viikonloppu syksy kohdalta, kiitos!

Seniorijoogaluantai 8301204

La 24.4.2027 klo 10.00–13.30 Vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie, Lapinlahti

Kurssimaksu 20,00 € / 3,7 t

Ilmoittautuminen päättyy 15.4.2027

Jooganopettaja SJL®, muistijoogaohjaaja Tuula Hartikainen

Mukana 1 t seniorijooga klo 10.00–10.45, 1 t tuolijoogaa klo 11.00–11.45, 1 t muistijoogaa klo 12.15–13.00 ja 30min syvärentoutusta klo 13.00–13.30. Omat eväät klo 11.45–12.15.

Tanssillinen tuolijumppa

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

8301207 S 16.9.–9.12.2026 33,00 € / 11 t

8301207 K 13.1.–21.4.2027 52,00 € / 14 t

fysioterapeutti Satu Kuutsa

Tämä tuolijumppa on helppoa ja hauskaa liikuntaa tanssimusiikin tahtiin. Tuolijumppa toteutetaan istuen tai tuolia apuna käyttäen. Syksyn kurssilla viikon 41 kurssikerta ke 7.10. siirtyy viikolle 50 eli keskiviikolle 9.12.2026.



Tehotimmi

Ke 18.00–19.30 Nerkoon koulu, Iisalmentie 770

8301229 S 16.9.–2.12.2026 66,00 € / 22 t

8301229 K 13.1.–21.4.2027 84,00 € / 28 t

Sari Kuutsa-Kettunen

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

Tuolijumppa 1

Ma 9.00–9.45 Vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie, Lapinlahti

8301219 S 14.9.–30.11.2026 33,00 € / 11 t

8301219 K 11.1.–26.4.2027 42,00 € / 14 t

Opettaja avoinna - Kurssi toteutetaan, jos opettaja löytyy

Istuen tai seisten tehtävää kevyttä harjoittelua.

Tuolijumppa 2

Pe 8.00–8.45 Vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie, Lapinlahti

8301220 S 18.9.–4.12.2026 39,00 € / 13 t

8301220 K 15.1.–30.4.2027 42,00 € / 14 t

Mari Hartikainen

Lempeää, mutta tehokasta liikuntaa tuolia apuna käyttäen. Käytämme tunneilla vaihtelevasti myös keppiä ja muita välineitä. Tule vahvistamaan kehoa, parantamaan liikkuvuutta ja ylläpitämään toimintakykyä. Tunti sopii kaikille.

Tuolijumppa 1 Varpaisjärvi

Ti 13.15–14.00 Varpaisjärven liikuntahalli / nuorisotila, Kirjastotie 4 Lapinlahti

8301104 S 15.9.–1.12.2026 33,00 € / 11 t

8301104 K 12.1.–20.4.2027 42,00 € / 14 t

Mari Hartikainen

Lempeää, mutta tehokasta liikuntaa tuolia apuna käyttäen. Käytämme tunneilla vaihtelevasti myös keppiä ja muita välineitä. Tule vahvistamaan kehoa, parantamaan liikkuvuutta ja ylläpitämään toimintakykyä. Tunti sopii kaikille.

Tuolijumppa 2 Varpaisjärvi

To 10.00–10.45 Varpaisjärven liikuntahalli / nuorisotila, Kirjastotie 4

8301109 S 17.9.–3.12.2026 33,00 € / 11 t

8301109 K 14.1.–22.4.2027 42,00 € / 14 t

Pirjo Heikkinen

Lempää mutta tehokasta liikuntaa kepin ja vaihtelevasti myös tuolin avulla hyvän musiikin tahdissa! Tällä tunnilla vahvistetaan kehoa, parannetaan liikkuvuutta ja ylläpidetään toimintakykyä. Tunti selvttuu hyvin myös aloittelijoille tai liikuntarajoitteisille.

Ukkojooga

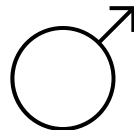
Ma 18.10–19.10 Vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie, Lapinlahti

301242 S 14.9.–30.11.2026 43,00 € / 14,3 t

8301242 K 11.1.–26.4.2027 55,00 € / 18,2 t

Sanna Lahti

Miesten oma joogaryhmä. Tule vetreytymään ja rauhoittumaan joogatunnille. Kurssi sopii kaikenlaisille miehille istuma- tai fyysistä työtä tekeville tai esim. aktiiviliikkuville viikoittaiseksi kehonhuoltotunniksi. Tunti lisää liikkuvuutta, hoitaa hermostoa, auttaa stressinhallintaan, vapauttaa kehon kiireyksiä ja jännityksiä sekä auttaa palautumisessa. Tunti päättyy rentoutukseen. Et tarvitse aiempaa joogakokemusta, etkä valmiiksi notkeaa kehoa! Ota oma joogamatto mukaan, päälle rennot ja mukavat vaatteet.



Ulkokahvakuula Alapitkä 8301205

Ma 24.8.–14.9.2026 klo 18.00–19.00 Alapitkän koulu, Koulutie 2

Kurssimaksu 22,00 € / 5,2 t

Ilmoittautuminen päättyy 20.8.2026

Jonna Luttinen

Kahvakuulatreeni ma 24.8., 31.8., 7.9. ja 14.9. klo 18.00–19.00 Alapitkän koulun piha-alueella miehille ja naisille. Mukaan oma kahvakuula.

Vesijumppa 1

To 12.30–13.15 Lapinlahden Terveyskeskus / fysioterapia, allasosasto, Kansantie 10

8301244 S 17.9.–3.12.2026 63,00 € / 11 t

8301244 K 14.1.–22.4.2027 72,00 € / 14 t

Mari Hartikainen

Tehokasta ja nivelistävällistä harjoittelua terapia-altaassa. Kurssimaksuun sisältyy allasmaksu

30,00€. Sisäänkäynti etupihan pääovesta, fysioterapian allasosasto terveyskeskuksen alakerrassa.

Vesijumppa 2

To 13.15–14.00 Lapinlahden Terveyskeskus / fysioterapia, allasosasto, Kansantie 10

8301245 S 17.9.–3.12.2026 63,00 € / 11 t

8301245 K 14.1.–22.4.2027 72,00 € / 14 t

Mari Hartikainen

Katso kurssiteksti kurssin Vesijumppa 1 kohdalta, kiitos!

Vesijumppa 3 työikäiset

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

8301246 S 15.9.–1.12.2026 63,00 € / 11 t

8301246 K 12.1.–20.4.2027 72,00 € / 14 t

Mari Hartikainen

Katso kurssiteksti kurssin Vesijumppa 1 kohdalta, kiitos!



Voima ja tasapaino 1

Ti 10.00–11.00 Kuntosali Ripsakka, Asematie 8, Lapinlahti

8301212 S 15.9.–1.12.2026 43,00 € / 14,3 t

8301212 K 12.1.–20.4.2027 55,00 € / 18,2 t

Hanne Hynynen

Voima- ja tasapainoharjoitteluun painottuvaa kuntoilua kuntosalilaitteita osaksi hyödyntäen.

Voima ja tasapaino 2

Ti 11.00–12.00 Kuntosali Ripsakka, Asematie 8, Lapinlahti

8301213 S 15.9.–1.12.2026 43,00 € / 14,3 t

8301213 K 12.1.–20.4.2027 55,00 € / 18,2 t

Hanne Hynynen

Voima- ja tasapainoharjoitteluun painottuvaa kuntoilua kuntosalilaitteita osaksi hyödyntäen.

VOLITAS

Pe 9.00–10.00 Vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie, Lapinlahti

8301221 S 18.9.–4.12.2026 43,00 € / 14,30 t

8301221 K 15.1.–30.4.2027 55,00 € / 18,20 t

Mari Hartikainen

Tunneilla vahvistetaan tasapainoa, lihasvoimaa, kehonhallintaa ja liikkuvuutta. Harjoitukset tukevat arjessa jaksamista, varmaa liikkumista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tunti sopii kaikille ja liikkeitä tehdään rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen.

VOLITAS Varpaisjärvi

Ti 14.15–15.15 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4

8301108 S 15.9.–1.12.2026 43,00 € / 14,3 t

8301108 K 12.1.–20.4.2027 55,00 € / 18,2 t

Mari Hartikainen

Tunneilla vahvistetaan tasapainoa, lihasvoimaa, kehonhallintaa ja liikkuvuutta. Harjoitukset tukevat arjessa jaksamista, varmaa liikkumista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tunti sopii kaikille ja liikkeitä tehdään rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen.



TANSSI

Ilmoittautuminen tanssin syyslukukauden 2026 kursseille 3.9. mennessä ja kevätlukukauden 2027 kursseille 3.12. mennessä, mikäli toisin ei ole merkitty!

Itämainen tanssi alkeet

joka toinen su klo 17.00–18.00 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

1105206 S 20.9.–13.12.2026 28,00 € / 9,1 t

1105206 K 17.1.–18.4.2027 28,00 € / 9,1 t

Kirsi Siponen

Kurssilla opetellaan itämaisen tanssin monimuotoista liikekieltä alkeista lähtien. Opitaan niin pehmeitä, kuin napakoita aksentteja, ja näihin liitettyjä askelluksia. Ei vaikeita koreografioita, vaan perusliikkeitä ja liikesarjoja. Ihanaa kehonhuollollista tanssin iloa! Sopii kaikenikäisille ja -kokoisille. Kurssi myös syys- ja talvimaviikkojen sunnuntaina.

Itämainen tanssi jatko

joka toinen su klo 18.15–19.45 vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

1105207 S 20.9.–13.12.2026 42,00 € / 12 t

1105207 K 17.1.–18.4.2027 42,00 € / 14 t

Kirsi Siponen

Kurssilla kerrataan tanssin perusliikkeitä, tanssitaan liikesarjoja ja koreografiaa tanssinlajin eri tyyleihin. Itämainen tanssi pitää sisällään erittäin moniulotteista liikekieltä ja on tehokasta kehoa hoitavaa liikuntaa. Ihanaa yhdessä tanssimisen iloa! Kurssi myös syys- ja talvimaviikkojen sunnuntaina.

Itämainen tanssi Varpaisjärvi

Su 10.00–12.30 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4

1105104 S su 20.9., su 18.10., 15.11. ja su 13.12.2026 36,00 € / 12 t

1105104 K su 17.1., su 14.2., su 14.3. ja su 18.4.2027 36,00 € / 12 t

Kirsi Siponen

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

Kansantanssi Juminen

Pe 18.00–19.30 Jumisen Maamiesseurantalo, Rautavaarantie 1402, Varpaisjärvi

1105103 S 18.9.–4.12.2026 66,00 € / 22 t

1105103 K 15.1.–30.4.2027 84,00 € / 28 t

Markku Rynnänen

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



Kansantanssi Lapinlahti

Pe 14.00–15.30 Lapinlahti, vanha kunnantalo sali (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6

1105205 S 18.9.–4.12.2026 66,00 € / 22 t

1105205 K 15.1.–30.4.2027 84,00 € / 28 t

Markku Rynnänen

Katso kurssiteksti kurssin Kansantanssi Juminen kohdalta, kiitos!

Sporttilauantai Varpaisjärvi syksy 1105105

la 24.10.2026 klo 10.00–13.45 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4

Kurssimaksu 22,00 € / 3,7 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.2026

Tiia Repo

Tervetuloa Sporttilauantaihin Varpaisjärvelle! Kurssimaksu kattaa koko päivän tai valitse itsellesi sopivimmat osiot: Klo 10.00–10.45 Reisi-vatsa-pakarajumppa Klo 11.00–11.30 HIIT Omat eväät! Klo 12.00–12.45 Kahvakuula Klo 13.00–13.45 Kehonhuolto

Sporttilauantai Varpaisjärvi kevät 1105106

la 20.2.2027 klo 10.00–13.45 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4

Kurssimaksu 22,00 € / 3,7 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.2.2027

Tiia Repo

Katso kurssiteksti kurssin Sporttilauantai Varpaisjärvi syksy kohdalta, kiitos!

Zumba 1

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

1105201 S 16.9.–2.12.2026 43,00 € / 14,3 t

1105201 K 13.1.–21.4.2027 55,00 € / 18,2 t

Olga Samsonova

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

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

Zumba 2

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

1105202 S 17.9.–3.12.2026 47,00 € / 14,3 t

1105202 K 14.1.–22.4.2027 55,00 € / 18,2 t

Olga Samsonova

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

ZUMBA treenaa koko vartaloa ja kaloreiden polttamisen lisäksi se kohentaa tasapainoa, rytmiä ja



koordinaatiokykyä. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvita. Tervetuloa zumbamaan!

Zumba Kids 1

Ke 16.45–17.30 Vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

1105204 S 16.9.–2.12.2026 33,00 € / 11 t

1105204 K 13.1.–21.4.2027 42,00 € / 14 t

Olga Samsonova

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

Zumba Kids 2

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

1105203 S 17.9.–3.12.2026 33,00 € / 11 t

1105203 K 14.1.–22.4.2027 42,00 € / 14 t

Olga Samsonova

Katso kurssiteksti kurssin Zumba Kids 1 kohdalta, kiitos!

Zumba Kids Varpaisjärvi 1105102

Ma 14.9.–30.11.2026 17.00–17.45 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4

Kurssimaksu 33,00 € / 11 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Olga Samsonova

Tervetuloa mukaan iloiseen 7–10-vuotiaiden lasten Zumbaan - tanssitunnille, joka on suunnattu juuri lapsille! Tunnilla liikutaan vauhdikkaan musiikin tahdissa ja nautitaan yhdessäolosta turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Zumba kehittää rytmitajua, kehonhallintaa sekä parantaa

sydämen ja keuhkojen toimintaa leikin ja liikunnan lomassa. Zumban ristikkäisliikkeet aktivoivat oikean ja vasemman aivopuoliskon välisiä yhteyksiä, jonka seurauksena mm. uusien asioiden hahmottaminen ja oppiminen helpottuvat. Tunnin lopuksi rauhoitetaan yhdessä venyttellen ja rentoutuen, jotta keho ja mieli saavat mukavan päätöksen aktiiviselle hetkelle.

Zumba Varpaisjärvi

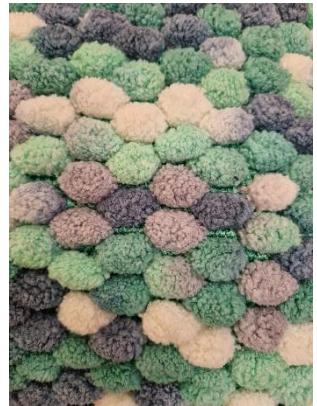
Ma 17.55–18.55 Varpaisjärven liikuntahalli / tanssisali, Kirjastotie 4

1105101 S 14.9.–30.11.2026 43,00 € / 14,3 t

1105101 K 11.1.–26.4.2027 55,00 € / 18,2 t

Olga Samsonova

Katso kurssiteksti kurssin Zumba 1 kohdalta, kiitos!



TERVEYS

SPR Ensiapukurssi EA 1 syksy 8302201

La–su 3.–4.10.2026, la ja su klo 9.00–15.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 60,00 € / 16 t

Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2026

Maija-Liisa Puustinen

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

SPR Hätäensiapu 8302202

La 3.10.2026 klo 9.00–15.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 40,00 € / 8 t

Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2026

Maija-Liisa Puustinen

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

KUVATAITEET

Ilmoittautuminen kuvataiteen syyslukukauden 2026 kursseille 3.9. mennessä ja kevätlukukauden 2027 kursseille 3.12. mennessä, mikäli toisin ei ole merkitty!

KUVATAITEEN KEVÄTNÄYTTELYT 2027

Lapinlahden kirjastolla Aniarassa maaliskuusta–huhtikuussa 2027. Näyttelyyn toivotaan kuvataidepiiriläisten aktiivista osallistumista.

Ikonimaalaus

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

1103201 S	9.9.–16.12.2026	78,00 € / 39 t
1103201 K	13.1.–21.4.2027	84,00 € / 42 t

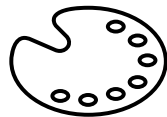
Tarja Lanu

Kurssin aikana tutustutaan ikonimaalaukseen ja pyritään maalaamaan yksi ikoni. Voit tulla myös jatkamaan ehkä kesken jäänyttä ikoniasi. Aluksi piirretään hyvä mallikuva ja pohjustetaan ikonilauta. Kurssilla tutustutaan erilaisiin ikonityyppisiin. Opiskelijat maksavat kurssilla tarvittavat materiaalit itse. Ensimmäisellä tunnilla tulisi olla piirustuslehti, piirustus kynä, pyyhekumi ja harppi. Huom! Syksyn kurssi alkaa jo vkolla 37, opetusta ei vkolla 43. Tätä kurssia suosittelemme myös kuvataidelukiolaisille vapaavalintaiseksi kurssiksi.

Piirustus- ja maalauskurssi

To 17.45–20.00 Lukio lk 03 (alakerta), Juhani Ahontie 7

1103202 S	10.9.–3.12.2026	66,00 € / 33 t
-----------	-----------------	----------------



1103202 K 14.1.–22.4.2027 84,00 € / 42 t

Tarja Lanu

Kurssin aikana voit joko piirtää tai maalata malleista tai valokuvista tehtyjen havaintojen inspiroimana kuvia. Välineet: lyijykynä, hiili, muste, conte-liidut, akvarelli-, peite- tai akryylivärit. Opiskelijat hankkivat kurssilla tarvittavat materiaalit itse. Huom! Syksyn kurssi alkaa jo vkolla 37, opetusta ei vkolla 43.

Piirustus, taidemaalaus ja kuvanveisto lapsille, nuorille ja aikuisille

Ke 16.30–18.15 Matin ja Liisan koulu, kuvataideluokka (ent.sirenin sali), Koulukuja 14

1103203 S 16.9.–16.12.2026 60,00 € / 29,9 t

1103203 K 13.1.–21.4.2027 65,00 € / 32,2 t

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

Opetuksessa tulevat tutuksi kuvan rakentamisen peruselementit kuten sommittelu, värioppi ja materiaalien tuntemus. ■ Maalausta käsittelemme akryyli-, öljyväri- akvarelli- ja vesiväritekniikoin.

▲ Piirustusta lähestymme lyijykynä, hiili- ja pastellitekniikoilla, unohtamatta grafiikan painotekniikoiden mahdollisuuksia. ● Kuvanveiston perusteita työstämme yhdistelevästi mm. muovailu- ja paperimassojen, kierrätysmateriaalien ja installaation kautta. ◇ Kurssin sisältö muotoutuu käytännön kautta soveltaen ja jokaisen omista lähtökohdista, oppimistavoista ja tavoitteista käsin. Opetuksessa käytettävät menetelmät, ajattelu ja teoria sovitetaan oppijan lähtötason mukaan. Opiskelijat hankkivat kurssilla tarvittavat materiaalit ja välineet itse. Opettajan kautta voit tarvittaessa hankkia materiaaleja sekä lainata perusvälineistöä. Opetukseen sisältyy kuvataiteen keväntäyttelyn rakentaminen. Sisäänpääsy Sirenin yläkoulun ulko-ovelta D.

Väisälänmäen kuvataideviikonloppu 1103204

la–su 5.–6.9.2026, la ja su klo 10.00–15.00 Väisälänmäen karjamajakahvio, Väisälänmäentie

Kurssimaksu 24,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2026

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

Väisälänmäen kuvataideviikonloppu noin 9-vuotiaista aikuisiin. Kurssilla tutkitaan ulkoilmassa Väisälänmäen kansallismaisemaa piirtäen ja maalaten. Materiaalit voi hankkia opettajalta. Omat eväät!

KÄDENTAIIDOT

Ilmoittautuminen kädentaitojen syyslukukauden 2026 kursseille 3.9. mennessä ja kevätlukukauden 2027 kursseille 3.12. mennessä, mikäli toisin ei ole merkitty!

Entisöinti Nerko 1104210

pe-la 15.-16.1., 12.-13.2., 5.-6.3. ja 2.-3.4.2027, pe klo 18.00-21.00 ja la klo 9.30-16.45 Nerkoon koulu, Iisalmentie 770

Kurssimaksu 104,00 € / 52 t

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2027

Enna Karpinen

Tule entisöimään huonekalusi. Verhoile ja/tai kunnosta pintakäsittelyt uuteen uskoon. Opettajalta voit ostaa verhoilutarvikkeita ja materiaaleja sekä kankaita. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

Entisöinti ja puutyöt Varpaisjärvi

Syyslukukaudella 2026 ja kevätlukukaudella 2027 4 x pe-la, pe klo 18.00-21.00 ja la klo 9.30-16.45 Varpaisjärven koulu / teknisen työn tilat, ylätalo, Koulutie 4

1104105 S pe-la 25.-26.9., 23.-24.10., 20.-21.11. ja 11.-12.12. 104,00 € / 52 t

1104105 K pe-la 22.-23.1., 26.-27.2., 19.-20.3. ja 9.-10.4. 104,00 € / 52 t

Enna Karpinen

Tule kunnostamaan huonekaluja. Voit kunnostaa pintakäsittelyjä, verhoilla tai tehdä uusi puuosia tai puutöitä. Opettajalta voit tilata kankaita ja verhoilutarvikkeita sekä materiaaleja. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

Ikkunanpökien perinteinen kunnostus 1104211

Pe-la 23.-24.4.2027, pe klo 18.00-21.00 ja la klo 9.30-16.45 Matin ja Liisan koulu / teknisen työn



tilat, D-talo, Koulukuja 14
Kurssimaksu 26,00 € / 13 t
Ilmoittautuminen päättyy 8.4.2027
Enna Karppinen

Opetellaan puhdistamaan ikkunan poka(t) maaleista ja tehdään puupaikkaukset ja ikkunalasin kitkaus/listoitus. Jos on kysyttävää työvälineistä tai muusta, voit ottaa yhteyttä opettajaan. Opettajalta voit ostaa kursilla tarvittavia materiaaleja.

Kasvivärjäys 1104106

Alkuinfo ma 3.8.2026 klo 17.30–18.30 + Värjäysviikonloppu la-su 15.-16.8.2026, la ja su klo 10.00–15.00 Varpaisjärven koulu / tekstiilityön luokka (alatalo), Koulutie 4
Kurssimaksu 27,00 € / 13,3 t
Ilmoittautuminen päättyy 23.7.2026

Mervi Hiltunen

Alkuinfo ma 3.8.2026 klo 17.30–18.30 Varpaisjärven koulun tekstiilityöluokassa. Alkuinfossa sovitaan värikkasvien keräämisestä ja värjäyksessä tarvittavien lankojen hankinnasta sekä käydään hieman teoriaa. Värjäysviikonloppuna la-su 15.-16.8.2026 klo 10.00–15.00 keitetään ulkona eri värikkasveista värjäysliemiä ja värjätään langat. Lisätietoja opettajalta, p. 050 3306 562.

Kehräystä rukilla ja värttinällä 1104215

La-su 6.–7.3.2027, la ja su klo 9.00–15.45 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2
Kurssimaksu 32,00 € / 16 t
Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Maarit Väisänen

Kurssilla opitaan kehräämisen tekniikka ja harjoitellaan sitä käytännössä. Työvaiheista tutuksi tulevat raakavillan käsittely teoriasolla, karstaaminen ja kehrääminen rukilla tai värttinällä. Opit myös, miten langan kertaaminen, vyöhdin kiertäminen ja peseminen tapahtuvat. Kurssi on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille. Voit ottaa mukaan oman rugin ja värttinän, sekä karstat mikäli sinulla sellaiset on. Välineitä saa myös lainaan opettajalta, joten niiden puuttuminen ei ole este kurssille osallistumiselle. Voit tuoda mukana villaa tai koirasta harjaamalla kerättyä aluskarvaa (minimipituus

3cm), kehrättävää voi myös ostaa opettajalta.

Kehräyksen jatkokurssi 1104216

La-su 14.–15.11.2026, la ja su klo 9.00–15.45 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2
Kurssimaksu 32,00 € / 16 t

Ilmoittautuminen päättyy 29.10.2026

Maarit Väisänen

Kurssin aluksi kerrataan kehräyksen perusteita ja jatketaan yksilöllisesti kehittämään taitoja opiskelijan kiinnostuksen mukaan. Tutustutaan erilaisiin kertausmenetelmiin, värioppiin kehräyksessä ja pidemmälle ehtineet voivat halutessaan kokeilla myös erilaisten erikoislankojen kehräämistä. Lisätiedot: Osallistuminen edellyttää kehräyksen perustekniikan hallitsemista. Kurssin osallistujat tuovat omat rukkinsa ja materiaalinsa kurssille, ellei toisin sovita opettajan kanssa.

Kehräystä rukilla ja värttinällä Varpaisjärvi 1104108

La-su 24.–25.10.2026, la ja su klo 9.00–15.45 Varpaisjärven koulu / tekstiilityön luokka (alatalo), Koulutie 4

Kurssimaksu 32,00 € / 16 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.2026

Maarit Väisänen

Katso kurssiteksti kurssin Kehräystä rukilla ja värttinällä kohdalta, kiitos!



Kehräyksen jatkokurssi Varpaisjärvi 1104109

La-su 30.–31.1.2027, la ja su klo 9.00–15.45 Varpaisjärven koulu / tekstiilityön luokka (alatalo), Koulutie 4

Kurssimaksu 32,00 € / 16 t

Ilmoittautuminen päättyy 14.1.2027

Maarit Väisänen

Kurssin aluksi kerrataan kehräyksen perusteita ja jatketaan yksilöllisesti kehittämään taitoja opiskelijan kiinnostuksen mukaan. Tutustutaan erilaisiin kertausmenetelmiin, värioppiin kehräyksessä ja pidemmälle ehtineet voivat halutessaan kokeilla myös erilaisten erikoislankojen kehräämistä.

Lisätiedot: Osallistuminen edellyttää kehräyksen perustekniikan hallitsemista. Kurssin osallistujat tuovat omat rukkinsa ja materiaalinsa kurssille, ellei toisin sovita opettajan kanssa.

Keramiikka 1

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

1104201 S 15.9.–1.12.2026 82,00 € / 40,7 t

1104201 K 12.1.–6.4.2027 89,00 € / 44,4 t

Jenni Linnove

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

Keramiikka 2

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

1104202 S 15.9.–1.12.2026 82,00 € / 40,7 t

1104202 K 12.1.–6.4.2027 89,00 € 44,4 t

Jenni Linnove

Katso kurssiteksti kurssin Keramiikka 1 kohdalta, kiitos!

Keramiikka 3

Ma 17.00–19.45 Lukio lk 03 (alakerta), Juhani Ahontie 7

1104203 S 14.9.–30.11.2026 82,00 € / 40,7 t

1104203 K 11.1.–26.4.2027 84,00 € / 42 t

Kirsti Ruotoistenmäki

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

kurssimaksuun. Tätä kurssia suosittelemme myös kuvataidelukiolaisille vapaavalintaiseksi kurssiksi.

Keramiikka – Nerikomi ja Intarsia 1104212

La-su 24.–25.10., la ja su klo 9.00–15.00, ja la 31.10. klo 9.00–11.30 Lukio Ik 03 (alakerta), Juhani Ahontie 7

Kurssimaksu 34,00 € / 17 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.2026

Jenni Linnove

Heleitä värejä keveisiin muotoihin! Värjätyillä savilla syntyy kiehtovasti kuvioituja läpivärjättyjä esineitä. Tekniikka mahdollistaa esineen sisä- ja ulkopuolella samanlaisina toistuvat geometriset sekä vapaammat kuviot, intarsian eli upotuskuvioinnin sekä marmoroinnin. Opetellaan mm. kuinka kuviota voi rajata hennoilla väriainoilla värjättyjä massoja käytettäessä. Kurssilla opittavia menetelmiä voit käyttää myöhemmin eri sävyisillä perussavilla, mutta kurssilla käytössä on vaalea savi sekä posliini, joita värjätään pigmentein heleiksi sävyiksi. Kurssi soveltuu parhaiten jo saven työstön perustaidot omaaville. Kurssi la 24.10. klo 9.00–15.00 (savien värjäys, väripakkojen tekoa ja ensimmäiset esineet), su 25.10. klo 9.00–15.00 (esineiden tekoa värjätyn savin eri menetelmin) ja la 31.10. klo 9.00–11.30 (töiden lasittaminen). Omat eväät!

Koruaskartelu luonnonkivistä 1104226

La 7.11.2026 klo 9.00–12.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 22,00 € / 4 t

Ilmoittautuminen päättyy 22.10.2026

Laura Kouvalainen

Tehdään luonnonkivihelmistä korvakoruja, kaulakoruja ja rannekoruja. Materiaaleja voit ostaa opettajalta. Kivivalikoimasta löytyy mm. ametisti ja ruusukvartsi. Korumateriaalit ovat allergiavapaita.

Kudonta Wanha

Ke 17.30–20.00 Vanha kunnantalo (Käsityöläisaukio), Juhani Ahontie 6, Lapinlahti

1104223 S

16.9.–2.12.2026

66,00 € / 33 t

1104223 K 13.1.–21.4.2027

84,00 € / 42 t

Ranys Tuunainen

Kurssilla kudomme opiskelijälähtöisesti erilaisia tekstiilejä. Kurssi sopii sinulle, kiinnosti sinua sitten vaatetuskangas, verhot, kaulahuivi, pyyhe, liina, viltti tai vaikka matto, tai olet sitten konkarikankuri tai täysin ennenkutomaton. Aloittelijoiden kanssa käydään rauhassa jokainen vaihe läpi, kokeneemat saavat vinkkejä ja apua tarpeensa mukaan. Kurssilla opiskellaan kaikkia kankaankudonnan vaihteita kangaspuiden kokoamisesta loimen luomiseen, kankaan rakennukseen, kutomiseen ja viimeistelyyn asti. Kurssi sopii myös kotikankureille, jotka haluavat verestää taitojaan tai oppia uusia niksejä kudontaan. Kudonnan materiaaleja voit ostaa opettajalta. Ensimmäisellä kerralla kannattaa olla paikalla, sillä silloin suunnitellaan kauden kutomiset. Kutominen mahdollisesta myös omalla ajalla ma-pe klo 9–20 ja la klo 10–18.

Kutistemuoviaskartelu 1104225

La 3.10.2026 klo 9.00–12.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 22,00 € / 4 t

Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2026

Laura Kouvalainen

Kurssilla opit tekemään kutistemuovista omaperäisiä magneetteja, koruja ja silmukkamerkkejä. Kurssin aikana ehdit tehdä 24 tuotetta. Materiaaleja voit ostaa opettajalta.

Kuvioneulevillapaita 1104224

to 26.11., to 10.12., to 14.1., to 28.1., to 11.2. ja to 25.2. klo 17.30–20.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 36,00 € / 18 t

Maarit Väisänen

Ilmoittautuminen 12.11. mennessä

Tervetuloa neulomaan oma kuvioneulevillapaita ohjeiden perusteella. Kurssin aluksi valitaan haluttu paitamalli (norjalainen, islantilainen, pohjalainen tai Lapinlahti-paita) ja tilataan langat. Kurssi on tarkoitettu neulojille, joilla on neulomisen perustekniikka hallussa.

Kuvioneuleillapaita Varpaisjärvi 1104110

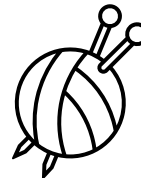
to 3.12., to 17.12., to 21.1., to 4.2., to 18.2. ja to 4.3. klo 17.30–20.00 Varpaisjärven koulu / tekstiilityön luokka (alatalo), Koulutie 4

Kurssimaksu 36,00 € / 18 t

Maarit Väisänen

Ilmoittautuminen 12.11. mennessä

Katso kurssiteksti kurssin Kuvioneuleillapaita kohdalta, kiitos!



Käsityön Iloa Paloinen

To 17.00–20.15 Paloisten Wanha koulu, Paloisentie 413

1104106 S 17.9.–3.12.2026 88,00 € / 44 t

1104106 K 14.1.–22.4.2027 112,00 € / 56 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026

Päivi Niiranen ja Irma Tikkanen (kudonta)

Kaipaatko käsillä tekemistä ja ajatusten vaihtamista samanhenkisten ihmisten kanssa? Tämä kurssi on juuri sinua varten, tervetuloa Käsityön Iloa -kurssille. Olet tervetullut tekemään erilaisia käsitöitä, esim. helppoja perusvaatteita, korjaamaan vaikka rikkiäinen vetoketju tai tuunaamaan vanhasta jotain uutta. Voit ommella yksilöllisiä kodintekstiilejä esim. verhoja, tyynyjä, patakintaita ym. Kursilla voi tutustua myös helppoihin tilkkutyötekniikoihin ja valmistaa vaikka kasseja. Voit myös neuloa, virkata tai kirjoa. Tai valmistaa miniryijyjä käsin ommellen vaikka langantähteistä. Voidaan askarrella myös jouluksi kortteja. Suunnitellaan yhdessä, mikä olisi juuri sinun iloa tuottava käsityö? Kurssilta on käytössä useat kangaspuut, joihin suunnittelemme ja rakennamme kudottavat kankaat yhdessä. Saat ohjausta kankaiden rakentamisessa, suunnittelussa ja kudonnassa. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla sovimme toteuttavat työt. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin aiemmin käsitöitä harrastaneille.

Minitekstiilit 1104227

la 6.2., la 20.2. ja la-su 20.-21.3.2027, la ja su klo 11.00–13.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 24,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2027

Pia Torvinen

Kurssilla tutustutaan minitekstiliini, tekstiilimateriaaleista eri tekniikoita hyödyntäen valmistettavaan pienikokoiseen tekstiiliteokseen, joka on tekstiilitaidetta minikoossa. Minitekstiliinin määritelmä on laaja, mutta sen koko on rajattu n. 20x20x20cm kokoon. Teos voi olla kaksi- tai kolmiulotteinen ja sen valmistuksessa voi käyttää lähes mitä tahansa pehmeiden materiaalien/tekstiilityön tekniikoita ja materiaaleja. Minitekstiliini yhdistää käsillä tekemisen, tekstiilikäsityöt ja taiteellisen luomistyön yhdeksi pieneksi kokonaisuudeksi. Kurssilla voit hyödyntää kierrätysmateriaaleja, ja oikeastaan vain mielikuvitus on rajana, mitä kaikkea minitekstiliinin käsitteen sisällä voi toteuttaa. Kurssilla pääset kokeilemaan eri tekniikoita (esim. virkkaus, kirjonta, huovutus, käsin ompelu, kankaan manipulointi ym) ennen varsinaisen työn toteuttamista. Erilaiset kokeilut kuuluvatkin tekstiilitaitteen tekemiseen siinä missä paperille luonnostelukin. Voit ottaa kurssille mukaan erilaisia kankaita, lankoja, kierrätysmateriaaleja, nappeja, nyörejä, pitsejä, vanua täytteeksi ym., lähestulkoon kaikki tekstiilimateriaalit käy. Kansalaisopistolta löydät joitakin ompelukoneita ja saumureita, mutta voit ottaa mukaan myös oman koneesi. Joitain materiaaleja voit ostaa myös opettajalta.

Minitekstiliit Varpaisjärvi 1104111

la 6.2., la 20.2. ja la-su 20.–21.3., la ja su klo 14.15–16.45 Varpaisjärven koulu / tekstiilityön luokka (alatalo), Koulutie 4

Kurssimaksu 24,00 € / 12 t

Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2027

Pia Torvinen

Katso kurssiteksti kurssin Monitekstiliit kohdalta, kiitos!

Ompeluilta

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

1104207 S 15.9.–1.12.2026 66,00 € / 33 t

1104207 K 12.1.–20.4.2027 84,00 € / 42 t

Jonna Partanen

Ompelun iloa! Opetellaan yhdessä muokkaamaan kaavoja sinulle sopivaksi, tehdään kaavat vanhasta

vaatteesta tai voit käyttää valmiita kaavoja. Kurssilla voit ommella uutta tai tuunata vanhaa, ommella juuri sitä mitä haluat. Voit halutessasi tuoda oman ompelukoneen, mutta ota mukaan ainakin omat ompelutarvikkeet ja piirustusvälineet. Silkkipaperia ja lankoja voit ostaa opettajalta. Kurssi käy kaiken tasoisille ompelijoille.

Ompeluilta Varpaisjärvi

To 17.00–19.30 Varpaisjärven koulu / tekstiilityön luokka (alatalo), Koulutie 4

1104103 S 17.9.–3.12.2026 66,00 € / 33 t

1104103 K 14.1.–22.4.2027 84,00 € / 42 t

Jonna Partanen

Katso kurssiteksti kurssin Ompeluilta kohdalta, kiitos!

Ompelu Alapitkä

Su 16.00–18.30 Alapitkän koulu, Koulutie 2

1104218 S 20.9.–13.12.2026 60,00 € / 29,7 t

1104218 K 17.1.–2.5.2027 76,00 € / 37,8 t

Jonna Partanen

Katso kurssiteksti kurssin Ompeluilta kohdalta, kiitos!

Ompelumaratoni 1 1104219

La-su 19.–20.9.2026, la ja su klo 9.00–15.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 28,00 € / 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Jonna Partanen

Tule ompelemaan "maraton"-hengessä ilman välisiivouksia tai järjestelyjä, nauttien vain ompelunilosta. Kurssilla ehdit ommella jonkun selkeän yksinkertaisen vaateen tai tuunaamaan useammankin. Ota kurssille mukaan oma ompelukone (mikäli mahdollista) ja tarvitsemasi kankaat. Lankoja ja kaavapaperia saa ostettua opettajalta. Kansalaisopistolla on käytössä joitakin ompelukoneita ja saumureita.

Ompelumaratoni 2 1104220

La-su 7.–8.11.2026, la ja su klo 9.00–15.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 28,00 € / 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 29.10.2026

Jonna Partanen

Katso kurssiteksti kurssin Ompelumaratoni 1 kohdalta, kiitos!

Ompelumaratoni 3 1104221

La-su 23.–24.1.2027, la ja su klo 9.00–15.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 28,00 € / 14 t

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2027

Jonna Partanen

Katso kurssiteksti kurssin Ompelumaratoni 1 kohdalta, kiitos!

Pisankamunien värjäys 1104213

La-su 6.–7.3.2027, la ja su klo 10.00–14.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 3, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 22,00 € / 10 t

Ilmoittautuminen päättyy 18.2.2027

Piia Martikainen

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

Pisankamunien värjäys Varpaisjärvi 1104107

La-su 20.–21.3.2027, la ja su klo 10.00–14.15 Varpaisjärven koulu / kuvaamataidon luokka (alatalo),

Koivuniementie 3

Kurssimaksu 22,00 € / 10 t

Ilmoittautuminen päättyy 4.3.2027

Piia Martikainen

Katso kurssiteksti kurssin Pisankamunien värjäys kohdalta, kiitos!

Puu- ja metallityöt keskiviikko

Ke 17.00–19.30 Matin ja Liisan koulu / teknisen työn tilat, D-talo, Koulukuja 14

1104208 S 16.9.–2.12.2026 71,00 € / 33 t

1104208 K 13.1.–21.4.2027 89,00 € / 42 t

Matti Roivainen

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

Puu- ja metallityöt tiistai

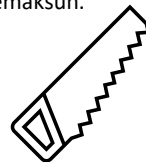
Ti 18.00–20.30 Matin ja Liisan koulu / teknisen työn tilat, D-talo, Koulukuja 14

1104209 S 15.9.–1.12.2026 71,00 € / 33 t

1104209 K 12.1.–20.4.2027 84,00 € / 42 t

Niklas Halttunen

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



Puu- ja metallityöt Varpaisjärvi

To 17.00–19.30 Varpaisjärven koulu / teknisen työn tilat, ylätalo, Koulutie 4

1104104 S 17.9.–3.12.2026 66,00 € / 33 t

1104104 K 14.1.–22.4.2027 84,00 € / 42 t

Enna Karppinen ja Matti Roivainen

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

Tekstiilityöt

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

1104205 S 14.9.–30.11.2026 66,00 € / 33 t

1104205 K 11.1.–26.4.2027 84,00 € / 42 t

Jonna Partanen

Kaipaatko käsillä tekemistä ja ajatusten vaihtamisesta samanhenkisten ihmisten kanssa? Kaipaatko

uuden idean löytymistä? Tervetuloa monipuoliseen käsityöryhmään, jossa voit valmistaa erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä sekä perinteisiä, että uusia tekniikoita käyttäen. Ryhmässä teemme monenlaisia käsitöitä kurssilaisten toiveiden mukaan, mm. neulomme, kirjomme, opelemme ja teemme solmeilutöitä. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla katsotaan yhdessä mitä kukin haluaa alkaa tekemään. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin aiemmin käsitöitä harrastaneille.

Tekstiilityöt ja ompelu

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

1104206 S 16.9.–2.12.2026 66,00 € / 33 t

1104206 K 13.1.–21.4.2027 84,00 € / 42 t

Jonna Partanen

Katso kurssiteksti kurssin Tekstiilityöt kohdalta, kiitos!

Tekstiilityöt ja kudonta Alapitkä

Ke 17.30–20.00 Alapitkän nuorisoseuratalo, Räsäläntie 2

1104204 S 16.9.–2.12.2026 66,00 € / 33 t

1104204 K 13.1.–21.4.2027 84,00 € / 42 t

Tintti Bäck

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

Tekstiilityöt ja kudonta Karsanlahti

To 10.00–12.30 Karsanlahden koulu, Karsanlahdentie 112, Syväripää

1104102 S 17.9.–3.12.2026 66,00 € / 33 t

1104102 K 14.1.–22.4.2027 84,00 € / 42 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026

Mervi Hiltunen

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

Tekstiilityöt ja kudonta Korpijärvi

To 13.00–15.30 Korpijärven entinen posti Kataja, Rautavaarantie 1967

1104101 S 17.9.–3.12.2026 66,00 € / 33 t

1104101 K 14.1.–22.4.2027 84,00 € / 42 t

Mervi Hiltunen

Katso kurssiteksti kurssin Tekstiilityöt ja kudonta Karsanlahti kohdalta, kiitos!

Tulilyhtypaja 1104214

Pe 28.8.2026 klo 17.30–20.00 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Maksuton kurssi!

Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2026

Jonna Partanen

HUOM! Ilmoittautuminen jo 6.–27.8.! Tervetuloa maksuttomalle kurssille tutustumaan vedessä keltuluvien tulilyhtyjien tekemiseen ja tekemään lyhtyjä Taidekadun AIKATAIKA -iltaan perjantaille 4.9.

Materiaalit ja yhden tekemäsi tulilyhdyn saat itsellesi maksutta. Lapset alle 14 vuotta vanhempien seurassa.



Vanhan villapaidan uusi elämä 1104217

La 28.11.2026 klo 9.00–13.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

Kurssimaksu 22,00 € / 5 t

Ilmoittautuminen päättyy 12.11.2026

Maarit Väisänen

Menikö villapaita pesussa liian kuumaan veteen ja kutistui käyttökelvottomaksi? Älä heitä sitä pois. Kurssilla muokataan vanhoista neuleista lapasia, töppösiä tai muita tuotteita, jotka jatkavat lämmitämistä uudessa muodossa. Ota mukaan omat tai läheisten vanuttuneet villavaatteet sekä lankoja ja tilkkuja, ja tule tekemään niistä jotain uutta. Oma ompelukone/saumuri mukaan!



TEATTERI JA KIRJALLISUUS

Ilmoittautuminen teatterin ja kirjallisuuden syyslukukauden 2026 kursseille 3.9. mennessä ja kevätlukukauden 2027 kursseille 3.12. mennessä, mikäli toisin ei ole merkitty!

Alapitkän kesäteatteri 1102201

Ma 11.1.–12.7.2027 klo 17.30–20.45 Alapitkän nuorisoseurantalo, Räsäläntie

Kurssimaksu 100,00 € / 100 t

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2027

Matti Halmetvaara

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

Improryhmä Kipunat – Hölmöläisnäytelmä 1102203

to 13.8.–24.9. klo 18.00–20.00 ja la 12.9.–24.10. klo 13.00–16.15. Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2

Kurssimaksu 43,00 € / 42,9 t

Ilmoittautuminen päättyy 13.8.2026

Ville Kumpulainen

Kurssilla viimeistellään keväällä aloitettu hölmöläisnäytelmä. Kipunat ry. maksaa kurssilaisten

osallistumismaksut.

Improryhmä Kipunat A 1102204

To 22.10.–3.12.2026 klo 18.00–20.00 Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2

Kurssimaksu 38,00 € / 18,9 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.2026

Ville Kumpulainen

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

Improryhmä Kipunat B 1102205

To 1.10.–3.12.2026 klo 18.00–20.00 Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2

Kurssimaksu 49,00 € / 24,3 t

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.2026

Roosa Partanen

Katso kurssiteksti kurssin Improryhmä Kipunat A kohdalta, kiitos!



Kirjoittajapiiri

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

1302201 S 14.9.–30.11.2026 44,00 € / 22 t

1302201 K 11.1.–26.4.2027 56,00 € / 28 t

Katri Viitaniemi

Kirjoitatko? Haluaisitko kirjoittaa? Tervetuloa mukaan, jos harrastat kirjoittamista tai haaveilet siitä! Saat eväitä uusien tekstien kirjoittamiseen tai vanhojen kehittämiseen. Kurssilla tehdään kirjoitus-harjoituksia, saadaan tietoa kirjoittamisen teoriasta, analysoidaan tekstejä, luetaan ja keskustellaan.

Työskentelyn aiheet valikoituvat kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ne voivat liittyä vaikkapa henkilöahmon rakentamiseen, dialogin kirjoittamiseen tai tekstin rakenteen suunnitteluun. Keskitymme proosan kirjoittamiseen, mutta syrjähyppy runouteen ovat mahdollisia, jos niin toivotaan! Kokoon tumiskertojen välissä teemme pieniä vapaaehtoisia kotitehtäviä.

Korpiteatteri 1102102

Su 10.1.–21.7.2027 klo 15.00–18.15 Korpiteatteri, Rautavaarantie 216

Kurssimaksu 100,00 € / 100 t

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026

Pekka Räsänen

Kesän 2027 näytelmä päätetään syksyllä 2026. Tervetuloa mukaan Korpiteatterin toimintaan lavalle tai lavan taakse! Lisätietoja kansalaisopistolta tai Korpiteatterin ohjaajalta Pekka Räsäseltä. Korpiteatteri vastaa kesän näytelmässä mukana olevien opiskelijoiden kurssimaksuista.

Kurkistus maailmaan runouteen

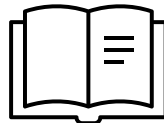
Joka toinen ke 17.30–19.00 Lukio lk 16 (katsomukselliset aineet), Kivistöntie 2

1302202 S joka toinen ke 23.9.–2.12.2026 24,00 € / 12 t

1302202 K joka toinen ke 20.1.–14.4.2027 28,00 € / 14 t

Siamäk Naghian

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



Runojen Lukkarila

Joka toinen to 13.30–15.30 Lukkarila, Korhonen, Lukkarilantie 1265

1302101 S joka toinen to 24.9.–3.12.2026 33,00 € / 16,2 t

1302101 K joka toinen to 21.1.–15.4.2027 38,00 € / 18,9 t

Ilmoittautuminen päättyy 10.9. / 7.1.

Irma Korhonen

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

Sulo Söpöhäntä

Ke 17.00–19.30 alustavasti Lapinlahti-sali, Lapinlahden lukio, Kivistöntie 2

1102202 S 16.9.–2.12.2026 33,00 € / 33 t

1102202 K 13.1.–16.6.2027 66,00 € / 66 t

Anu Sorjonen

Kurssi sopii 15–100-v. ensikertalaisille ja harrastajille. Käymme läpi ilmaisun perusasioita ja nostamme näyttämölle "Sulo Söpöhännän sähkökät seikkailut" (työnimi) kantaesityksen keväälle 2027 Lapinlahti-saliin. Kurssi on tarkoitettu niin nuorille kuin aikuisille opiskelijoille ja sisältää takuuvaramasti naurua, iloa ja hyvää mieltä. Turvallista tilaa astua oman mukavuusalueen ulkopuolelle vahvistamaan itseilmaisua. Esiintymisharjoitukset ja näytelmän esittäminen tukee opiskelijaa myös muihin esiintymistilaisuuksiin mm. työelämässä. Tarjolla myös skenografisia (puvustus, maskeeraus, lavastus, valot, musiikki, tanssi) tehtäviä. Tule mukaan teatterin ihmeelliseen maailmaan. Miauuuu!



Sypäkät

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

1102101 S 14.9.–30.11.2026 30,00 € / 29,7 t

1102101 K 11.1.–19.7.2027 70,00 € / 70 t

Pirjo Farin-Tuovinen

Tervetuloa mukaan toimintaamme! Sypäkät vastaa näytelmissä mukana olevien opiskelijoiden kurssimaksuista.

TIETOTEKNIikka

Ilmoittautuminen tietotekniikan syyslukukauden 2026 kursseille 3.9. mennessä ja kevätlukukauden 2027 kursseille 3.12. mennessä, mikäli toisin ei ole merkitty!

AI vastuullisesti 3401203

To 5.11. ja to 19.11.2026 klo 15.30–17.30 Lukio lk 14 (äidinkieli), Kivistöntie 2

Kurssimaksu 22,00 € / 5,4 t

Ilmoittautuminen päättyy 22.10.2026

Ville Kumpulainen

Kurssilla perehdymme tekoälyn käyttömahdollisuuksiin mm. arjessa ja työelämässä sekä tekoälyn riskeihin ja mahdollisuuksiin. Voit ottaa oman älylaitteen mukaan kurssille.

AI vastuullisesti Varpaisjärvi 340104

Ti 10.11. ja Ti 17.11. klo 18.00–20.00 Varpaisjärven koulu / atk-luokka (alatalo), Koulutie 4

Kurssimaksu 22,00 € / 5,4 t

Ilmoittautuminen päättyy 29.10.2026

Ville Kumpulainen

Katso kurssiteksti kurssin AI vastuullisesti kohdalta, kiitos!



Tietotekniikkaa Korpijärvellä

Pe 9.00–11.30 Korpijärven entinen posti Kataja, Rautavaarantie 1967

3401101 S 18.9.–4.12.2026 38,00 € / 18,7 t

3401101 K 15.1.–30.4.2027 48,00 € / 23,8 t

Pauli Korhonen

Tietotekniikkapajatyyppinen ryhmä: opettaja ohjaa opiskelijoiden omia töitä. Opiskelijat kahdessa vuorossa a 75min.

Tietotekniikkapaja

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

3401202 S 23.9.–9.12.2026 44,00 € / 22 t

3401202 K 13.1.–21.4.2027 56,00 € / 28 t

Ville Kumpulainen

Voit tehdä omia töitä opettajan auttaessa tarvittaessa. Varsinaista opetusta ei ole. Saat käyttää omaa konetta tai tablettia. Luokassa avoin wifi-verkko.

Tietotekniikkapaja Varpaisjärvi

Joka toinen ti 15.30–17.00 Varpaisjärven koulu /atk-luokka (ylätalo), Koulutie 4

3401102 S joka toinen ti 22.9.–1.12.2026 24,00 € / 12 t

3401102 K joka toinen ti 12.1.–20.4.2027 32,00 € / 16 t

Ville Kumpulainen

Katso kurssiteksti kurssin Tietotekniikkapaja kohdalta, kiitos!



Tietotekniikka yksilöopetus Lapinlahti

Kaksi vapaata paikkaa (ke klo 12.00–13.00 ja klo 13.00–14.00)

Opetusta 60min joka toinen keskiviikko, Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

3401201 S 23.9.–2.12.2026 90,00 € / syyslukukausi (6 x 60min)

3401201 K 20.1.–28.4.2027 100,00 € / kevätlukukausi (7 x 60min)

Ville Kumpulainen

Tietokoneen käytön yksilöopetusta esim. internetin sähköpostin ja muiden nettipalvelujen käytössä.

Tietotekniikka yksilöopetus Varpaisjärvi

Kaksi vapaata paikkaa (ti klo 13.00–14.00 ja klo 14.00–15.00)

Opetusta 60min joka toinen tiistai, Varpaisjärvi-talo, Kauppatie 20

3401103 S 22.9.–1.12.2026 90,00 € / syyslukukausi (6 x 60min)

3401103 K 5.1.–13.4.2027 100,00 € / kevätlukukausi (7 x 60min)

Ville Kumpulainen

Tietokoneen käytön yksilöopetusta esim. internetin sähköpostin ja muiden nettipalvelujen käytössä.

KIELET

Ilmoittautuminen kielten syyslukukauden 2026 kursseille 3.9. mennessä ja kevätlukukauden 2027 kursseille 3.12. mennessä! Huomaathan myös naapuriopistojemme etäopetuskurssit: tarjolla mm. italiaa, saksaa, viroa, espanjaa, norjaa, portugalia ja koreaa.

Englanti matkailu verkossa

To 19.00–20.00 verkossa Teamsilla etäopetuksena

1203203 S	17.9.–3.12.2026	29,00 € / 14,3 t
1203203 K	14.1.–22.4.2027	37,00 € / 18,2 t

Heidi Niskanen

Onko matkakärpänen puraissut sinua, mutta kielitaito ei riitä kaikkeen kommunikointiin reissussa. Tällä verkossa toteutettavalla kurssilla on tarkoitus käydä läpi erilaisia matkailutilanteita ja harjoitella niihin soveltuvaa englannin sanastoa ja fraaseja. Ei oppikirjaa.

Englanti yksilöetäopetus aikuisille

Neljä vapaata etäopetuspaikkaa

Opetus torstaisin 30min/vko (klo 16.30–19.00 välisenä aikana) etäopetuksena verkossa Teamsilla

1203201 S	17.9.–3.12.2026	90,00 € / 30min/vko, 11vkoa/syyslukukausi
1203201 K	14.1.–22.4.2027	100,00 € / 30min/vko, 14vkoa/kevätlukukausi

Heidi Niskanen

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

opiskelijan kanssa.

Englanti yksilölähiopetus aikuisille

Seitsemän vapaata lähiopetuspaikkaa

Opetus maanantaisin 30min/vko (klo 16.30–20.30 välisenä aikana) lähiopetuksena Lukio Ik 06 (materiaaliikka), Juhani Ahontie 7, Lapinlahti

1203202 S	14.9.–30.11.2026	90,00 € / 30min/vko, 11vkoa/syyslukukausi
1203202 K	11.1.–26.4.2027	100,00 € / 30min/vko, 14vkoa/kevätlukukausi

Heidi Niskanen

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

Espanja alkeet

Ke 16.15–17.45 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

1207202 S	16.9.–2.12.2026	44,00 € / 22 t
1207202 K	13.1.–21.4.2027	56,00 € / 28 t

Virginia Nanclares

Kiinnostavako sinua espanjan kieli, kulttuuri ja ruokaelämykset? Tässä kurssi sinulle, joka haluat oppia uutta tai kerrata jo oppimaasi! Kurssilla pääset tutustumaan espanjankielisen maailman tapakulttuuriin, opit matkailijan tärkeimmän sanaston ja rohkaistut myös käyttämään sitä. Oppikirjana uudistettu Buenas Migas 1.

Espanja jatko

Ke 18.00–19.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

1207201 S	16.9.–2.12.2026	44,00 € / 22 t
1207201 K	13.1.–21.4.2027	56,00 € / 28 t

Virginia Nanclares

Kurssilla pääset tutustumaan espanjankielisen maailman tapakulttuuriin, opit matkailijan

tärkeimmän sanaston ja rohkaistut myös käyttämään sitä. Kurssi soveltuu entisille ja n. neljä luku-
vuotta espanjaa jo opiskelleille. Oppikirjana uudistettu Buenas Migas 2.

Karjalan kieli ja kulttuuri

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

1298201 S 15.9.–1.12.2026 38,00 € / 18,7 t

1298201 K 12.1.–20.4.2027 48,00 € / 23,8 t

Hannu Turunen

Karjalan kielen opiskelua kirjallisin ja suullisin tehtävin, netissä vapaasti käytössä olevia opetusohjel-
mia ja opettajan tuottamaa omaa materiaalia hyödyntäen. Karjalainen kulttuuriperinne nivotaan
kurssiin laulu- ja runoilloin, ja mahdollisin vierailuin sopiviin näyttelyihin tai konsertteihin. Kansalais-
opiston kautta voit hakea karjalan kielen (livvinkarjala) osaamismerkkejä (karjalan kielellä malto-
merkkejä) Ilomantsin kansalaisopistosta! Ensimmäiset osaamismerkit suoritettu ja jaettu Lapinlah-
della kevätlukukaudella 2026.

Venäjä alkeet

Pe 16.30–17.30 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

1206201 S 18.9.–4.12.2026 29,00 € / 14,3 t

1206201 K 15.1.–30.4.2027 37,00 € / 18,2 t

Margarita Titova

Aloitamme venäjän alkeet aakkosista. Perehdyimme rauhalliseen tahtiin venäjän kielen saloihin.
Helppoja keskustelufraaseja ja peruskielioppia. Oppikirjana Pora 1.

Venäjä jatko

Pe 17.30–18.45 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

1206202 S 18.9.–4.12.2026 38,00 € / 18,7 t

1206202 K 15.1.–30.4.2027 48,00 € / 23,8 t

Margarita Titova

Venäjän kieltä venäjää n. 2–4 vuotta opiskelleille tai aiempia opintoja kertaaville. Oppikirjana Pora 2.



Venäjä keskustelu

Pe 15.00–16.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 2, Mykkäläntie 2

1206203 S 18.9.–4.12.2026 38,00 € / 18,7 t

1206203 K 15.1.–30.4.2027 48,00 € / 23,8 t

Margarita Titova

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

Viro alkeet

Ti 17.30–18.45 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 1 (opettajainhuone), Mykkäläntie 2

1298203 S 15.9.–1.12.2026 38,00 € / 18,7 t

1298203 K 12.1.–20.4.2027 48,00 € / 23,8 t

Sanna-Kaisa Ruoppa

Tere tulemast eesti keele algkursusele! Oppikirjana Renate Pajusalu (ym.): Meie keelesild: Viron kielen oppikirja.

Viro keskustelu

Ti 16.00–17.15 Lapinlahden kirjastotalo, luokka 1 (opettajainhuone), Mykkäläntie 2

1298202 S 15.9.–1.12.2026 38,00 € / 18,7 t

1298202 K 12.1.–20.4.2027 48,00 € / 23,8 t

Sanna-Kaisa Ruoppa

Tere tulemast eesti keele vestluskursusele! Ei oppikirjaa.

MEIDÄN JA NAAPURIOPISTOJEN ETÄKURSSITÄRPIIT

Tutustu etäkurssitarjontaan kansalaisopistojen sivuilla! Tarkistathan viimeisen ilmoittautumispäivän ym. tiedot ko. kansalaisopistosta, kiitos! Kansalaisopistojen valtakunnallisen kurssihaun löydät osoitteesta kurssit.kansalaisopistot.fi

Kiuruveden kansalaisopisto

Ilmoittautuminen 10.8.2026 alkaen

www.opistopalvelut.fi/kiuruvesi

Englantia, espanjaa, saksaa ja italiaa sekä mm. pianonsoiton yksilöopetusta.

Kuopion kansalaisopisto

www.opistopalvelut.fi/kuopio → Verkkokurssit

Runsaasti eri kielten kursseja kuten norjaa, portugalia, ranskaa ja koreaa sekä liikuntaa etänä.

Lapinlahden kansalaisopisto

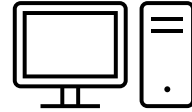
Ilmoittautuminen 17.8.2026 alkaen

www.opistopalvelut.fi/lapinlahti

Hyvinvointia luovuudella ja lempeydellä, Englannin yksilöopetusta aikuisille, Englantia matkailijoille, Aamuvirkun FasciaMethod® ja FasciaMethod® Power

Siilinjärven kansalaisopisto

www.opistopalvelut.fi/siilinjarvi → Verkkokurssit
Sukututkimusta, kieliä ja tekstiilitöitä etänä.



Sisä-Savon kansalaisopisto

Ilmoittautuminen 9.8.2026 alkaen
www.opistopalvelut.fi/sisasavo
Kieliä, myös suomen kielen opintoja, yksinlaulua ja muuta.

Sonkajärven kansalaisopisto

www.opistopalvelut.fi/sonkajarvi
Viron kieltä ja venäjää.

Vieremän kansalaisopisto

Ilmoittautuminen 12.8.2026 alkaen
www.opistopalvelut.fi/vierema
Runsaasti liikunnan etäkurseja kuten kehonhuoltoa, Lavista ja Asahia.



HARRASTAMISEN SUOMEN MALLIN KERHOT KOULUILLA



HARRASTAMISEN
SUOMEN MALLI

Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle **mieluisa ja maksuton harrastus** koulupäivän yhteydessä. Kaikki Harrastamisen Suomen mallin (HSM) kerhot ovat osallistujille maksuttomia. Lapinlahdella toiminnan koordinoimista vastaa Lapinlahden kansalaisopisto, p. 040 488 3201. Rahoitus toimintaan saadaan Opetus- ja kulttuuriministeriöltä ja Lapinlahden kunnalta.

Toiminta on suunnattu perusopetuksen 1–9-luokkalaisille, ja harrastukset järjestetään pääosin koulupäivän jälkeen koulun tiloissa tai niiden läheisyydessä. Lapinlahdella harrastustoiminta kulkee nimellä *Harrastuskaruselli Muuvi & Meikki* (Move & Make). Kerhoja järjestetään Matin ja Liisan koululla sekä Alapitkän, Nerכון ja Varpaisjärven kouluissa. Toimintaa on iltapäivisin maanantaista torstaihin, ja tiloina hyödynnetään muun muassa kouluja, liikuntasaleja, nuorisotiloja ja kirjastoa. Kuljetuksia kerhoihin tai kerhoista kotiin ei ole järjestetty, mutta koulukyytejä voi käyttää siltä osin, kun niiden aikataulut käyvät kerhojen aikatauluihin, ja mikäli niissä on tilaa.

Toiminta käynnistyy syyskuussa, ja ilmoittautuminen avautuu 17.8. klo 10.00 verkossa www.opistopalvelut.fi/lapinlahti, soittamalla p. 040 48832 02 / 040 488 3201 tai

kansalaisopiston toimistolla (Asematie 4). Ilmoittautuminen kattaa koko lukuvuoden. Voit ilmoittautua useankin kerhoon. Mahdollisilta varasijoilta osallistujia nostetaan mukaan paikkojen vapautuessa.

Jos lapsi/nuori ei jollakin kerhokerralla pääse osallistumaan, ilmoitathan siitä kansalaisopiston toimistoon tai suoraan kerhon ohjaajalle, kiitos! Jos lapsi/nuori haluaa lopettaa kerhossa käymisen, pyydämme ilmoittamaan siitä kansalaisopistoon. Näin varasijalla olevan on mahdollista päästä mukaan.

HUOM! Kerhojen aikataulut elävät ja niitä päivitetään kesän ja alkusyksyn aikana. Tarkistathan ajantasaisen aikataulun kansalaisopistolta tai verkosta www.opistopalvelut.fi/lapinlahti



ALAPITKÄN KOULU



Cheerleading 1.–6. lk. Alapitkä 0001213

Ke 16.9.2026–12.5.2027 klo 13.00–14.30 Alapitkän koulu, Koulutie 2

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Cheer Stars ry.

Futiskerho 1.–6. lk. Alapitkä 0001228

Ma 14.9.2026–10.5.2027 klo 13.00–14.00 Alapitkän koulu, Koulutie 2

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Pekka Torvinen, LaPa-95

Futiskerhossa liikutaan, opetellaan jalkapallon perustaitoja ja pelataan. Toiminta kaikkien oman taitotason mukaisesti.

Kepparit 1.–6. lk. Alapitkä 0001217

To 17.9.2026–13.5.2027 klo 13.30–15.00 Alapitkän koulu, Koulutie 2

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Jonna Partanen

Tule mukaan tekemään oma keppihevonen vanhasta sukasta. Tarvitset kerhoon sukan, joka voi olla villasukka tai joku muu hieman paksumpi sukka, eikä haittaa jos sukassa on reikä. Muut tarvikkeet kepparin valmistukseen saat kerhosta. Kepparille voi halutessaan tehdä myös suitset, joiden valmistukseen saat tarvikkeet kerhosta.

Monitaidekerho 1.–6. lk. Alapitkä 0001231

Ti 15.9.2026–11.5.2027 13.30–15.00 Alapitkän koulu, Koulutie 2

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Lastenkulttuurikeskus Lastu

Monitaidekerhossa tutustutaan eri taiteenlajeihin. Tehdään kuvataidetta, kokeillaan draamaharjoituksia, tutustutaan sanataiteen maailmaan itse kirjoittaen, valokuvataan ympäristöä, tehdään animaatioita ja lyhytvideoita. Syvennyttään yhteen taiteenlajiin muutaman kerran. Vaihtuva opettaja.

MATIN JA LIISAN KOULU – ALAKOULU JA YLÄKOULU

Yläkoulun harrastuskokeilu 7.–9. lk. 0001233

To 17.9.–17.12.2026 klo 15.15–16.45 Lapinlahden nuorisotilat Lapari, Asematie 6

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Lapinlahden nuorisotoimi

Mahdollisuus tutustua ja uppoutua eri peleihin kuten biljardi, darts, lautapelit ja pingis ohjaajan ohjaamana.

Yläkoulun harrastuskokeilun tuloksena alkava harrastus 0001234

To 14.1.–13.5.2027 klo 15.15–16.45 Lapinlahden nuorisotilat Lapari, Asematie 6

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026

Lapinlahden nuorisotoimi

Jousiammunta 4.–9. lk. 0001209

Ma 14.9.2026–10.5.2027 klo 15.00–16.30 Monitoimitalo / sali, Koulukuja 14

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Koillis-Savon Sulka ry.

Kurssilla pääset tutustumaan lajin välineistöön ja säätämiseen, ammutatekniikkaan sekä harjoittelemaan vaisto- ja tähtäinammuntaa kahden ohjaajan opastuksella turvallisesti ja pitkäjänteisesti.

Osana jousiammuntakurssia suoritetaan Suomen Jousiampujain Liiton (SJAL) 12t alkeiskurssi Ensinnuolet. Kurssilla pääset tutustumaan lajin välineistöön ja säätämiseen, ammutatekniikkaan sekä harjoittelemaan vaisto- ja tähtäinammuntaa kahden ohjaajan opastuksella turvallisesti. Omat eväät! Kurssilta saat todistuksen ja rintamerkin.

Cheerleading 1.–6. lk. 0001212

To 15.9.2026–11.5.2027 klo 15.30–17.00 Monitoimitalo / sali, Koulukuja 14

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Cheer Stars ry.



Futiskerho 1.–3. lk. 0001226

Ti 15.9.2026–11.5.2027 klo 13.15–14.15 Monitoimitalon Sali / piha, Koulukuja 14

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Pekka Torvinen, LaPa-95

Futiskerhossa liikutaan, opetellaan jalkapallon perustaitoja ja pelataan. Toiminta kaikkien oman taitotason mukaisesti.

Kuntosalikerho 7.–9. lk. 0001229

To 17.9.2026–13.5.2027 klo 15.00–16.30 Monitoimitalon kuntosali

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Markus Ahonen

Maksuton kuntosalikerho yläkoululaisille. Lähtötasolla ei ole merkitystä. Pääset opettelemaan kuntosalitreeniä laitteilla, kehonpainolla sekä vapailla painoilla. Ohjaajana moninkertainen varustepenkkipunnerruksen Suomen mestari, Euroopan mestari, Suomen sekä Pohjoismaiden ennätyksen haltija Markus Ahonen. Markuksella on kokemusta voimaston harjoittelusta 18 vuotta ja kuntosaliharjoittelusta kokonaisuudessaan 22 vuotta. Uutena aluevaltauksena Markuksella on voimamiesharjoittelu.



Bändisoitto 7.–9. lk. 0001224

Ti 15.9.2026–11.5.2027 klo 15.00–16.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu / Bändiopetustila (D-oveita), Monarintie 5

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Jasmin Lempinen

Tule tutustumaan bändisoiton saloihin turvallisessa ympäristössä, ja opi toimimaan luovassa ryhmässä toisia kunnioittaen. Mahdollisuus myös omien biisien tekoon. Aiempaa kokemusta ei tarvita.

Draamakerho 1.–6. lk. 0001232

To 17.9.2026–13.5.2027 klo 13.30–15.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu, Monarintie 5

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Lastenkulttuurikeskus Lastu

Draamakerhossa harjotellaan ilmaisia monipuolisesti erilaisten pelien, leikkien ja harjoitteiden kautta.

Kuvispaja 7.–9. lk. 0001219

Ke 16.9.2026–12.5.2027 klo 15.00–16.30 Matin ja Liisan koulu, kuvataideluokka, Koulukuja 14
Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026
Antti Kääriäinen

Kepparit 1.–6. lk. 0001215

Ke 16.9.2026–12.5. klo 13.30–15.00 Matin ja Liisan koulu, tekstiililuokka, Sirenin-talo, Koulukuja 14
Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026
Jonna Partanen

Tule mukaan tekemään oma keppihevonen vanhasta sukasta. Tarvitset kerhoon sukan, joka voi olla villasukka tai joku muu hieman paksumpi sukka, eikä haittaa, jos sukassa on reikä. Muut tarvikkeet kepparin valmistukseen saat kerhosta. Kepparille voi halutessaan tehdä myös suitset, joiden valmistukseen saat tarvikkeet kerhosta.

Tekstiilikässä 7.–9. lk. 0001216

Ke 16.9.2026–12.5. klo 15.00–16.30 Matin ja Liisan koulu, tekstiililuokka, Sirenin-talo, Koulukuja 14
Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026
Jonna Partanen

Tule mukaan valmistamaan itsellesi mitä ikinä haluatkaan. Opettaja auttaa ideoimaan ja valmistamaan tuotteen. Voit ommella, neuloa, virkata, kirjoa, solmeilla tai tehdä mitä vaan tekstiilitöitä. Materiaalit tulee hankkia itse, mutta opettaja auttaa niiden valinnassa.

Keramiikka 7.–9. lk. 0001220

Ma 14.9.2026–10.5.2027 klo 15.00–16.30 Matin ja Liisan koulu, kuvataideluokka, Koulukuja 14
Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026
Kirsti Ruotoistenmäki



Tule innostumaan saven ihmeellisestä maailmasta! Miltä kuulostaisi oma kaakaomuki tai popparikulho? Keramiikkakerhossa opetellaan keramiikan tekemistä alusta alkaen. Opit valmistamaan astioita, koriste-esineitä ja veistoksia. Mukaan tarvitet vain uteliaisuutta ja mielikuvitusta.

Puu- ja metallikässä 7.–9. lk. 0001221

Ke 16.9.2026–12.5. klo 15.00–16.30 Matin ja Liisan koulu/teknisen työn tilat, D-talo, Koulukuja 14
Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Matti Roivainen

Puu- ja metallitöitä ohjatusti.



Cosplay: suunnittele, rakenna, toteuta (7.-9.-lk.) 0001225

Ti 15.9.2026–11.5.2027 klo 15.00–16.30 Matin ja Liisan koulu, tekstiililuokka, Sirenin-talo, Koulukuja 14

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Maarit Väisänen

Cosplay-kerhossa suunnittelet ja rakennat oman hahmoasun, jonka inspiraatio voi tulla animesta, peleistä, elokuvista, sarjakuvista tai täysin omasta mielikuvituksesta. Kerhossa tutustutaan asujen rakentamiseen materiaalivalinnoista viimeistelyyn, ja toteutuksessa hyödynnetään luovasti edullisia kierrätys- yms. materiaaleja. Mukaan voi tulla ilman aiempaa kokemusta, tärkeintä on kiinnostus ja halu kokeilla.

Fiktiofanit – Kirjat ja leffat 7.-9. lk. 0001202

Ma 14.9.2026–10.5.2027 klo 15.15–16.45 Lapinlahden kirjasto, Mykkäläntie 2 Lapinlahti
Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Henna Saarela

Fiktiofanit - kirjat ja leffat on yläkouluikäisille suunnattu kerho, jossa sukellaan fantasian, scifin ja romantasian maailmoihin. Kerhossa katsotaan yhdessä elokuvia, luetaan kirjoja ja jutellaan niistä – ilman suorituspaineita, rennon keskustelun ja yhteisten oivallusten kautta! Kerho sopii kaikille, jotka haluavat jakaa lukemisen ja leffojen katsomisen iloa, löytää uusia suosikkeja ja uppoutua yhdessä

mielikuvituksen täyttämiin maailmoihin.



Kokkaus- ja leivonta 3.–6. lk. 0001210

Huom! Kerhoa suunnitellaan. Kerho toteutetaan, jos tila järjestyy.

Ke 16.9.2026–12.5.2027 klo 13.30–15.00 Matin ja Liisan koulu, Sirenin kotitalousluokka S11, Koulu-
kuja 14

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Ritva Ryyänen

Kotsakerho 7.–9. lk. 0001211

Ke 16.9.2026–12.5.2027 klo 15.00–16.30 Matin ja Liisan koulu, Sirenin kotitalousluokka S11, Koulu-
kuja 14

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Ritva Ryyänen

Osallistuminen on maksutonta! Jos kokkailu ja leivonta kiinnostavat sinua, tämä kurssi on huippuvai-
linta! Kurssilla valmistetaan erilaisia ruokia, välipaloja ja leivonnaisia. Pääset suunnittelemaan toteu-
tusta itsekin. Tutustumme sekä kotimaisiin että kansainvälisiin ruokalajeihin. Otamme huomioon ar-
jen ja juhlan makuelämykset. Tervetuloa tekemään ja onnistumaan!

Kuvakirjojen taikaa ja lumoa 1.–4. lk. 0001204

Ma 14.9.2026–10.5.2027 klo 13.15–14.00 Matin ja Liisan koulu, Viisu, Monarintie 5

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Kirjailija, psykologi Elina Komulainen

Vietetään rentouttava tuokio tarinoiden maailmoissa kuunnellen ja katsellen.

Kurkistuksia nuoruuteen -lukupiiri 5.–6. lk. 0001206

Ma 14.9.2026–10.5.2027 klo 14.15–15.15 Matin ja Liisan koulu, Viisu, Monarintie 5

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Kirjailija, psykologi Elina Komulainen

Mahdollisuus lukea, kuunnella ja eläytyä nuoruuden iloihin ja kipupisteisiin.

Kalastus 3.–6. lk. 0001222

Ma 14.9.2026–10.5.2027 klo 13.15–14.45 Matin ja Liisan koulu, Viisu, Monarintie 5

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Lastenkulttuurikeskus Lastu

Kalastuskerhossa opetellaan tunnistamaan kalalajeja ja niiden elinympäristöjä, käydään läpi erilaisia kalastusmenetelmiä ja välineitä, opetellaan rauhoitetut kalalajit ja kalojen alamitat ym. kalastuslain-säädäntöjä. Katsotaan opetusvideoita, valmistetaan omat vieheet, opetellaan kalan käsittelyä ja ruoaksi valmistusta. Tehdään pilkkireissu ja keväinen kalastusreissu. Kootaan oma kalastuskirja / -vihko.

Kalastus ja metsästys 7.–9. lk. 0001223

Ma 14.9.2026–10.5. klo 15.00–16.30 Matin ja Liisan koulu/metallityöluokka, D-talo, Koulukuja 14

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Ari Parviainen

Tietoa, taitoa ja neuvontaa turvalliseen kalastukseen ja metsästyksen harrastamiseen videoiden, tekemisen ja kokemisen kautta. Tutustumme kalastuksen ja metsästyksen harrastusmahdollisuuksiin, välineisiin ja karttaohjelmiin, opettelemme kalankäsittelyä järvestä ruokapöytään. Kunnostamme ja valmistamme ja huollamme kalastusvälineitä. Tutustumme riistanhoitoon, metsästysseuratoimintaan, metsästyskoiratoimintaan, metsästysmuotoihin, metsästysvälineisiin ja niiden turvalliseen käyttöön. Rakennamme välineitä riistanhoitoon ja metsästykseseen. Valmistamme ruokaa riistasta.

Tietokonepelaaminen 7.-9-luokat 0001201

Ti 15.9.2026–11.5.2027 klo 15.15–16.45 Lapinlahden nuorisotilat Lapari, Asematie 6

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Lapinlahden 4H



NERKOOON KOULU



Cheerleading 1.–6. lk. Nerkoo 0001214

Ke 16.9.2026–12.5.2027 klo 15.00–16.30 Nerkoon koulu, lisalmentie 770

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Cheer Stars ry.

Futiskerho 1.–6. lk. Nerkoo 0001227

Ke 16.9.2026–12.5.2027 klo 13.00–14.00 Nerkoon koulu, lisalmentie 770

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Pekka Torvinen, LaPa-95

Futiskerhossa liikutaan, opetellaan jalkapallon perustaitoja ja pelataan. Toiminta kaikkien oman taitotason mukaisesti.

Kepparit 1.–6. lk. Nerkoo 0001218

Ma 14.9.2026–10.5.2027 klo 12.45–14.15 Nerkoon koulu, lisalmentie 770

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Jonna Partanen

Tule mukaan tekemään oma keppihevonen vanhasta sukasta. Tarvitset kerhoon sukan, joka voi olla villasukka tai joku muu hieman paksumpi sukka, eikä haittaa, jos sukassa on reikä. Muut tarvikkeet kepparin valmistukseen saat kerhosta. Kepparille voi halutessaan tehdä myös suitset, joiden valmistukseen saat tarvikkeet kerhosta.

Kuvakirjojen taikaa ja lumoa 1.–4. lk. Nerkoo 0001205

Ti 15.9.2026–11.5.2027 klo 13.00–13.45 Nerkoon koulu, lisalmentie 770

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Kirjailija, psykologi Elina Komulainen

Vietetään rentouttava tuokio tarinoiden maailmoissa kuunnellen ja katsellen.

Kurkistuksia nuoruuteen -lukupiiri 5.–6. lk. Nerkaa 0001208

Ti 15.9.2026–11.5.2027 klo 14.30–15.30 Nerkaan koulu, lisaalmentie 770

Ilmoittautuminen p a tt y 3.9.2026

Kirjailija, psykologi Elina Komulainen

Mahdollisuus lukea, kuunnella ja el yty  nuoruuden iloihin ja kipupisteisiin.



Monitaidekerho 1.–6. lk. Nerkaa 0001230

To 17.9.2026–13.5.2027 klo 13.00–14.30 Nerkaan koulu, lisaalmentie 770

Ilmoittautuminen p a tt y 3.9.2026

Lastenkulttuurikeskus Lastu

Monitaidekerhossa tutustutaan eri taiteenlajeihin. Tehd aan kuvataidetta, kokeillaan draamaharjoituksia, tutustutaan sanataiteen maailmaan itse kirjoittaen, valokuvataan ymp arist a, tehd aan animaatioita ja lyhytvideoita. Syvennyt aan yhteen taiteenlajiin muutaman kerran. Vaihtuva opettaja.



VARPAISJÄRVEN KOULU – ALAKOULU JA YLÄKOULU

Yläkoulun harrastuskokeilu 7.–9. lk. Varpaisjärvi 0001113

Ke 16.9.–16.12.2026 klo 15.00–16.30 Varpaisjärven liikuntahalli / nuorisotila, Kirjastotie 4

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Lapinlahden nuorisotoimi

Mahdollisuus tutustua ja uppoutua eri peleihin kuten biljardi, darts, lautapelit ja pingis ohjaajan ohjaamana.

Yläkoulun harrastuskokeilun tuloksena alkava harrastus Varpaisjärvi 0001114

Ke 13.1.–12.5.2027 klo 15.00–16.30 Varpaisjärven liikuntahalli / nuorisotila, Kirjastotie 4

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2026

Lapinlahden nuorisotoimi

Cheerleading 1.–6. lk. Varpaisjärvi 0001102

To 17.9.2026–13.5.2027 klo 13.15–14.45 Varpaisjärven liikuntahalli, Kirjastontie 4

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Cheer Stars ry.



Kuntosalitreeni 7.–9. lk. Varpaisjärvi 0001110

Ti 15.9.2026–11.5.2027 klo 15.00–16.00 Varpaisjärven liikuntahalli / kuntosali, Kirjastotie 4

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Hanne Hynynen

Maksuton kuntosalikerho yläkoululaisille. Lähtötasolla ei ole merkitystä. Pääset opettelemaan kuntosalitreeniä laitteilla, kehonpainolla sekä vapailla painoilla. Ohjaajana voimannostossa kilpaileva Hanne Hynynen.

Bändisoitto 7.–9. lk. Varpaisjärvi 0001104

Ti 14.9.2026–10.5.2027 klo 15.00–16.30 Varpaisjärven koulu / musiikkiluokka (alatalon alakerta),

Koivuniementie 3

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Jarmo Karvonen

Bändisoittimiin ja bändisoittamiseen tutustumista ja syventymistä yksi ja yhdessä Jarmon ohjaamana.

Draamakerho 1.–6. lk. Varpaisjärvi 0001112

Ti 15.9.2026–11.5.2027 klo 13.00–14.30 Varpaisjärven koulu / biologia (ylätalo), Koulutie 4

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Lastenkulttuurikeskus Lastu

Draamakerhossa harjoitellaan ilmaisia monipuolisesti erilaisten pelien, leikkien ja harjoitteiden kautta.

Puu- ja metallikässä 7.–9. lk. Varpaisjärvi 0001103

To 17.9.2026–13.5.2027 klo 15.00–16.30 Varpaisjärven koulu / teknisen työn tilat, ylätalo, Koulutie 4

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Matti Roivainen

Puu- ja metallitöitä ohjatusti.



Cosplay: suunnittele, rakenna, toteuta 7.–9. lk. Varpaisjärvi 0001108

Ma 14.9.2026–10.5.2027 klo 15.00–16.30 Varpaisjärven koulu / tekstiilityön luokka, Koulutie 4

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Maarit Väisänen

Cosplay-kerhossa suunnittelet ja rakennat oman hahmoasun, jonka inspiraatio voi tulla animesta, peleistä, elokuvista, sarjakuvista tai täysin omasta mielikuvituksesta. Kerhossa tutustutaan asujen rakentamiseen materiaalivalinnoista viimeistelyyn, ja toteutuksessa hyödynnetään luovasti edullisia kierrätys- yms. materiaaleja. Mukaan voi tulla ilman aiempaa kokemusta, tärkeintä on kiinnostus ja halu kokeilla.

Tekstiilikässä – enemmän kuin askartelua 3.–6. lk. Varpaisjärvi 0001109

Ma 14.9.2026–10.5.2027 klo 13.00–14.00 Varpaisjärven koulu / tekstiilityön luokka, Koulutie 4

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Maarit Väisänen

Kässäkerhossa tutustutaan erilaisiin käsityötaitoihin rauhassa ja omaan tahtiin. Kerhossa ommellaan, virkataan, huovutetaan ja kokeillaan erilaisia käsityötekniikoita oppilaiden toiveiden mukaisesti. Ei vaadita aiempaa kokemusta.

Kokkaus 7.–9. lk. Varpaisjärvi 0001107

To 17.9.2026–13.5.2027 klo 15.00–16.30 Varpaisjärven koulu / kotitalousluokka, Koulutie 4

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Lapinlahden 4H

Tietokonepelaaminen 7.-9-luokat Varpaisjärvi 0001101

Ma 15.9.2026–11.5.2027 klo 15.00–16.30 Varpaisjärven liikuntahalli / Klubi, Kirjastotie 4

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Lapinlahden 4H

Kalastus 3.–6. lk. Varpaisjärvi 0001105

Ke 16.9.2026–12.5.2027 klo 13.00–14.30 Varpaisjärven koulu / biologia (ylätalo), Koulutie 4

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Lastenkulttuurikeskus Lastu

Kalastuskerhossa opetellaan tunnistamaan kalalajeja ja niiden elinympäristöjä, käydään läpi erilaisia kalastusmenetelmiä ja välineitä, opetellaan rauhoitetut kalalajit ja kalojen alamitat ym. kalastuslain-säädäntöjä. Katsotaan opetusvideoita, valmistetaan omat vieheet, opetellaan kalan käsittelyä ja ruoaksi valmistusta. Tehdään pilkkireissu ja keväinen kalastusreissu. Kootaan oma kalastuskirja / -vihko.

Kalastus ja metsästys 7.–9. lk. Varpaisjärvi 0001106

Ke 16.9.2026–12.5.2027 klo 15.00–16.30 Varpaisjärven koulu / biologia (ylätalo), Koulutie 4

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Ari Parviainen

Tietoa, taitoa ja neuvontaa turvalliseen kalastukseen ja metsästyksen harrastamiseen videoiden,

tekemisen ja kokemisen kautta. Tutustumme kalastuksen ja metsästyksen harrastusmahdollisuuksiin, välineisiin ja karttaohjelmiin, opettelemme kalankäsittelyä järvestä ruokapöytään. Kunnostamme ja valmistamme ja huollamme kalastusvälineitä. Tutustumme riistanhoitoon, metsästyssuoratoimintaan, metsästyskoiratoimintaan, metsästysmuotoihin, metsästysvälineisiin ja niiden turvalliseen käyttöön. Rakennamme välineitä riistanhoitoon ja metsästyksen. Valmistamme ruokaa riistasta.

Luonto- ja ympäristökerho 1.–6. lk. Varpaisjärvi 0001111

To 17.9.2026–13.5.2027 klo 13.00–14.30 Varpaisjärven koulu / biologia (ylätalo), Koulutie 4
Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Lastenkulttuurikeskus Lastu

Luonto- ja ympäristökerhossa tutkitaan kasveja ja ötököitä, valokuvataan, liikutaan ja leikitään, tutustutaan luonnossa liikkujan taitoihin ja eri lajeihin (esim. geokätköily, lumikenkäily, eräruokailu, retkeilytaidot).

Kuvakirjojen taikaa ja lumoa 1.–4. lk. Varpaisjärvi 0001115

Ke 13.00–13.45 Varpaisjärven koulu, Koulutie 4
16.9.2026–12.5.2027

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Kirjailija, psykologi Elina Komulainen

Vietetään rentouttava tuokio tarinoiden maailmoissa kuunnellen ja katsellen.



Kurkistuksia nuoruuteen -lukupiiri 5.–6. lk. Varpaisjärvi 0001116

Ke 16.9.2026–12.5.2027 klo 14.00–15.00 Varpaisjärven koulu, Koulutie 4
Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2026

Kirjailija, psykologi Elina Komulainen

Mahdollisuus lukea, kuunnella ja eläytyä nuoruuden iloihin ja kipupisteisiin.