

# Riihimäen kansalaisopisto opinto-ohjelma

Sisältää myös  
Riihimäen kaupungin  
liikuntakeskuksen  
liikuntaryhmät



**2024-2025**

# Sisällys

## RIIHIMÄEN KANSALAIKOPISTO

---

Rehtorin puheenvuoro.....	1
Yhteystiedot .....	2
Henkilöstö .....	2
Lukuvuoden opetus- ja lomapäivät sekä tapahtumat .....	3
Ilmoittautuminen.....	3
Ilmoittautumisen peruminen.....	4
Maksaminen ja maksutavat.....	4
Kutomo ja Vesilinnan taideluokka.....	7
Oppilaskunta ja Leporanta .....	8
 MUSIIKKI.....	9
 KUVATAITEET .....	15
 KÄDENTÄIDOT .....	20
 KIELET.....	29
 LIIKUNTA JA TANSSI .....	39
 KOTITALOUS.....	53
 TERVEYS JA HYVINVOINTI .....	56
SEKÄ VAPAAEHTOISTYÖ	
 PUUTARHANHOITO.....	57
 KIRJOITTAMINEN.....	59
 TIETOTEKNIikka .....	60
 MUU KOULUTUS.....	63
 YLEISLUENNOT .....	65
Kansalaisopiston opetuspaikat .....	67
Taidekoulu .....	68
Taidekoulun opetusryhmät .....	69
Musiikkiopisto .....	73
Riihimäen kaupungin liikuntakeskus .....	81
(sisällys takakannen sisäpuolella)	

# Uusi lukuvuosi kutsuu jälleen oppimisen ja innostumisen pariin

Lukuvuosi 2023-2024 toi tullessaan henkilöstömuutoksia Riihimäen kansalaisopistossa. Uusi rehtori aloitti työnsä tammikuun lopulla apulaisrehtorien monipuolisella perehdytyksellä. Laajaan toimintaan on ollut ilo tutustua ja samoin työympäristöön Riihimäellä. Kevään mittaan kansalaisopiston apulaisrehtori puolestaan eteni urallaan rehtoriksi toisessa kaupungissa ja pidettiin haikaa kiitosjuhla lähitöiksi. Uutta apulaisrehtoria päästään rekrytoimaan syksyksi.

Seuraava lukuvuosi 2024-2025 on suunniteltu valmiiksi ja se sisältää monipuolisen kattauksen sekä tuttuja kursseja, että uusia kursseja. Osaamisperusteisia kursseja on myös tarjolla ja niistä voi halutessaan suorittaa opintopisteitä. Nykypäivän yhteiskunta ja työelämä edellyttävät jatkuvaa oppimista ja osaamisen kehittämistä. Osaamisperusteiset kurssit antavat väylän saada omaa osaamistaan tunnistetuksi ja näkyväksi. Näillekin kursseille voi halutessaan osallistua myös ilman arviointia, tavallisen kurssin tapaan.

Sivistys- ja hyvinvointilautakunta uudisti kansalaisopiston alennusten käytäntöä huhtikuun kokouksessaan. Yhdenvertaiset opiskelumahdollisuudet on turvattu monin tavoin. Siitä lisätietoa Alennukset -kohdassa. Opintoteliavustuskäytäntö muuttui myös. Nyt eläkeläinen ja työtön voi hakea opintoteliavustusta

haluamalleen ryhmäkurssille ilmoittautumalla Opintoteliavustuksen -kurssille, sekä omalle kurssilleen. Lisäksi kansalaisopistossa on opintoteliavustuskursseja, joissa on valmiiksi alennettu hinta kohderyhmiä varten.

Taidekoulun aikuisten taiteen perusopetus koki rakennemuutoksen ja on nykyään kolmivuotinen entisen neljän vuoden sijaan. Muutoksella pyritään paremmin vastaamaan kurssilaisten toiveisiin, kurssille pääsyn ja sitoutumisen helpottamiseen.

Hanketoiminnasta mainintoina musiikkiopistolla Opetushallituksen tukema Kippari-klinikka 1 -hanke ja kansalaisopistolla Jatkuvan oppimisen ja työllisyyden palvelukeskuksen valtionavustus vankien perustaitovalmennukseen ovat avanneet uusia väyliä opetustoimintaan.

Musiikkiopiston, kansalaisopiston ja taidekoulun toiminta on ollut opetustoiminnan lisäksi näkyvää myös tapahtumien saralla. Taidekoulun Valojen talot ja tekniikan museon näyttelyyn osallistuminen, kansalaisopiston joulukonsertti, bändispektaakkeli, ystävänpäivätanssit, suuri ompelukisa, kevättapahtuma näyttelyineen, musiikkiopiston runsaasta toiminnasta poimintoina Viikko Sivuraiteilla -tapahtuma, Eläinten karnevaali -konsertti, Musafestarit, Kaarlo käärmeen musiikkisatu ja laaja konserttitoiminta ovat ilahduttaneet riihimäkeläisiä lukuvuoden mittaan.

**Tervetuloa uuteen lukuvuoteen opetukseen, kursseille ja tapahtumiin!**

Riihimäellä, huhtikuussa 2024

**Minni Ilmonen**

Kansalaisopiston ja taiteen perusopetuksen rehtori

## YHTEYSTIEDOT

---

Kansalaisopiston toimisto

Puistikko 5, 11100 Riihimäki  
040 330 4657  
kansalaisopisto@riihimaki.fi  
Toimisto on avoinna ma-to klo 12-16

Taidekoulun toimisto

Puistikko 5, 11100 Riihimäki  
040 330 4657  
taidekoulu@riihimaki.fi  
Toimisto on avoinna ma-to klo 12-16

Verkkosivut

[www.riihimaki.fi/kansalaisopisto](http://www.riihimaki.fi/kansalaisopisto)  
[www.riihimaki.fi/taidekoulu](http://www.riihimaki.fi/taidekoulu)

Ilmoittautuminen verkossa

[www.uusi.opistopalvelut.fi/riihimaki](http://www.uusi.opistopalvelut.fi/riihimaki)

## HENKILÖSTÖ

---

Rehtori,  
Kansalaisopisto ja taiteen perusopetus

**Minni Ilmonen**  
040 594 0574  
minni.ilmonen@riihimaki.fi

Apulaisrehtorin tiedot tulevat  
syksyllä nettisivuille.

Suunnittelijaopettaja,  
kutomon vastuuhenkilö

**Suvi Salokannel**  
040 330 4661  
suvi.salokannel@riihimaki.fi

Kielten vastuuoopettaja

**Susanne Metso-Hukka**  
040 330 4655  
susanne.metso-hukka@riihimaki.fi

Kuvataiteen ja käden-  
taitojen vastuuoopettaja

**Susanna Sovio**  
050 576 2142  
susanna.sovio@riihimaki.fi

Musiikin vastuuoopettaja,  
osa-aikainen

**Marko Kampman**  
050 465 1088  
marko.kampman@riihimaki.fi

## LUKUVUODEN OPETUS- JA LOMAPÄIVÄT SEKÄ TAPAHTUMAT

---

### Syyslukukausi 2024

Taidekoulun syyslukukausi	19.8. - 5.12.2024 (pe ryhmät 13.12.)
Kansalaisopiston syyslukukausi	2.9. - 1.12.2024
Syysloma	12. - 18.10.2024
Seniorimessut	9.10.2024, kansalaisopisto osallistuu
Oppilaskunnan messuretki	La 16.11.2024 Tampereelle Suomen kädentaidot messuille
Valojen talot	Su 24.11.2024 Taidekoulun ja kansalaisopiston tapahtuma Kalevantalossa ja Opistotalossa

### Kevätlukukausi 2025

Taidekoulun kevätlukukausi	7.1. - 26.5.2025
Kansalaisopiston kevätlukukausi	7.1. - 7.4.2025
Talviloma	15. - 21.2.2025
Kansalaisopiston kevätnäyttely	25.-28.4.2025 klo 12-18 Opistotalossa
Kevättapahtuma	la 26.4.2025 Opistotalossa
Taidekoulun näyttely	Toukokuu 2025, Kirjasto, Samuli Parosen sali
Kansalaisopiston kesäkurssit	5.5-13.6.2025

Lomien ja juhlapyhien aikana ei ole opetusta, ellei siitä ole erikseen sovittu.  
Tapahtumiin ja opetukseen voi tulla muutoksia.

## ILMOITTAUTUMINEN

---

Ilmoittautumisaika alkaa **ke 12.6.2024 klo 12** internetissä (uusi.opistopalvelut.fi/riihimaki) ja puhelimitse 040 330 4657 klo 12-16. Ilmoittautua voi koko lukuvuoden ajan. Huomaathan, että syyslukukauden ja kevätlukukauden kurssit ovat pääosin **kaksi erillistä kurssia**, joten muistathan ilmoittautua kummallekin kurssille, jotta voit opiskella koko lukuvuoden. Eläkeläinen ja työtön, muista ilmoittautua myös opintosetelin jonotus -kurssille, oman kurssisi lisäksi.

Ilmoittaudu ajoissa. Kurssi peruuntuu, jos ilmoittautujia on alle vähimmäismäärän viikkoa ennen kurssin alkua.

**Kurssin ollessa täynnä, kannattaa ilmoittautua varasijalle.** Varasijoilta otetaan opiskelijoita mukaan kurssille, jos paikkoja vapautuu. Vapaasta paikasta ilmoitetaan tekstiviestillä.

**Kurssipaikka on henkilökohtainen**, sitä ei voi siirtää toiselle henkilölle. Kursseihin voi tutustua tarkemmin netissä uusi.opistopalvelut.fi/riihimaki, josta löytyy laajemmat kurssikuvaukset sekä kuvia ja video esittelyjä.

## ILMOITTAUTUMISEN PERUMINEN

---

**Ilmoittautuminen on sitova.** Peruminen on tehtävä 7 vrk ennen kurssin alkua **kirjallisesti** sähköpostiosoitteeseen kansalaisopisto@riihimaki.fi. Opettajat eivät vastaanota peruutusilmoituksia. Mikäli ilmoittautumista ei peruta kirjallisesti, laskutetaan koko kurssimaksu.

**Muistathan, että meillä ei ole maksuttomia kokeilukertoja!**

Opiskelijan ei tarvitse ilmoittaa yksittäisiä poissaoloja toimistoon.

## MAKSAMINEN JA MAKSUTAVAT

---

Kursseja ei voi maksaa ilmoittautumisen yhteydessä eikä ennen kurssin alkamista.

Lähetämme kurssin alkaessa sähköpostiin maksulinkein, jonka kautta on mahdollista maksaa verkkomaksulla. Maksulinkki on voimassa 7 vrk, jonka jälkeen se sulkeutuu eikä uutta maksulinkkiä lähetetä. Mikäli maksulinkkiä ei ole käytetty sen **voimassaoloaikana, lähetämme paperilaskun kotiin.**

**Kurssimaksuja ei palauteta.**

## EPASSI, SMARTUM, EDENRED -MAKSUT

---

Kurssin voi maksaa Epassin, Smartumin ja Edenredin mobiilimaksulla lukuun ottamatta kotitalouskursseja sekä materiaalihankintoja. **Maksun voi suorittaa aikaisintaan kurssin alkamispäivänä, maksuaikaa on 7 vrk.** Edenredillä maksaessa lisää opiskelijan nimi ja kurssin numero lisätieto -kenttään.

Mikäli näitä maksuvälineitä ei ole 7 vrk:n kuluessa kurssin alkamisesta käytetty, **Epassia, Smartumia ja Edenrediä ei voi enää käyttää vaan kurssimaksusta lähetetään lasku kotiin.**

Epassi, Smartum ja Edenred sekä Kaikukortti ovat henkilökohtaisia maksuvälineitä, eikä niillä voi maksaa toisen henkilön kursseja.

Epassilla, Smartumilla tai Edenredillä maksettuja kurssimaksuja ei palauteta, mutta palautuksen sijaan maksun voi poikkeustilanteessa **siirtää saman lukuvuoden aikana** toiseen kurssiin. Tässä tapauksessa ota heti yhteys toimistoon. Maksua ei voi siirtää seuraavaan lukuvuoteen.

Paperiset, voimassa olevat, Smartum-setelit ja Virike-setelit on toimitettava opiston toimistoon **ennen kurssin alkua.**

## Kaikukortti

Kaikukortin haltija voi ilmoittautua maksuttomaksi opiskelijaksi yhdelle kurssille tai luennoille lukuvuoden aikana. Muita alennuksia ei voi hakea, jos saa kaikukortilla ilmaisen kurssin. Kaikukorttia ei voi käyttää yksilöopetukseen, pariopetukseen eikä pienryhmäopetukseen, vain ryhmäopetukseen. Kaikukortin kirjain- ja/tai numerosarja tulee ilmoittaa sähköpostitse os. kansalaisopisto@riihimaki.fi **ennen kurssin alkua.** Kansalaisopistolla on rajattu määrä kaikukortteja käytettäväksi. **Kurssin paperilaskutuksen jälkeen muita maksuvälineitä ei enää huomioida.**

**Kansalaisopiston koko lukuvuoden kestävät opintopistekurssit laskutetaan kahdessa erässä, 1. erä syyslukukaudella ja 2. erä kevätlukukaudella.**

Maksamattomat kurssimaksut menevät kaupungin muiden laskujen tavoin perintään.

## ALENNUKSET

**Kokopäiväinen työtön, kokopäiväinen opiskelija (joka ei ole ansiotyössä) ja enintään 1000 euroa (brutto) kuukaudessa eläkettä saava eläkeläinen** saa viidestä yli 40 euron kurssista 40 %:n alennuksen lukuvuoden aikana. Alennuksen saadakseen on esitettävä todistus työttömyydestä, opiskelijakortti tai eläkkeen suuruus on todistettava luotettavalla tositteella (esim. Kelan eläketodiste maksetusta eläkkeestä) tulemalla näyttämään sen toimistolle toimiston aukioloaikoina ennen jokaisen kurssin alkua. Alennusta ei voi käyttää yksilöopetukseen, pariopetukseen eikä pienryhmäopetukseen, vain ryhmäopetukseen.

### Opintosetelikurssit ja opintosetelialennuksen hakeminen

Opetushallitukselta on haettu Riihimäen kansalaisopistolle vapaan sivistystyön opintoseteliavustusta, joka on tarkoitettu aikuisopiskeluun vapaan sivistystyön tutkintoon johtamattomassa koulutuksessa. Opintoseteliavustusta voi saada omasta pyynnöstä (yli 16 v.) Riihimäen kaupungin asukas, joka on työtön tai pitkäksi ajaksi lomaautettu henkilö, eläkettä saava henkilö, joka ei ole ansiotyössä, henkilö jolla ei ole perusopetuksen jälkeistä koulutusta ja joka ei kuulu laajennetun oppivelvollisuuden piiriin tai henkilö, jolla on oppimisvaikeuksia. Kehitysvammaisille suunnatun opetustoiminnan kurssimaksut alennetaan avustuksen avulla. Oikeus opintoseteliavustukseen on pyynnöstä todistettava. Opetushallituksen myöntämää opintoseteliavustusta voi hakea Opintosetelin jonotus -kurssilla, josta avustusta myönnetään ilmoittautumisjärjestyksessä seteliä hakeneille niin kauan kuin avustusta on jäljellä. Opintoseteliavustus kattaa 50 % kurssimaksusta avustukseen oikeutetuille henkilöille. Tämän lisäksi opintoseteliavustusta käytetään alentamaan tiettyjen kurssien kurssimaksuja. Alennusta ei voi käyttää yksilöopetukseen, pariopetukseen eikä pienryhmäopetukseen, vain ryhmäopetukseen.

Opiskelija voi saada avustuksen vain yhteen kurssiin lukuvuoden aikana, varaukset on tehtävä syksyllä tai ilmoittautumisen alkaessa kesällä. Opintoseteliavustusta jaetaan, kunnes rahamäärä on käytetty. Opintosetelin hakeminen tapahtuu ilmoittautumalla 000100 Opintosetelin jonotus -kurssille. Kurssille ilmoitaudutaan kuten muillekin kurseille ilmoittautumisen avautuessa. Ilmoittaudu sekä haluamallesi kurssille että opintosetelin jonotus -kurssille.

**Mikäli kurssi on ehtinyt alkaa, alennuksia ei voida enää myöntää.**

### Hyvä tietää

Kurssit on tarkoitettu pääsääntöisesti 16 vuotta täyttäneille.

Kurssimateriaalit eivät sisälly kurssimaksuun, ellei siitä ole erikseen mainittu.

Kurssin kesto on ilmoitettu oppitunteina (1 opetustunti = 45 min).

Toivomme, ettei tunneilla käytetä hajusteita mahdollisten hajusteallergioiden vuoksi.

Jos kurssi peruuntuu, ilmoitamme siitä opiskelijoille tekstiviestillä.

Kansalaisopistolla on oikeus keskeyttää kurssi kesken lukuvuoden esimerkiksi tilanteessa, jossa opiskelijamäärä laskee alle kurssin vähimmäismäärän.

Yksi kurssikerta voidaan ryhmäopetuksessa perua lukukauden aikana ilman, että korvauskertaa järjestetään. Peruuntuneet yksilöopetuksen tunnit korvataan aina opiskelijoille.

Mahdollisesta opetuskerran peruuntumisesta ilmoitetaan opiskelijoille tekstiviestillä.

Keräämme sähköistä opiskelijapalautetta vuosittain. Otamme myös vastaan toiveita uusista kursseista ja luennoista. Palautetta voi antaa myös suoraan opettajalle tai opiston henkilökunnalle. Palautetta toiminnasta voi antaa myös palautepalvelun kautta netissä os. palaute.riihimaki.fi

Uusista opintoryhmistä, luennoista ja tapahtumista tiedotetaan opinto-ohjelman lisäksi opiston nettisivuilla ja sosiaalisen median kanavissa. Lukuvuoden ilmoittautumisen alkamisesta tiedotetaan myös Aamupostissa.

Opisto pidättää oikeudet ohjelman muutoksiin.

Kaikki kurssit osaltaan edustavat kestäväen kehityksen ajatusta kulttuurin ja perinteiden siirtämisellä eteenpäin sekä kasvattamisella jatkuvaan oppimiseen. Osa kursseista on kuitenkin erityisesti keskittynyt materiaalitehokkuuteen, kestävään hyvinvointiin ja digitaalisuuden hyödyntämiseen oppimisessa.

### **Vakuutukset**

Riihimäen kaupunki on vakuuttanut ryhmätapaturmavakuutuksella kaikki opiston opiskelijat opituntien ajalta. Tapaturmailmoitus pitää tehdä yhteistyössä opettajan kanssa opiston toimistoon viipymättä tapaturman jälkeen. Korvauksen saaminen edellyttää lääkärissä käyntiä. Vakuutus korvaa vain henkilövahinkoja. Oppitunnilla tulee käyttää asianmukaisia varusteita ja suojaimia, jotta vakuutus korvaa vahingon vakuutusehtojen mukaisesti.

### **Opiskelijan korvausvastuu**

Opiskelija on velvollinen toimimaan opettajalta saamiensa turvallisuusohjeiden mukaan. Opiskelija on korvausvelvollinen aiheuttamistaan vahingoista esimerkiksi työvälineissä tai opetustiloissa.

### **Opiston ylläpitämät rekisterit**

Oppilaitos voi tietosuojalain (1050/2018) 29 § perusteella käsitellä opiskelijan henkilötunnusta. Henkilötunnus on tarpeen opiskelijan yksiselitteisessä yksilöinnissä, jota tarvitaan opiskelijan ja oppilaitoksen oikeuksien sekä velvollisuuksien toteuttamiseksi (mm. opetuksen järjestäminen, tutkinnot, todistukset, maksut). Opiskelijan henkilötunnusta tai muita tietoja ei luovuteta ulkopuolisille, vaan käytetään ainoastaan opetuksen järjestämisestä aiheutuviin toimenpiteisiin ja opiskelijarekisterin lainmukaiseen ylläpitoon. Riihimäen kansalaisopiston opiskelijoita koskevat tiedot on rekisteröity HelleWi-järjestelmän henkilötietorekisteriin.

### **Myyntipalvelukoulutus**

Tarjoamme myyntipalveluna tilauskoulutusta yrityksille esimerkiksi kielissä ja liikunnassa. Räätälöimme koulutukset asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden mukaan. Lisätietoa suunnittelijaopettajalta os. suvi.salokannel@riihimaki.fi.

### **Erikoiskurssit**

**Verkkokurssit:**

Verkossa toteutettavaan kurssiin voi osallistua mistä tahansa. Järjestämme verkkokursseja, joissa voit opiskella silloin kun sinulle sopii ajasta riippumatta sekä kursseja, joissa opiskellaan muiden opiskelijoiden kanssa samaan aikaan esim. Microsoft Teams -videoneuvottelua hyödyntäen (online-opetus). Verkkokurssille ilmoittautuessa tulee ilmoittaa sähköpostiosoite, johon lähetetään lisätietoa kurssista ja sen toteutustavasta ennen kurssin alkua.

### **Osaamisperusteiset kurssit:**

Osaamisperusteisesta kurssista opiskelija voi halutessaan saada opintopisteytyn suoritusmerkinnän henkilökohtaiseen opintopolku.fi rekisteriin. Kurssille voi osallistua myös ilman opintopisteiden suorittamista. Osaamisperusteiset kurssit on merkitty noppamerkillä







Kuva: Jenniina Nummela

## KUTOMO JA VESILINNAN TAIDELUOKKA

**Kaupungin kutomo** on kansalaisopiston alaisuudessa toimiva harrastuspiste. Kutomolla järjestetään erilaisia kudontakursseja ja siellä voit käydä kutomassa myös yksilöllisiä tekstiilejä valmiiksi rakennettuihin loimiin. Kutomolta voit kysyä neuvoa omiin kotikudonnaisiin asuinpaikkakunnastasi riippumatta.

Kutomon tehtävänä on edistää alaansa kuuluvaa opetus- ja neuvontatoimintaa sekä antaa asiakkaille mahdollisuus luovaan työskentelyyn ja itsensä kehittämiseen kädentaitojen alueella. Kudontavuoron erilaisiin vuokraloimiin voit varata käymällä paikan päällä, soittamalla tai sähköpostilla. Kurseille ilmoittautuminen tapahtuu kansalaisopiston toimistossa tai nettisivujen kautta. Kutomolle voit tulla luomaan omia loimia viiden euron luomapuu -vuokraa vastaan. Kutomolla on myös kierrätyspöytä, johon voit tuoda erilaisia kudontamateriaaleja tai vanhoja lakanoita ja verhoja, joita hyödynnetään matonkuteina.

Kutomolla pääset työskentelemään vapaasti klo 7–22.00, jokaisena viikonpäivänä, myös pyhinä. Ohjausta kutomolla saa maanantaisin ja tiistaisin klo 11–16.00.

Yhteystiedot:

Kaupungin kutomo, Hallikuja 1 A, 11100 Riihimäki,  
puh. 040 330 4661. suvi.salokannel@riihimaki.fi



riihimaan\_kutomo

Taideopetukselle on oma luokka Vesitornin (Vesilinna) 2. kerroksessa osoitteessa Salpausseläntie 14, jonne pääsee myös hissillä. Luokasta löytyy maalaustelineet ja hyllyt teosten kuivattamiseen. Tilassa toimii perjantaisin omatoimityöhuone, jolloin ei ole opettajaa paikalla. Työaika on klo 11–21 välinen aika. Ryhmään voivat ilmoittautua opiskelijat, jotka ovat jo jollakin kuvataiteen kursilla.

## OPPILASKUNTA JA LEPORANTA

---

Riihimäen kansalaisopiston oppilaskunta ry. on opiston yhteydessä toimiva itsenäinen yhdistys. Toiminta-ajatuksena on tukea opiskelua ja ylläpitää yhteishenkeä opintoryhmissä ja ryhmien välillä. Oppilaskunta järjestää retkiä harrastus-, kulttuuri- ja messutapahtumiin. Opiston tapahtumien yhteydessä toimii oppilaskunnan kahvio.

### Leporanta

Yhdistyksen hoitama kesäpaikka on Kesijärven rannalla Lopella, osoitteessa Suviniementie 283. Päärakennuksessa on keittiö ja takahuone, yläkerrassa kaksi makuuhuonetta. Rannassa on sauna, soutuvene ja kaksi grillipaikkaa. Leporanta vihittiin käyttöön vuonna 1927 opistolaisten talkootyön ja varainkeräyksen tuloksena.

Leporannan käyttöoikeus on ensisijaisesti opiston oppilailla ja henkilökunnalla. Myös muilla riihimäkeläisillä on mahdollisuus käyttää ko. aluetta ja sen palveluja. Tiedot käyttövuorojen varaisesta ja hinnoista ovat oppilaskunnan verkkosivulla.

Leporanta on avoinna uimareille kesä-elokuussa arkipäivisin (ma-to). Torstaisin on mahdollisuus saunaa klo 17–20. Hinta on 3 e/hlö, käteismaksuna.

### Jäsenyys

Opistolaiset ja opiston toimintaa kannattavat henkilöt voivat liittyä oppilaskunnan jäseneksi. He saavat alennuksia Leporannan käyttömaksuista ja oppilaskunnan retkien hinnoista.

Jäseneksi liitytään ottamalla yhteyttä hallituksen jäseniin, lähettämällä yhteystiedot tekstiviestillä numeroon 050 347 1284 tai antamalla tiedot opiston toimistoon. Etu- ja sukunimet, katuosoite, puhelinnumero ja sähköpostiosoite pyydetään.

Yhdistyksen hallitus lähettää jäsenkirjeen ja jäsenmaksulaskun 15 €, jonka maksamalla jäsenyys astuu voimaan.

**Yhteydet** <https://www.riihimaki.fi/kansalaisopisto/oppilaskunta>



OppilaskuntaRKO

Yhdistyksen puheenjohtaja on Marja Leena Rimpinen, p. 050 370 4803.

Varapuheenjohtajana toimii Mikko Koskela, p.0400 660 946 ja rahastonhoitajana Riitta Lankinen, p. 050 562 3206.



## MUSIIKKI

Musiikkikursseja on tarjolla monipuolisesti! Voit opiskella suosittuja soittimia alkeis- ja jatkoryhmissä. Yksityisopetusta aikuisille on tarjolla pianossa ja laulussa. Laulua voi harrastaa myös yhteislauluryhmissä ja kuorossa. Lisäksi kansalaisopisto tarjoaa bändisoittoa ja biisintekokurssin. Musiikin eri tyylit on huomioitu kurssitarjonnassa laidasta laitaan: Pop, Jazz, Klassinen, Rock, Blues, Maailman musiikki... Muista, että musiikin harrastamisen voi aloittaa minkä ikäisenä tahansa! Rohkeasti mukaan vaan!

### LAULU

---

#### 140101 Iloa ja rentoutta yksinlauluun (syksy)

Kalevantalon luokka 213

2.9.–25.11.2024

Ma 14.00–19.00

Minna Lamminen

220,00 €

Kurssi on suunnattu kaikille yli 16-vuotiaille laulusta kiinnostuneille ja se sopii sekä aloittelijoille että jo aiemmin laulua harrastaneille. Kurssi sisältää lukukauden aikana yksilötunteja 9x45 min ja ryhmätunteja 3x90 min, jolloin jokainen kurssilainen saa yksilöllistä ohjausta muiden seuratussa.

#### 140102 Iloa ja rentoutta yksinlauluun (kevät)

Kalevantalon luokka 213

13.1.–7.4.2025

Ma 14.00–19.00

Minna Lamminen

220,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 140104 Naiskuoro Picantti (syksy)

Kalevantalon musiikkiluokka 211

5.9.–28.11.2024 To 17.30–19.00

Hanna-Mari Lehtonen 40,00 €

Liity Naiskuoro Picantin iloiseen joukkoon! Koe laulun riemua ja kehitä ääntäsi monipuolisen ohjelmiston myötä. Esiinnyimme kauden päätteeksi; ei ennakkotaitoja, nuotinlukutaito plussaa. Tervetuloa löytämään musiikin yhdistävä voima!

### 140105 Naiskuoro Picantti (kevät)

Kalevantalon musiikkiluokka 211

9.1.–3.4.2025 To 17.30–19.00

Hanna-Mari Lehtonen 40,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 140106 Poplaulu (syksy)

Kalevantalon luokka 213

5.9.–28.11.2024 To 16.15–17.30

Marjuska Santala 60,00 €

Kurssilla harjoitellaan populaarimusiikin klassikoita ja uutuuksia. Tutustumme monipuolisesti ohjelmistoon eri vuosikymmeniltä. Harjoittelemme rytmimusiikille tyypillistä äänenmuodostusta, ja keskeisiä asioita ovat tyylinmukainen laulun rytmikka eli fraseeraus, tulkinnalliset asiat ja lauluinstrumentin terve käyttö.

### 140107 Poplaulu (kevät)

Kalevantalon luokka 213

9.1.–3.4.2025 To 16.15–17.30

Marjuska Santala 60,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 140108 Popmusiikin yksinlaulu (syksy)

Kalevantalon luokka 213

5.9.–28.11.2024 To 15.15–16.15

Marjuska Santala 90,00 €

Pop, rock, blues, iskelmä, country, folk, laulelmat, soul, jazz, RnB...Haluatko laulaa omia lempikappaleitasi? Kappaleiden valinnat tehdään yhdessä opettajan kanssa. Oppituntien pituus: 30 minuuttia / hlö/ joka toinen viikko. Yksilöopetus 18-vuotta täyttäneille.

### 140109 Popmusiikin yksinlaulu (kevät)

Kalevantalon luokka 213

9.1.–3.4.2025 To 15.15–16.15

Marjuska Santala 90,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 140110 Yhteislaulu soikoon! (syksy)

Kalevantalon auditorio

5.9.–28.11.2024 To 14.00–15.15

Marjuska Santala 25,00 €

Yhteislaulukurssilla pääset laulamaan toivelauluja eri vuosikymmeniltä - esim. kansanlaulut, iskelmä, populaarimusiikin ja valkokankaan klassikot sekä ikivihreät. Et tarvitse aiempaa lauluosaamista, etkä nuotinlukutaitoa. Kehon lämmittelyn ja harjoitusten kautta tutustumme samalla äänenkäytön perusteisiin. Opetushallituksen tukemaa opintotieteli-koulutusta, ei muita alennuksia.

### 140111 Yhteislaulu soikoon! (kevät)

Kalevantalon auditorio

9.1.–3.4.2025 To 14.00–15.15

Marjuska Santala 25,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## INSTRUMENTIT



### 140201 Afrococosmos, Afrikkalaiset rummut (syksy) (1 op)

Opistotalo lk 2

4.9.–27.11.2024 Ke 19.00–20.30

Osmo Liikanen 55,00 €

Harjoitellaan erilaisia rytmejä afrikkalaisilla rummuilla yhdessä musisoiden. Ensimmäisen 30min. aikana harjoitellaan lyöntitekniikkaa ja helppoja rytmejä. Tunti jatkuu yhdessä helppojen kappaleiden parissa. Lopputunti jatkoryhmäläisten kanssa syventävien rytmien opiskelua. Et tarvitse omaa rumpua.



## 140202 Afrococosmos, Afrikkalaiset rummut (kevät) (1 op)

Opistotalo I k 2  
8.1.–2.4.2025 Ke 19.00–20.30  
Osmo Liikanen 55,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 140203 Akustisen kitaransoiton alkeiskurssi (syksy)

Karan koulun musiikkiluokka  
3.9.–26.11.2024 Ti 15.30–16.45  
Ville Tolvanen 58,00 €  
Aikuisten kitararyhmässä opetellaan melodioita ja sointusäestystä yhdessä musisoiden. Opit perusteet nuoteista, rytmeistä, tabulatuureista ja soittotekniikasta. Treenaamme eri tyyllisiä kappaleita, oppilaiden toiveet huomioiden. Aiempaa soittokokemusta tai nuotinlukutaitoa ei vaadita. Oma kitara suositeltava.

## 140204 Akustisen kitaransoiton alkeiskurssi (kevät)

Karan koulun musiikkiluokka  
7.1.–1.4.2025 Ti 15.30–16.45  
Ville Tolvanen 58,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 140205 Akustisen kitaransoiton jatkokurssi (syksy)

Karan koulun musiikkiluokka  
3.9.–26.11.2024 Ti 16.45–18.15  
Ville Tolvanen 58,00 €  
Jatketaan alkeiskurssilla opittujen taitojen vahvistamista, sekä tutustutaan näppäilytekniikkaan. Jos omaat auttavan nuotin- ja rytmilukutaidon, sekä perustiedot sointuotteista, tervetuloa jatkokurssille. Oma akustinen kitara on suositeltava. Pienryhmäopetusta, ikäsuositus 16v.

## 140206 Akustisen kitaransoiton jatkokurssi (kevät)

Karan koulun musiikkiluokka  
7.1.–1.4.2025 Ti 16.45–18.15  
Ville Tolvanen 58,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 140207 Bluespiiri (syksy)

Karan koulun musiikkiluokka  
3.9.–26.11.2024 Ti 19.15–20.45  
Ville Tolvanen 70,00 €

Bändisoiton opettelua bluesin eri tyylejä tutkien. Vaatimuksena kiinnostus aiheeseen ja oman instrumentin alkeiden hallinta, soitto-roolit räätälöidään osaamistasojen mukaisesti. Ykkösprioriteetteina levittää jammailun ilosanomaa, ylläpitää harrastusta ja antaa eväitä omien bändien perustamiseen.

## 140208 Bluespiiri (kevät)

Karan koulun musiikkiluokka  
7.1.–1.4.2025 Ti 19.15–20.45  
Ville Tolvanen 70,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 140209 Bändikurssi (syksy)

Karan koulun musiikkiluokka  
4.9.–27.11.2024 Ke 17.00–18.30  
Renne Haapanen 70,00 €

Osaatko soittaa jotakin soitinta tai laulaa? Kiinnostaisiko bändissä soittaminen? Tällä kurssilla pääset hiomaan biisejä yhdessä motivoituneen porukan kanssa rennossa ilmapiirissä. Opit myös tekniikoita ja menetelmiä hyvän kuuloiseen yhteissoittoon. Taitotasostasi riippumatta pääset kyllä kehittymään omassa jutussasi!

## 140210 Bändikurssi (kevät)

Karan koulun musiikkiluokka  
8.1.–2.4.2025 Ke 17.00–18.30  
Renne Haapanen 70,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 140211 Didgeridoon soiton tutustumiskurssi (syksy)

Lasitehtaan koulu, musiikkiluokka  
2.–23.9.2024 Ma 19.00–20.30  
Osmo Liikanen 25,00 €

Tutustumme didgeridoon soittamiseen ja sen luonteeseen pienryhmässä. Harjoittemme puhallustekniikkaa, äänenmuodostusta ja kiertoilmahengitystä. Kurssin opettaja tuo mukanaan muutaman didgeridoon, joita voi käyttää harjoittelussa. Oman soittimen tuominen tunnille on helpoin tapa tutustua sen soittamiseen.

## 140212 Didgeridoo soiton tutustumiskurssi (kevät)

Lasitehtaan koulu, musiikkiluokka  
13.1.–3.2.2025 Ma 19.00–20.30  
Osmo Liikanen 25,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 140213 Harmonikkapiiri (syksy)

Kalevantalon musiikkiluokka 211  
3.9.–26.11.2024 Ti 19.30–21.00  
Tony livonen 70,00 €

Harmonikkapiirissä kokoonnutaan soittamaan yhdessä musiikkia laidasta laitaan. Osallistujien toiveet otetaan huomioon. Olisi hyvä osata harmonikan perusteet, mutta löydämme kyllä jokaisen taitotasolle sopivaa soitettavaa. Tärkeintä on into musiikkiin! Osallistuja tarvitsee oman harmonikan.

## 140214 Harmonikkapiiri (kevät)

Kalevantalon musiikkiluokka 211  
7.1.–1.4.2025 Ti 19.30–21.00  
Tony livonen 70,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 140215 Pianonsoitto ja vapaa säestys yksilöopetus (syksy)

Karan koulun musiikkiluokka  
3.9.–26.11.2024 Ti 18.15–19.15  
Ville Tolvanen 90,00 €

Opiskellaan pianonsoiton tekniikkaa, nuotteja, rytmejä, sointuja ja komppeja erityylyisiin kappaleisiin opiskelijan tason ja tarpeiden mukaisesti, pop/jazz painotus mahdollista. Musisoidaan opettajan kanssa yhdessä ja levytysten mukana. Sopii vasta-alkajista pitkälle ehtineisiin pianisteihin.

## 140216 Pianonsoitto ja vapaa säestys yksilöopetus (kevät)

Karan koulun musiikkiluokka  
7.1.–1.4.2025 Ti 18.15–19.15  
Ville Tolvanen 90,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 140217 Pianomaanantai (pariopetus) syksy

Uramon koulu  
2.9.–25.11.2024 Ma 15.00–19.30  
Elena Pekonen 90,00 €

Pianokurssi pianonsoitosta kiinnostuneille alle 18-vuotiaille. Aiempi soittokokemus ei ole välttämätön. Aloitamme nuottien lukutaidosta. Oma soitin on toivottava (piano, sähköpiano). Opetus tapahtuu kahden oppilaan pienryhmässä (30 min/viikko). Lämpimästi tervetuloa!

## 140218 Pianomaanantai (pariopetus) kevät

Uramon koulu  
13.1.–7.4.2025 Ma 15.00–18.30  
Elena Pekonen 90,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 140219 Pianomaanantai (yksilöopetus aikuisille) syksy

Uramon koulu  
2.9.–25.11.2024 Ma 15.00–19.30  
Elena Pekonen 90,00 €

Pianokurssi pianonsoitosta kiinnostuneille aikuisille. Aiempi soittokokemus ei ole välttämätön. Aloitamme nuottien lukutaidosta. Oma soitin on toivottava (piano, sähköpiano). Yksilöopetusta 15 min/viikko. Lämpimästi tervetuloa! Ei materiaalikuluja.

## 140220 Pianomaanantai (yksilöopetus aikuisille) kevät

Uramon koulu  
13.1.–7.4.2025 Ma 15.00–18.30  
Elena Pekonen 90,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi!

## 140221 Pianotiistai (pariopetus) syksy

Uramon koulu  
3.9.–26.11.2024 Ti 15.00–19.30  
Elena Pekonen 90,00 €

Pianokurssi pianonsoitosta kiinnostuneille alle 18-vuotiaille. Aiempi soittokokemus ei ole välttämätön. Aloitamme nuottien lukutaidosta. Oma soitin on toivottava (piano, sähköpiano). Opetus tapahtuu kahden oppilaan pienryhmässä (30 min/viikko). Lämpimästi tervetuloa!

## 140222 Pianotiistai (pariopetus) kevät

Uramon koulu  
7.1.–1.4.2025 Ti 15.00–19.30  
Elena Pekonen 90,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 140223 Pianotiistai (yksilöopetus aikuisille) syksy

Uramon koulu  
3.9.–26.11.2024 Ti 15.00–19.30  
Elena Pekonen 90,00 €  
Pianokurssi pianonsoitosta kiinnostuneille aikuisille. Aiempi soittokokemus ei ole välttämätön. Aloitamme nuottien lukutaidosta. Oma soitin on toivottava (piano, sähköpiano). Yksilöopetusta 15 min/viikko. Lämpimästi tervetuloa!

## 140224 Pianotiistai (yksilöopetus aikuisille) kevät

Uramon koulu  
7.1.–1.4.2025 Ti 15.00–19.30  
Elena Pekonen 90,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 140225 Riksulele (syksy)

Kalevantalo, luokka 306  
2.9.–25.11.2024 Ma 17.00–19.00  
Laura Mirjam Lecklin 37,00 €

Orkesteriin ovat tervetulleita kaiken tasoiset soittajat, kunhan ukulelen perussoinnut (C, F, G ja Am) ovat jo tuttuja. Riksulele esiintyy sekä syys- että kevätlukukaudella.

## 140226 Riksulele (kevät)

Kalevantalo, luokka 306  
13.1.–7.4.2025 Ma 17.00–19.00  
Laura Mirjam Lecklin 43,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 140227 Rumpusetin pariopetus (syksy)

Lasitehtaan koulu, musiikkiluokka  
30.9.–25.11.2024 Ma 19.00–19.45  
Osmo Liikanen 68,00 €

Rumpusetin soiton opiskelua tarjoava kurssi, joka antaa opiskelijoille mahdollisuuden harjoitella ja kehittää taitoja mukavassa pariopetuksen ympäristössä. Opettaja laatii kummallekin opiskelijalle oman, sopivan tasoisen tehtävän, jota harjoitellaan yhdessä tunnin aikana.

## 140228 Rumpusetin pariopetus (kevät)

Lasitehtaan koulu, musiikkiluokka  
10.2.–7.4.2025 Ma 19.00–19.45  
Osmo Liikanen 68,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 140229 Sähköbasso kurssi (syksy)

Karan koulun musiikkiluokka  
5.9.–28.11.2024 To 18.00–19.30  
Roope Liikanen 35,00 €

Kursilla tutustumme basson rooliin bändissä, soundiin ja soittamiseen pienryhmässä. Otelaudan ja soittotekniikan lisäksi tutkimme basistin ja rumpalin rytmistä sidosta. Toiveiden mukaan voidaan syventyä tarkemmin esim. tiettyyn tyyliin tai tekniikkaan. Tarvitset oman soittimen.

## 140230 Sähköbasso kurssi (kevät)

Karan koulun musiikkiluokka  
9.1.–3.4.2025 To 18.00–19.30  
Roope Liikanen 35,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi



## 140231 Sähkökitaran alkeiskurssi (3 op)

Monari  
6.9.2024–4.4.2025 Pe 17.30–18.45  
Marko Kampman 116,00 €

Tutustumme sähkökitaransoiton perusteisiin opiskelijoiden musiikkimaku huomioiden. Tarvitset oman sähkökitaran tunneille. Vahvistinta ei tarvitse ottaa mukaan. Lisäksi pääset halutessasi mukaan ryhmän esiintymisiin.



## 140232 Sähkökitaran jatkokurssi (3 op)

Monari

6.9.2024–4.4.2025

Pe 18.45–20.00

Marko Kampman

116,00 €

Tutustumme kursseilla sähkökitaransoiton perusteisiin. Tarvitset oman sähkökitaran tunneille. Vahvistinta ei tarvitse ottaa mukaan. Kurssi on tarkoitettu jo alkeita osaaville sähkökitaristeille.

## MUUT MUSIIKIN RYHMÄT

### 140301 Biisinteko ja Co-Writing -ryhmä (syksy)

Opistotalo lk 1

5.9.–28.11.2024

To 18.30–20.00

Anssi Känsälä

55,00 €

Kenelle: laulajat, muusikot, sanoittajat, säveltäjät, studiotyöstä, äänittämisestä ja tuottamisesta kiinnostuneet. Säveltäjille suotavaa jonkin instrumentin hallinta, jolla sävellystyö onnistuu. Oppikirja: Heikki Salon (kahle) Kuningaslaji -kirja Tekstit lauluiksi ja melodioihin sanat. Tällä metodilla teemme uusia lauluja.

### 140302 Biisinteko ja Co-Writing -ryhmä (kevät)

Opistotalo lk 1

9.1.–3.4.2025

To 18.30–20.00

Anssi Känsälä

55,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 140303 Cajun kokkausta ja New Orleansin musiikkihistoriaa

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö

20.10.–3.11.2024

Su 13.00–18.00

Ville Tolvanen

65,00 €

Valmistetaan Louisianan cajun/kreolikeittiöiden klassikkoruokalajeja parityönä. Ruokien hautuessa jää aikaa tutustua New Orleansin seudun ruokakulttuuriin ja musiikin kehitykseen kuunnellen ja kevyesti luennoiden. Opetuspäivät 20.10 ja 3.11.

### 140304 Musiikki-ilmaisu kehitysvammaisille (syksy)

Lasitehtaan koulu, musiikkiluokka

2.9.–25.11.2024

Ma 17.00–18.45

Osmo Liikanen

25,00 €

Soitamme rumpuja ym. soittimia, teemme mielikuvitusmatkoja, motorikkaharjoituksia ja improvisoimme sekä tutustumme omaan ääneen ja laulamme. Kuunteleminen ja itseilmaisu on osa tuntien kokonaisuutta. Opetushallituksen tukemaa opintoteteli-koulutusta, ei muita alennuksia.

### 140305 Musiikki-ilmaisu kehitysvammaisille (kevät)

Lasitehtaan koulu, musiikkiluokka

13.1.–7.4.2025

Ma 17.00–18.45

Osmo Liikanen

25,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 140306 Musiikkitekniologia (syksy)

Karan koulun musiikkiluokka

4.9.–27.11.2024

Ke 18.45–20.15

Renne Haapanen

70,00 €

Kiinnostaako äänittäminen, miksaaminen, kotistudiotyöskentely ja ylipäätään musiikin tekeminen ja käsittely? Tällä kursseilla pääset äänittämään, editoimaan ja miksaamaan monenlaista musiikkia. Pääset opettelemaan efektien käyttöä, hyödyntämään biiseissäsi Midiä ja ihmettelemään Reaperin maailmaa.

### 140307 Musiikkitekniologia (kevät)

Karan koulun musiikkiluokka

8.1.–2.4.2025

Ke 18.45–20.15

Renne Haapanen

70,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

ILMOITTAUTUMINEN  
ALKAA  
12.6.2024  
KLO 12





## KUVATAITEET

Kuva: Jenniina Nummela

Tervetuloa tutustumaan kuvataiteen kurssitarjontaan! Aloittelijat ovat tervetulleita kaikkiin ryhmiin, oppimaan pidemmälle ehtineiden rinnalla. Kurssimaksuihin ei sisälly materiaaleja eikä työvälineitä, ellei toisin ole ilmoitettu. Joillakin kursseilla voidaan tehdä opiskelumateriaalihankintoja keskitetysti, jolloin niistä peritään erillinen materiaalmaksu.

### 110301 Ikonimaalaus (syksy)

Opistotalo lk 4

2.9.–25.11.2024

Tarja Tarima

Ma 17.00–20.00

75,00 €

Ikonimaalaus munatemperatekniikalla ortodoksisen perinteen mukaan. Kurssi soveltuu kaikille asiasta kiinnostuneille.

### 110302 Ikonimaalaus (kevät)

Opistotalo lk 4

27.1.–7.4.2025

Tarja Tarima

Ma 17.00–20.00

73,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 110303 Ikonimaalaus ikoniklinikka (syksy)

Opistotalo lk 4

26.–27.10.2024

Tarja Tarima

La 10.00–16.30,

Su 10.00–16.30

50,00 €

Ikoniklinikka, jossa voit maalata keskeneräisen työsi valmiiksi tai vaikkapa aloittaa ihan uuden harrastuksen.

## 110304 Ikonimaalaus ikoniklinikka (kevät)

Opistotalo lk 4  
8.–9.2.2025

La 10.00–17.00,  
Su 10.00–17.00

Tarja Tarima 50,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 110305 Mallipiirustus

Vesilinna, yläsali

5.9.–3.10.2024 To 17.15–19.30

Enni Kömmistö 62,00 €

Piirretään ja/tai maalataan alastonmallia omilla, vapaavalintaisilla piirtimillä ja väreillä 2 tuntia.

## MAALAUS JA PIIRUSTUS

### 118001 Abstrakti maalaus (syksy)

Vesilinna, yläsali

8.9.–1.12.2024 Su 13.00–15.15

Anna Matikainen 55,00 €

Maalataan abstraktilla maalaustekniikalla. Tutkitaan värisommittelua ja erilaisia maalaustapoja modernien mestareiden esimerkin avulla. Maalataan esittäviä ja abstrakteja aiheita. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään maalanneille.

### 118002 Abstrakti maalaus (kevät)

Vesilinna, yläsali

12.1.–23.3.2025 Su 13.00–15.15

Anna Matikainen 55,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 118003 Akryylimaalauksen (syksy)

Vesilinna, yläsali

5.9.–28.11.2024 To 13.00–16.00

Anna Matikainen 70,00 €

Löydä maalaamisen iloa akryylimaalauksen päiväkursseilla. Tutkimme maalaustekniikoita, värioppia ja sommittelun perusteita. Kurssilla saat omaan ilmaisuun tukevaa henkilökohtaista ohjausta. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneellekin tekijälle, eli voit tulla oppimaan uusia tekniikoita tai syventämään taitojasi.

### 118004 Akryylimaalauksen (kevät)

Vesilinna, yläsali

9.1.–3.4.2025 To 13.00–16.00

Anna Matikainen 70,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 118005 Hyvinvointia väreistä ja viivoista (syksy)

Vesilinna, yläsali

11.9.–27.11.2024 Ke 14.45–17.15

Eeva-Kaisa Takala 58,00 €

Opi uusi kuvanteon tekniikka, syvennä entistä osaamistasi, tartu kokeilumielellä pensseliin tai perehdy vaikka vesiliukoisten värikynien värikirjoon. Ryhmässä kukin harrastaja tekee kuvaa omista lähtökohdista käsin, valitsemillaan tekniikoilla ja aihein, henkilökohtaista ohjausta saaden.

## 118006 Hyvinvointia väreistä ja viivoista (kevät)

Vesilinna, yläsali

15.1.–2.4.2025 Ke 14.45–17.15

Eeva-Kaisa Takala 58,00 €

Ryhmässä kukin harrastaja tekee kuvaa omista lähtökohdista käsin valitsemillaan tekniikoilla ja aiheilla, henkilökohtaista ohjausta saaden. Tekniikat: vesiliukoiset öljyvärit, akryyli-, vesi- ja peitevärit, pastelliliidut, muste ja erilaiset piirtimet.



## 118007 Keskiviikon posliininkoristelu (syksy) (2 op)

Kalevatalon käsityöluokka, lk 411, 4. krs

4.9.–27.11.2024 Ke 15.00–18.00

Päivi Peltola 105,00 €

Posliininkoristelukurssin käytyäsi osaat posliininkoristelun perusteet. Aiemmin maalanneet opiskelijat saavat tasonsa mukaista opetusta ja mahdollisuuden edetä maalaustaidoissaan. Kurssin voi suorittaa myös osaamisperusteisena ja saada alkeistason suorituksesta 2 opintopistettä.



## 118008 Keskiviikon posliininkoristelu (kevät) (2 op)

Kalevatalon käsityöluokka, lk 411, 4. krs

8.1.–2.4.2025 Ke 15.00–18.00

Päivi Peltola 105,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi



## 118009 Kuvia ja kuvitelmia posliinille (syksy) (2 op)

Kalevantalon käsityöluokka, lk 411, 4. krs  
2.9.–25.11.2024 Ma 17.45–20.45  
Päivi Peltola 105,00 €

Posliinikoristelukurssin käytyäsi osaat posliinikoristelun perusteet. Aiemmin maalanneet opiskelijat saavat tasonsa mukaista opetusta ja mahdollisuuden edetä maalaustaidoissaan. Kurs- sin voi suorittaa myös osaamisperusteisena ja saada alkeistason suorituksesta 2 opintopistettä.



## 118010 Kuvia ja kuvitelmia posliinille (kevät) (2 op)

Kalevantalon käsityöluokka, lk 411, 4. krs  
13.1.–7.4.2025 Ma 17.45–20.45  
Päivi Peltola 105,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 118011 Maalauskurssi fokuksessa Vincent van Gogh

Opistotalo lk 2  
16.–17.11.2024 La 10.00–16.45,  
Su 10.00–16.45  
Nanna Jalkanen 35,00 €

Inspiraationamme ovat hollantilaisen van Goghin maalaukset. Kuvaesitys van Goghin elämästä ja taiteesta. Käytössä voimakkaat pintatekstuurit ja suuret kontrastit. Vapaavalintaiset maalausvälineet. Kokeilemme akryyli- ja öljyväreille soveltuvaa impastotekniikkaa. Kurssi sopii kaikille.

## 118012 Maalauskurssi impressionismin henkeen

Opistotalo lk 2  
8.–9.3.2025 La 10.00–17.00,  
Su 10.00–17.00  
Nanna Jalkanen 35,00 €

Inspiroidutaan Claude Monet'n ja muiden impressionistien maalauksista kuvaluennon kautta ja itse maalaten. Omat tai annetut aiheet toteutetaan vapaavalintaisin välinein. Tutkitaan valoa ja varjoa sekä spontaania värin käyttöä, kurssi sopii kaikille.

## 118015 Piirtämisen alkeet (syksy)

Vesilinna, yläsali  
2.9.–25.11.2024 Ma 17.30–20.30  
Anna Matikainen 79,00 €

Piirtämisen alkeet on järjestelmällisesti etenevä kurssi, jossa harjoitellaan piirustuksen perus- asioita ja tekniikoita eri viiva- ja valööritehtävien kautta. Tutkitaan ihmisten mittasuhdetta. Kurssi sisältää teorial materiaalia ja elävän mallin piirtämistä kaksi kertaa.

## 118016 Piirtämisen alkeet (kevät)

Vesilinna, yläsali  
13.1.–7.4.2025 Ma 17.30–20.30  
Anna Matikainen 79,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 118017 Sekatekniikka kuvataiteessa (syksy)

Opistotalo lk 2  
3.9.–26.11.2024 Ti 17.00–19.15  
Kirsi Mikola 58,00 €

Tutustutaan sattuman ja suunnitelmallisuuden kautta sekatekniikkaan kuvataiteessa. Huomataan omat vahvuudet ja sovelletaan niitä uuden äärellä. Teoksia rakennetaan lyhyen ja pitkäjänteisen prosessin kautta. Käytämme kiertäytshengessä monenlaisia maalaus- ja piirustusvälineitä. Kurssi sopii kaikille!

## 118018 Sekatekniikka kuvataiteessa (kevät)

Opistotalo lk 2  
7.1.–1.4.2025 Ti 17.00–19.15  
Kirsi Mikola 58,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 118019 Sininen hetki

Vesilinna, yläsali  
10.10.–14.11.2024 To 17.15–19.30  
Enni Kömmistö 35,00 €

Sininen hetki luonnossa, musiikin matkassa ja maalaustaitteessa. Voit maalata vesiliukoisilla maaleilla tai piirtää. Työskentelemme ensimmäiset kerrat ulkona, ja kolme viimeistä kerta luokassa.

### 118020 Taidetiistai (syksy)

Vesilinna, yläsali  
3.9.–26.11.2024 Ti 12.00–14.15  
Tiina Nevalainen 58,00 €

Öljyväri, akryyli, akvarelli, pastelliliitu, guassi, värikynät Maalaamista valitsemallasi materiaalilla valoisassa Vesilinnassa päiväaikaan. Mahdollisuus kokeilla, leikkiä, opetella uutta tai kehittää osaamistaan. Väri-ilottelua. Omia tai opettajan aiheita. Henkilökohtaista opetusta. Sopii myös aloittelijoille.

### 118021 Taidetiistai (kevät)

Vesilinna, yläsali  
7.1.–1.4.2025 Ti 12.00–14.15  
Tiina Nevalainen 58,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 118022 Vesivärimaalaus (syksy)

Vesilinna, yläsali  
11.9.–27.11.2024 Ke 17.30–20.00  
Eeva-Kaisa Takala 58,00 €

Harjoitustehtävien avulla opit akvarellimaalauksen monipuoliset tekniikat ja ilmaisulliset menetelmät. Vesiväreihin voi yhdistää muita tekniikoita mm. värikynät, pastelliliidut, peitevärit, muste. Kurssi sopii aloittelijoille sekä pidempään harrastaneille oman ilmaisun ja tekniikan kehittämiseen.

### 118023 Vesivärimaalaus (kevät)

Vesilinna, yläsali  
15.1.–2.4.2025 Ke 17.30–20.00  
Eeva-Kaisa Takala 58,00 €

Kurssi vesivärimaalauksen perusteet osaavalle. Syvennä ja kehitä omaa teknistä osaamistasi ja ilmaisullista otettasi, kokeilumielellä, erilaisia akvarellimaalauksen tekniikoita käyttäen, henkilökohtaista ohjausta saaden.

### 118024 Vihreän joen rannalla: Maalauksen viikonloppu

Vesilinna, yläsali  
30.11.–1.12.2024 La 11.00–15.00,  
Su 15.15–19.15  
Tiina Nevalainen 30,00 €

Lyhyt kurssi missä perehdymme vihreään väriin. Sekoitamme ja maalaamme, mutta emme ole vihreitä kateudesta vaan annamme luovutemme kasvaa tässä rauhoittavassa ja levollisessä värissä. Viridian, sappi, smaragdi. Tule löytämään vihreän voima. Kurssi soveltuu parhaiten vesiliukoisille nopeasti kuivuville väreille.

### 118025 Taidemaalauksen omatoimi-työhuone (syksy)

Vesilinna, yläsali  
6.9.–29.11.2024 Pe 11.00–21.00  
55,00 €

Tämä kurssi toimii ilman opettajaa avoimena työhuoneena perjantaisin klo 11-21 välisenä aikana. Omatoimityöhuoneeseen voivat ilmoittautua he, jotka ovat opiskelijana opiston taidekursseilla ja haluavat lisää maalausaikaa. Opiskelijat saavat kurssikirjeen ilmoittaututtuaan, siinä on tietoa avainten noudosta, siis-tydestä ym.

### 118026 Taidemaalauksen omatoimi-työhuone (kevät)

Vesilinna, yläsali  
10.1.–4.4.2025 Pe 11.00–21.00  
55,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## KUVANVEISTO

### 118501 Kuvanveisto (syksy) Sculpting

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
7.9.–6.10.2024 La 13.00–17.00,  
Su 13.00–17.00

Arja Vilppo 105,00 €

Kurssin aiheena on eläimet. Eläinmallit saamme Suomen Metsästysmuseolta. Käytämme kivitavarasavea, muotoilubetonia, punavahaa, sekatekniikkaa, kierrätysmateriaaleja. Pronssivalu kaikkine eri vaiheineen tehdään pronssivalimossa. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään kuvanveistoa tehneille.

### 118502 Kuvanveisto (kevät)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
11.1.–15.2.2025 La 13.00–17.00,  
Su 13.00–17.00

Arja Vilppo 105,00 €

Toteuta omat suunnitelmasi lasten tai jonkun muun muotokuvista. Voit käyttää omia kuviasi ja piirroksiasi. Muotoilemme muotokuvat kivitavarasavesta. Patinointikurssilla veistoksen pintaan voit tehdä haluamasi pinnoitteen. Kurssi soveltuu aloittelijoille ja pidempään kuvanveistoa harrastaneille. Saat kurssista tiedotteen ennen kurssin alkua.

### 118503 Kuvanveiston patinointikurssi

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
29.3.–5.4.2025 La 13.00–17.00,  
Su 13.00–17.00

Arja Vilppo 60,00 €

Tällä kurssilla opit viimeistelytekniikoita ja patinointia. Perehdymme myös veistosten kunnossapitoon ja työvälineiden huoltoon. Ennen kurssia saat kurssista tiedotteen. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään kuvanveistoa harrastaneille.

## MUUT KUVATAIDEKURSSIT

### 119001 Väritaitelijat-kehitysvammaisten taidekurssi (syksy)

Opistotalo lk 2  
5.9.–28.11.2024 To 17.30–19.00  
Mari Tähtisalmi 23,00 €

Taideryhmässä maalataan, piirretään ja rakennetaan teoksia eri tekniikoilla. Teoksissa annetaan oman näkemyksen ja äänen näkyä. Opiskelijoita ohjataan yksilöllisesti. Kurssilaisen omatoimisuus edellytyksenä, ei avustajaa paikalla. Opetushallituksen tukemaa opintoteli-koulutusta. Ei alennuksia. Hinta ei sisällä materiaaleja, materiaalit laskutetaan erikseen 20 euroa/hlö.

### 119002 Väritaitelijat-kehitysvammaisten taidekurssi (kevät)

Opistotalo lk 2  
9.1.–3.4.2025 To 17.30–19.00  
Mari Tähtisalmi 23,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

ILMOITTAUTUMINEN  
TAPAHTUU  
OSOITTEESSA  
UUSI.OPISTOPALVELUT.FI/  
RIIHIMAKI



## KÄDENTAITOT

Kädentaitojen opetuksen tarkoituksena on kehittää ilmaisutaitoa ja luovuutta sekä tuottaa osaamisen ja tekemisen iloa. Käsitöiden tekeminen rentouttaa ja luo merkitystä elämään, se tuo ihmisen tiiviimmin osaksi yhteisöä. Kädentaitojen kurssitarjontaan on tänä lukuvuonna tullut myös useita opintopistekursseja mukaan, joita voi halutessaan suorittaa.

### MUOTOILU

#### 110401 Keramiikan alkeet (syksy)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
12.9.–5.12.2024 To 18.00–21.00  
Tiia Silvennoinen 75,00 €

Keramiikan alkeet kurssi on erinomainen vasta-alkajille. Kurssin käytyäsi osaat savitöiden perusasioita esim. savityökalujen hyödyntämisen, perustekniikoista nipistelytekniikan, muovailun, kaiverruksen ja makkaratekniikan. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta. Kurssi toimii vain parittomilla viikoilla.

#### 110402 Keramiikan alkeet (kevät)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
16.1.–10.4.2025 To 18.00–21.00  
Tiia Silvennoinen 75,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi



### 110403 Keramiikan perjantai-ilta 1 (syksy) (1 op)

Harjunrinteen koulu, Harjunrinne 2 D, Riihimäki  
6.9.–11.10.2024 Pe 17.30–20.30

Enni Kömmistö 80,00 €

Tutustumme kurssilla makkaratekniikan perusteisiin. Opit valitsemaan tekniikoista työhösi soveltuvimman. Voit suorittaa 1 opintopisteen makkaratekniikasta tai työskennellä vapaammin ilman suoritusta.



### 110404 Keramiikan perjantai-ilta 2 (syksy) (1 op)

Harjunrinteen koulu lk 103&107  
25.10.–29.11.2024 Pe 17.30–20.30

Enni Kömmistö 80,00 €

Tutustumme kurssilla levytekniikan perusteisiin, teemme koriste- ja käyttöesineitä. Voit suorittaa 1 opintopisteen levytekniikan perusteista tai työskennellä vapaammin ilman suoritusta.



### 110405 Keramiikan perjantai-ilta 3 (kevät) (1 op)

Harjunrinteen koulu, Harjunrinne 2 D,  
11310 Riihimäki

10.1.–14.2.2025 Pe 17.30–20.30

Enni Kömmistö 80,00 €

Teemme keramiikan eri rakentelutekniikoilla teoksia. Opit valitsemaan tekniikoista työhösi soveltuvimman. Voit suorittaa 1 opintopisteen vapaavalintaisesta keramiikan rakentelutekniikasta tai työskennellä vapaammin ilman suoritusta.



### 110406 Keramiikan perjantai-ilta 4 (kevät) (1 op)

Harjunrinteen koulu, Harjunrinne 2 D,  
11310 Riihimäki

28.2.–4.4.2025 Pe 17.30–20.30

Enni Kömmistö 80,00 €

Teemme keramiikan eri rakentelutekniikoilla teoksia. Opit valitsemaan tekniikoista työhösi soveltuvimman. Voit suorittaa 1 opintopisteen vapaavalintaisesta keramiikan rakentelutekniikasta, tai työskennellä vapaammin ilman suoritusta.



### 110407 Syysunnuntain savipaja (syksy) (2 op)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
1.9.–8.12.2024 Su 17.15–20.15

Päivi Peltola 105,00 €

Savipajassa voit innostua uudesta materiaalista tai jatkaa tutkimusretkeä saven parissa. Kurssin käytyäsi ymmärrät prosessin savesta keramiikaksi ja osaat osan perustekniikoista. Kurssin voi suorittaa myös osaamisperusteisena ja saada alkeistason suorituksesta 2 opintopistettä.



### 110408 Kevätsunnuntain savipaja (2 op)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
12.1.–6.4.2025 Su 17.15–20.15

Päivi Peltola 105,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 110409 Savea joka toinen torstai (syksy)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
5.9.–12.12.2024 To 18.00–21.00

Päivi Peltola 75,00 €

Kokoonnumme parillisina viikkoina saven äärelle. Savipajassa tarvitset vain innostuksen tustua saveen ja sen mahdollisuuksiin. Kurssin käytyäsi ymmärrät prosessin savesta keramiikaksi ja osaat keramiikan perustekniikat. Jos sinulla on aiempaa kokemusta, saat opetusta, jossa pääset etenemään keramiikan työtavoissa ja materiaalin tuntemuksessa.

## 110410 Savea joka toinen torstai (kevät)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
9.1.–17.4.2025 To 18.00–21.00  
Päivi Peltola 75,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi



## 110411 Tiistain iltasavi (syksy) (2 op)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
3.9.–26.11.2024 Ti 18.00–21.00  
Päivi Peltola 105,00 €  
Savipajassa voit innostua uudesta materiaalista tai jatkaa tutkimusretkeä saven parissa. Kurssin käytyäsi ymmärrät prosessin savesta keramiikaksi ja osaat osan perustekniikoista. Kurssin voi suorittaa myös osaamisperusteisena ja saada alkeistason suorituksesta 2 opintopistettä.



## 110412 Tiistain iltasavi (kevät) (2 op)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
7.1.–1.4.2025 Ti 18.00–21.00  
Päivi Peltola 105,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi



## 110413 Tiistaisavi (syksy) (2 op)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
3.9.–26.11.2024 Ti 14.45–17.45  
Päivi Peltola 105,00 €  
Savipajassa voit innostua uudesta materiaalista tai jatkaa tutkimusretkeä saven parissa. Kurssin käytyäsi ymmärrät prosessin savesta keramiikaksi ja osaat osan perustekniikoista. Kurssin voi suorittaa myös osaamisperusteisena ja saada alkeistason suorituksesta 2 opintopistettä.

## 110414 Tiistaisavi (kevät) (2 op)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
7.1.–1.4.2025 Ti 14.45–17.45  
Päivi Peltola 105,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## LANKATYÖT

### 110701 Aamupäivän neulekurssi

Opistotalo lk 1  
13.1.–10.2.2025 Ma 10.00–12.15  
Janita Koskinen 45,00 €

Lähde mukaan viihtyisään neulekurssiin! Jokainen tapaaminen on omistettu tietyille neuletekniikalle tai teemalle, kuten palmikoille, kirjoneuleelle tai kantapäiden valmistustavoille. Opi uutta, jaa vinkkejä ja nauti neulontaharrastuksesta yhdessä!

### 110702 Dominoneule tutuksi

Opistotalo lk 1  
7.9.2024 La 12.30–16.30  
Janita Koskinen 25,00 €

Tervetuloa Dominoneule-kurssille! Opettele hyödyntämään keränloppuja luovasti. Luo kauniita paloja, joista syntyy peittoja ja huiveja. Aloitamme Janita Koskisen suunnitteleman huivin ja opimme dominoneulonnan salat.

### 110703 Keskipäivän neulekurssi

Opistotalo lk 1  
7.3.–4.4.2025 Pe 12.00–14.15  
Janita Koskinen 50,00 €

Lähde mukaan viihtyisälle neulekurssille! Jokainen tapaaminen on omistettu tietyille neuletekniikalle tai teemalle, kuten palmikoille, kirjoneuleelle tai kantapäiden valmistustavoille. Opi uutta, jaa vinkkejä ja nauti neulontaharrastuksesta yhdessä!

### 110704 Kirjoneuleverstas

Opistotalo lk 1  
16.11.2024 La 12.00–15.15  
Janita Koskinen 25,00 €

Kaipaatko apua kirjoneuleen neulomiseen? Onko ongelmiana kiristävät langanjuoksut tai langanjuoksujen sitominen? Haluatko vinkkejä lankaotteeseen ja lankadominanssiin? Tuntuuko, että kirjoneuleesi jälki on epätasaista? Kirjoneuleverstaassa paneudumme kirjoneuletekniikan harjoitteluun ja hiomiseen.

### 110705 Looppaus tutuksi

Opistotalo lk 1  
21.9.2024 La 12.00–15.15  
Janita Koskinen 25,00 €

Magic Loop neulontatekniikassa perinteiset sukkapuikot on korvattu pitkillä pyöröpuikoilla.



Villasukat ja muut suljetut neuleet voi näppärästi neuloa pyöröpuikolla sukkapuikojen sijasta. Looppaamalla voi neuloa mitä vain, aina sukista paidan hihoihin, myssyihin ja lapasiin.

### 110706 Neulotaan paita

Riihimäen lukio, luokka 120

8.1.–2.4.2025 Ke 18.00–20.15

Janita Koskinen 90,00 €

Neulotaan paita! Voit valita neulemallin joko opettajan kokoelmasta tai tuoden oman suosikkiohjeesi. Tämä kurssi sopii sinulle, joka tunnet neulonnan perusteet ja haluat oppia tekemään vaatekappaleen alusta loppuun. Aloittelijasta edistyneeseen, luo upea kesätoppi tai lämmin villapaita.

### 110707 Palmikoiden pauloissa

Opistotalo lk 1

2.11.2024 La 12.00–15.15

Janita Koskinen 25,00 €

Tervetuloa neulontakurssille, jossa opettelemme palmikoiden neulomisen saloja! Opi tulkitsemaan neulekaavioita ja luomaan kauniita palmikoita. Käsityöharrastuksesi saa uuden ulottuvuuden mestaroidessasi erilaiset palnikkotekniikat - apupuikolla ja ilman.

### 110708 Tikapuutekniikka kirjoneuleessa

Opistotalo lk 1

30.11.2024 La 12.00–15.15

Janita Koskinen 25,00 €

Opi tikapuutekniikkaa neulomisessa: täydellinen ratkaisu monimutkaisiin kirjoneulemalleihin. Vältä pitkiä langanjuoksuja, lisää joustavuutta ja siisteyttä neuleeseesi.



### 110709 Makramee viikonloppu (1 op)

Opistotalo lk 3

25.1.–14.2.2025 Pe 17.30–19.45,

La 10.30–16.30,

Su 10.30–16.30

Leena Ruoppa 55,00 €

Luo makrameella kiva uusi ilme kotiisi! Kurssin käytyäsi osaat tehdä tärkeimmät solmut ja toteutat haluamasi makrameetyön oman idean tai valmiin ohjeen pohjalta. Voit tehdä vaikka seinävaatteen, sisustustyynyn tai ampelin. Opi arvioimaan materiaalin menekin.



### 110710 Miniryijy ompelemalla (1 op)

Opistotalo lk 3

25.10.–30.11.2024

Pe 17.30–20.30,

La 10.30–15.30

Leena Ruoppa 55,00 €

Trendikäs nukkupintainen tekstiili tuo lämpöä ja väriä sisustukseen. Suunnittelet ja valmistat pienen ryijyn pohjakankaalle ommellen. Halutessasi voit lähteä valmiista teemasta, johon valitset omat väryhdistelmät. Ryijyyn voi käyttää monenlaisia villalankoja, jämälangat mukaan lukien.

### 110711 Nypläys-päivä (syksy)

Opistotalo lk 3

5.9.–28.11.2024 To 13.00–15.15

Suvi Salokannel 58,00 €

Sopii aloittelijalle ja aiemmin nyplänneelle. Voit jatkaa keskeneräistä työtä tai kokeilla uutta. Nypläteen voit valmistaa mm. liinoja, tauluja, kansallispukupitsejä tai kolmiulotteisia töitä. Opettajalta saat erilaisia pitsimalleja ja vasta-alkajille opisto lainaa tyynyt ja nypylät, muuten omat tarvikkeet mukaan.

### 110712 Nypläys-päivä (kevät)

Opistotalo lk 3

9.1.–3.4.2025 To 13.00–15.15

Suvi Salokannel 58,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 110713 Nypläys-ilta (syksy)

Opistotalo lk 3

5.9.–28.11.2024 To 17.30–19.45

Suvi Salokannel 58,00 €

Sopii aloittelijalle ja aiemmin nyplänneelle. Voit jatkaa keskeneräistä työtä tai kokeilla uutta. Nypläteen voit valmistaa mm. liinoja, tauluja, kansallispukupitsejä tai kolmiulotteisia töitä. Opettajalta saat erilaisia pitsimalleja ja vasta-alkajille opisto lainaa tyynyt ja nypylät, muuten omat tarvikkeet mukaan.

### 110714 Nypläys-ilta (kevät)

Opistotalo lk 3

9.1.–3.4.2025 To 17.30–19.45

Suvi Salokannel 58,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## KORUTEKNIIKAT

### 110801 Hartsikorukurssi

Harjunrinteen koulun metallityösal  
30.8.–1.9.2024

Pe 17.30–20.30,

La 10.00–15.00,

Su 10.00–15.00

Miia Karhula 55,00 €

Koruja uv- ja/tai kaksikomponenttihartsista. Koruhartsit on nestemäistä polymeerimuovia, josta kuivuttuaan muodostuu kova ja kirkas pinta. Tämän avulla voit luoda erikoisia ja kolmiulotteisia koruja; voit käyttää koruissasi valokuvia, pieniä osia, kuivattuja kukkia, helmiä yms. tai värjätä hartsia ja taiteilla esimerkiksi alkoholimusteiden kanssa kolmiulotteisia kuvioita hartsin sisään.

### 110802 Hopealanka ja uv-hartsit koruja - verkkokurssi

Online  
7.2.–28.3.2025  
Ilona Treiman Pe 18.00–20.15  
55,00 €

Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan yksilöllisiä koruja hopealangasta. Tekstiili-, virkkaus-, punontatekniikoita käyttäen syntyy näyttäviä koruja kotisohvaltasi. Mm. mahdollisuus liittää muita materiaaleja, esim. uv-hartsia.

### 110803 Hopeataonta, keum-boo ja kivenistutus

Harjunrinteen koulun metallityösal  
23.–30.3.2025  
Ilona Treiman La 9.30–16.45,  
Su 18.15–20.30,  
Su 9.30–16.45  
55,00 €

Suunnitellaan ja valmistetaan yksilöllisiä koruja sekä omia uusia ketjumalleja takomalla. Pehdyttään hopeasepän saloihin: juottaminen, hopealevyn muotoilu, taonta, prässäys, skrympaus. Tutuksi tulee muinainen korealainen Keum-boo tekniikka, jossa 24K puhdasta kultafoliota liitetään hopeaesineen pintaan. Kivenistutusta tasapohjaisilla kivillä.

### 110804 Korukurssi (syksy)

Harjunrinteen koulun metallityösal  
3.9.–26.11.2024  
Miia Karhula Ti 17.30–20.30  
70,00 €

Kurssi koruista, niiden suunnittelusta ja valmistuksesta kiinnostuneille. Et tarvitse aikaisem-

pää kokemusta, vaan jokainen etenee omaan tahtiin ja tekee omien mieltymystensä mukaisia koruja eri materiaaleista. Kurssilla voit tehdä metallikorujen lisäksi koruja pehmeistä materiaaleista, mm. uv-hartsikoruja.

### 110805 Korukurssi (kevät)

Harjunrinteen koulun metallityösal  
7.1.–25.3.2025  
Miia Karhula Ti 17.30–20.30  
70,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 110806 Luonnonkorut - koruja lähimetsistä ja puutarhoista

Opistotalo Ik 2  
2.9.–4.11.2024  
Ma 18.00–19.30,  
Ma 17.30–20.30  
Satu-Lotta Peltola 30,00 €

Tällä kaksi osaisella kurssilla opit ensin mitä ja miten kerätä luonnosta aineksia koruksi. Miten kuivata ja käsitellä ainekset. Toisessa osassa teemme koruja sielun kyllyydestä, korviksia, kaula- ja rannekoruja.

### 110807 Luovasti hopeasta - hopeafiligraanikorut

Harjunrinteen koulun metallityösal  
9.–16.3.2025  
La 9.30–16.30,  
Su 9.30–16.30,  
Su 18.00–20.15  
Ilona Treiman 55,00 €

Suunnitellaan ja valmistetaan yksilöllisiä koruja. Opit hopeatyön perusteet sekä perinteisen kultasepäntekniikan, filigraanin. Ohuita metallilankoja juotetaan metalliin tai kehukseen, tulos on pitsimäinen. Sopii aiemmin korutöitä harrastaneille ja aloittelijoille.

### 110808 Luu-, sarvi- ja hopeakurssi

Harjunrinteen koulun metallityösal  
15.–17.11.2024  
Pe 17.00–20.45,  
La 9.30–16.15,  
Su 9.30–16.15  
Ilona Treiman 55,00 €

Kurssi sinulle, joka rakastat persoonallisia koruja, käyttö- ja koriste-esineitä. Suunnittele ja valmista itse sarvesta ja luusta koruja, pienveistoksia tai vaikka paperiveitsen. Kurssilla työstetään luuta ja sarvea, joita yhdistetään eri metalleihin (hopea, messinki, kupari). Samalla opit korutyön perusteitakin. Koruihin voit yhdistää joulhia.

## MUUT KÄDEN TAIDOT

### 110901 Lampaanvillasta huovuttaen

Opistotalo lk 2  
23.10.–27.11.2024 Ke 18.15–21.00  
Susanna Sovio 55,00 €

Kurssilla opit huovuttamaan lampaanvillasta pienen lelun tai korun, istuinalustan ja tossut tai laukun. Ensimmäisellä kurssi kerralla saat ohjeet tarvikkeista ja voit halutessasi osallistua villan yhteistilaukseen.

## OMPELU

### 111003 Käsitöitä omaan tahtiin (syksy)

Opistotalo lk 3  
3.9.–26.11.2024 Ti 13.00–16.15  
Susanna Sovio 30,00 €

Tehdään osallistujien kiinnostuksen mukaan erilaisilla käsityötekniikoilla ja materiaaleilla tuotoksia. Esimerkiksi lankatöitä, ompelua, värjäystä, painantaa, punontaa. Opetus on suunniteltu ensisijaisesti tukea tarvitseville kurssilaisille sekä ikäihmisille, mutta sopii erinomaisesti myös erilaisten vapaaehtoistyön käsityökerhojen vetäjille. Opetushallituksen tukemaa opintoteteli-koulutusta, ei muita alennuksia.

### 111004 Käsitöitä omaan tahtiin (kevät)

Opistotalo lk 3  
7.1.–13.5.2025 Ti 13.00–16.15  
Susanna Sovio 35,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 111005 Ompele ja tilkkuille -syyslomakurssi

Opistotalo lk 3  
14.–15.10.2024 Ma 9.00–17.00,  
Ti 9.00–17.00  
Katri Eskelinen 55,00 €

Ompele kaunista kotiin ja käyttöön hyödyntäen kierrätysmateriaalit ja kangastilkut! Pikatekniikoita hyödyntäen tilkkuilu on hauskaa puuhaa. Voit valmistaa oman toiveesi mukaisesti pussukoita, kukkaroita, kassin, kaitaliinan, tabletit, tyynynpäälliset tai tilkkupeiton. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

### 111006 Ompele ja tilkkuille jouluksi-päiväkurssi

Opistotalo lk 3  
4.–5.12.2024 Ke 9.00–16.30,  
To 9.00–16.30  
Katri Eskelinen 55,00 €

Ommellaan jouluiset tekstiilit kodin sisustukseen ja pieniä tuotteita pukinkonttiin. Esim. kaitaliinat, tyynynpäälliset, pikkuliinat, patala-put ja -kintaat, kangaskorit, vetoketjupussukat, lahjakassit, jne. Halutessasi voit opiskella myös tilkkutyötekniikoita. Voit hyödyntää kierrätysmateriaaleja, pitsejä, pellavaa!

### 111007 Ompele pussukka, vyölaukku tai kassi

Opistotalo lk 3  
6.–8.9.2024 Pe 17.00–21.00,  
La 9.00–15.30,  
Su 9.00–15.30  
Katri Eskelinen 60,00 €

Viikonloppukurssilla valmistetaan vetoketjullisia pussukoita, vyölaukku, vartalolaukku, kassi tai reppu. Tutustutaan vetoketjullisten taskujen ompeluun. Kurssi sopii hyvin aloittelijoille, mutta aikaisemmin ompelua harrastaneelle löytyy myös uusia haasteita. Halutessasi voit yhdistää tuotteisiin tilkkutöitä ja voit kokeilla tilkkutyötekniikoita.

### 111008 Päiväompelu (syksy)

Opistotalo lk 3  
10.9.–3.12.2024 Ti 13.00–16.15  
Susanna Sovio 65,00 €

Opit ompelemaan vaatteita, asusteita ja kodin tekstiilejä. Käytämme valmiskaavoja, jotka opit muokkaamaan omille mitoille sopiviksi. Opit erilaisia ompelun tekniikoita sekä käyttämään ompelukonetta ja saumuria erilaisiin tarkoituksiin. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille sekä suomen kieltä opiskeleville.

### 111009 Päiväompelu (kevät)

Opistotalo lk 3  
14.1.–6.5.2025 Ti 13.00–16.15  
Susanna Sovio 80,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 111010 Suuri Ompelukisa

Opistotalo lk 3

15.1.–26.3.2025 Ke 18.00–21.00

Susanna Sovio 60,00 €

Tule mukaan hauskaan ja innostavaan ompelukisaan! Kurssilla pääset kokemaan haasteet omalla tasollasi. Opettaja ohjaa ja neuvoo sinua koko kisan ajan, joten tarvitset vain perustaidot. Joka toinen tehtävä on yllätys, johon saa tarvikkeet opistolta. Joka toisen tehtävän suunnittelet etukäteen ja valmistat sen opistola tuomistasi materiaaleista.

## 111011 Tilkkutyöt ja ompelu -päiväryhmä (syksy)

Opistotalo lk 3

4.9.–27.11.2024 Ke 13.00–17.00

Katri Eskelinen 65,00 €

Ommellaan tuotteita kurssilaisten toiveiden mukaan. Opiskellaan tilkkutyön pikatekniikoita ja perinteisiä työtapoja. Esim. Peitto, tyynyt, kassit yms. Jokaisella kerralla opiskellaan uusi tekniikka tai työtapo. Voit myös jatkaa kesken-eräisiä töitäsi. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään harrastaneille.

## 111012 Tilkkutyöt ja ompelu -päiväryhmä (kevät)

Opistotalo lk 3

8.1.–2.4.2025 Ke 13.00–17.00

Katri Eskelinen 65,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 111013 Tilkkutyöt ja ompelu -iltaryhmä (syksy)

Opistotalo lk 3

4.9.–27.11.2024 Ke 17.15–21.15

Katri Eskelinen 65,00 €

Ommellaan tuotteita kotiin ja käyttöön kurssilaisten toiveiden mukaan. Opiskellaan tilkkutyön pikatekniikoita ja perinteisiä työtapoja. Esim. Peitto, tyynyt, kassit, kukkarot yms. Jokaisella kerralla opiskellaan uusi tekniikka tai työtapo. Voit myös jatkaa kesken-eräisiä töitäsi. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään harrastaneille.

## 111014 Tilkkutyöt ja ompelu -iltaryhmä (kevät)

Opistotalo lk 3

8.1.–2.4.2025 Ke 17.15–21.15

Katri Eskelinen 65,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 111015 Tilkkuille ja ompele farkuista -talvilomakurssi

Opistotalo lk 3

17.–18.2.2025 Ma 9.00–16.30,

Ti 9.00–16.30

Katri Eskelinen 55,00 €

Ommellaan ja tilkkuillaan farkuista helppoilla tekniikoilla. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Vanhoista farkuista ja muistakin kierrätysmateriaaleista valmistuu kivoja käyttötuotteita, pussukoita ja kasseja ja tyynynpäällisiä. Ilmoittautuneille lähetetään tarvikekirje n. viikko ennen kurssin alkua.

## 111016 Tuunaa vaatteet (syksy)

Kalevantalon käsityöluokka, lk 411, 4. krs

4.9.–9.10.2024 Ke 18.15–20.30

Susanna Sovio 55,00 €

Kurssilla saat vinkkejä miten korjaat ja uudistat käytettyjä vaatteita. Saat myös ideoita mitä retromateriaaleja voit käyttää vaateompelussa. Voit tehdä myös ohjatusti korjausompelua. Käytössä on koulun ompelukoneet ja saumurit.

## 111017 Tuunaa vaatteet (kevät)

Kalevantalon käsityöluokka, lk 411, 4. krs

8.1.–2.4.2025 Ke 18.15–20.30

Susanna Sovio 55,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi



## 111018 Vaate- ja sisustusompelu (4 op)

Opistotalo lk 3

2.9.2024–24.3.2025 Ma 18.00–20.15

Susanna Sovio 115,00 €

Kurssilla ommellaan vaatteita, asusteita ja kodin tekstiilejä. Käytämme valmiskaavoja, jotka muokataan mitoille sopiviksi. Saat yksilöllistä opastusta valitsemassasi työssä ja osaat valmistaa vaateen ohjeiden mukaan. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Kurssilla voit suorittaa 4 opintopisteitä



## 111019 Vaatetus- ja sisustusompelu (4 op)

Opistotalo Iik 3  
3.9.2024–1.4.2025 Ti 18.00–20.15  
Susanna Sovio 115,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## PUU- JA METALLITYÖT

### 111101 Entisöintiä ja kaappikelloja (syksy)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
6.9.–29.11.2024 Pe 17.30–19.45  
Seppo Laine 58,00 €

Kurssilla korjataan ja entisöidään vanhoja huonekaluja tai muita puuesineitä, kursseilla on mahdollista valmistaa kaappikello alkuperäisten piirustusten mukaan. Materiaalit ja tarvikkeet kustantaa opiskelija itse. Opettaja opastaa tarvehankinnoissa.

### 111102 Entisöintiä ja kaappikelloja (kevät)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
10.1.–4.4.2025 Pe 17.30–19.45  
Seppo Laine 58,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 111105 Puutöiden päiväryhmä (syksy)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
4.9.–27.11.2024 Ke 15.00–17.15  
Aimo Riihimäki 58,00 €

Valmistetaan ja korjataan työturvallisesti puuesineitä opiskelijoiden omien tarpeiden mukaan. Puutöiden perustaitojen hallitseminen olisi suotavaa, mutta ei välttämätöntä. Puutavara, liimat ym. on hankittava itse. Hankinnoista on hyvä neuvotella opettajan kanssa.

### 111106 Puutöiden päiväryhmä (kevät)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
8.1.–2.4.2025 Ke 15.00–17.15  
Aimo Riihimäki 58,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 111103 Puutöiden iltaryhmä (syksy)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
4.9.–27.11.2024 Ke 18.00–20.15  
Aimo Riihimäki 58,00 €

Valmistetaan ja korjataan työturvallisesti puuesineitä opiskelijoiden omien tarpeiden mukaan. Puutöiden perustaitojen hallitseminen olisi suotavaa, mutta ei välttämätöntä. Puutavara, liimat ym. on hankittava itse. Hankinnoista on hyvä neuvotella opettajan kanssa.

### 111104 Puutöiden iltaryhmä (kevät)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
8.1.–2.4.2025 Ke 18.00–20.15  
Aimo Riihimäki 58,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 111107 Tikusta asiaa- puutyöt tutuksi (syksy)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
2.9.–25.11.2024 Ma 18.00–20.15  
Pekka Ylä-Soininmäki 58,00 €

Ensisijaisesti tarkoitettu aloitteleville harrastajille. Kurssilla tutustutaan eri puuntyöstökoneiden käyttöön ja käsityövälineisiin. Työt ovat oppilaiden ja opettajan kanssa yhteistyössä valitsemissa. Myös toisten työskentelyn seuraaminen kehittää omaa taitoa. Kurssilla on mahdollista entisöidä tai korjata vanhoja puisia kalusteita tai käyttää kierrätysmateriaaleja.

### 111108 Tikusta asiaa- puutyöt tutuksi (kevät)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
13.1.–7.4.2025 Ma 18.00–20.15  
Pekka Ylä-Soininmäki 58,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## KUDONTA



### 111201 Kankaankudonnan alkeiskurssi (2 op)

Kaupungin kutomo  
2.9.–25.11.2024 Ma 16.30–18.45  
Suvi Salokannel 90,00 €

Kurssilla tutustutaan kuinka loimi rakennetaan kangaspuille ja miten erilaisia kankaita kudotaan. Kurssi toteutetaan parityönä, jossa jokainen pari luo loimen ja rakentaa sen puille. Jokainen kutoo lopuksi itsenäisesti neljä erilaista kudonnaista kyseisissä loimissa.



### 111202 Kankaankudonnan jatkokurssi (2 op)

Kaupungin kutomo  
13.1.–7.4.2025 Ma 16.30–18.45  
Suvi Salokannel 90,00 €

Tule kertaamaan kudonnan perusasiat ja kokeilemaan vaativampien kankaiden rakentamista ja kutomista. Kurssi on jatkoa alkeiskurssille. Perehdymme syvemmin sidosoppiin, jonka myötä kankaiden suunnittelu on helpompaa. Loimet rakennetaan parityönä, jonka jälkeen jokainen kutoo itsenäisesti 2-4 tekstiiliä.



### 111203 Kankaankudontaan haastetta (2 op)

Kaupungin kutomo  
7.1.–1.4.2025 Ti 13.00–15.15  
Suvi Salokannel 90,00 €

Tule kertaamaan kudonnan perusasiat ja kokeilemaan haastavampien kankaiden rakentamista ja kutomista. Loimet rakennetaan parityönä, jonka jälkeen jokainen kutoo itsenäisesti 1-4 erilaista tekstiiliä.

### 111204 Kansallispukukankaan kudonta

Kaupungin kutomo  
7.1.–6.5.2025 Ti 16.00–17.30  
Suvi Salokannel 45,00 €

Tällä kurssilla on mahdollisuus kutoa oma kansallispukukangas. Jokainen hankkii oman pukunsa kudontaohjeen valmiiksi kurssin ensimmäiselle kerralle, jolloin määritellään minkä väriset loimet rakennetaan. 2 lointa rakennetaan yhdessä, ja jokaiselle sovitaan oma kudonta-aikansa (n. 2-3 viikkoa/kutoja).

### 111205 Kudonta / norjan nukkamatto

Kaupungin kutomo  
13.1.–7.4.2025 Ma 14.30–16.00  
Suvi Salokannel 40,00 €

Kahteen kertaan kudottava norjan nukkamatto on yksinkertainen kudottava, mutta vaatii aikaa ja suunnittelua valmistukseen. Kurssilla rakennetaan 2 lointa yhdessä ja jokaiselle sovitaan oma kudonta-aika (n. 2-3 viikkoa/kutoja).



### 111206 Oman työn kudonta (2 op)

Kaupungin kutomo  
3.9.–26.11.2024 Ti 16.00–17.30  
Suvi Salokannel 45,00 €

Kurssi on tarkoitettu jo kudonnan ja loimen rakentamisen perusteet omaaville. Kurssilla jokainen saa käyttöönsä yhden kangaspuut. Voit kutoa jotain itsellesi tuttua tai tulla oppimaan jotain itsellesi vierasta tekniikkaa tai kudontatapaa.

ILMOITTAUTUMINEN  
ALKAA  
12.6.2024  
KLO 12



## KIELET

Kansalaisopistojen kielikurssit ovat avoimia kaikille taustasta riippumatta. Kielenopetuksen tavoitteena on käytännön kielitaito. Taustalla on ajatus kielenkäyttäjistä sosiaalisena toimijana, jonka tavoitteena on toimia erilaisissa tilanteissa jonkin tavoitteen saavuttamiseksi Voit ylläpitää ja kehittää nykyistä kielitaitoasi tai aloittaa kokonaan uuden kielen opiskelun. Kieliä voit opiskella lukuvuoden ja lukukauden kestoisella viikoittain kokoontuvilla kursseilla, lyhytkursseilla, sekä verkossa että etänä. Koko lukuvuoden eli syksyn ja kevään kestäville kursseille voit ilmoittautua myös kesken lukuvuotta, jos kurssilla on tilaa ja jos kurssin sen hetkinen taitotaso on sinulle sopiva. Kielten vastuuopettaja neuvoo kurssin valinnassa sähköpostitse ja puhelimitse. Oppikirja ei sisälly kurssimaksuun.

## SUOMI

### 120101 Finnish for beginners A2 (Autumn)

Opistotalo I k 4  
3.9.–26.11.2024 Ti 12.15–13.45  
Susanne Metso-Hukka 30,00 €

The course consists of oral and written communicative situations to help you with both spoken and written Finnish. We explore themes such as introduction, time, hobbies, work and travelling. Book: Sun Suomi, Finnish for beginners (FINN LECTURA). Opetushallituksen tukemaa opintotietoli-koulutusta, ei muita alennuksia.

### 120102 Finnish for beginners A2 (Spring)

Opistotalo I k 4  
7.1.–1.4.2025 Ti 12.15–13.45  
Susanne Metso-Hukka 30,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## OPINTOPISTEKURSSI

Kurssiohjelmassamme on muutamia kielikursseja, joilta on mahdollista saada opintosuoritusmerkintä Oma opintopolku -palveluun. Osaamisperusteisten kurssien laajuus on ilmoitettu opintopisteinä. Opintosuoritusmerkinnän avulla voit tehdä näkyväksi opiston kieliopinnoissa hankkimaasi osaamista. Opintosuoritusmerkinnän avulla voit osoittaa osaamisesi toiselle oppilaitokselle, työnantajalle, työhaussa tai vaikka vain omaksi iloksesi. Voit saada merkinnän osallistumalla kielikurssille ja osoittamalla osaamisesi erilaisilla tehtävillä kurssin aikana. Osaamistasi arvioi kurssin opettaja. Osaamisen arviointi on opiskelijalle vapaaehtoista.

### Taitotasot:

A1 - A2 perustason kielenkäyttäjät

B1 - B2 itsenäinen kielenkäyttäjät

C1 - C2 taitava kielenkäyttäjät

**A1** Selviän yksinkertaisista puhetilanteista, joissa minun pitää kertoa itsestäni ja lähiympäristöstäni. Puheeni on hidasta ja katkonaista. Ääntämisessäni on puutteita. Kun puhutaan hitaasti ja selkeästi ymmärrän sanoja ja ilmauksia, jotka koskevat minua tai minulle tuttuja ihmisiä ja asioita. Ymmärrän yksinkertaista tekstiä ja pystyn löytämään tietoa esim. ilmoituksista ja lomakkeista. Osaan kirjoittaa yksinkertaisia viestejä, yksittäisiä ilmaisia ja hyvin lyhyitä lauseita sekä täyttää lomakkeisiin henkilötietoni. Osaan käyttää joitakin peruskieliopin rakenteita.

**A2** Selviän rutiininomaisissa ja yksinkertaisissa keskusteluissa. Ääntämiseni saattaa olla vielä puutteellista ja sanavarastoni ei riitä kaikkiin tilanteisiin. Pystyn yleensä tunnistamaan puheenaiheen hitaasti ja selkeästi etenevästä keskustelusta. Ymmärrän pääasiat lyhyistä, helpoista teksteistä. Löydän tarvitsemi tiedot esimerkiksi esitteistä ja aikatauluista sekä ymmärrän lyhyitä ja yksinkertaisia kirjoituksia ja sähköposteja, jos ne käsittelevät tuttuja aiheita. Pystyn kirjoittamaan yksinkertaisen kirjeen. Hallitsen kieliopin perusteet.

**B1** Hallitsen jokapäiväisiin tilanteisiin liittyvän sanaston mielestäni vähintään kohtalaisesti. Selviän jokapäiväisistä puhetilanteista työssä ja vapaa-aikana. Ymmärrän selkeän yleiskielisen puheen ja TV-ohjelmien pääasiat, jos puhe käsittelee minulle tuttuja asioita ja jos puhe on suhteellisen hidasta ja selkeää. Normaaliempoinen puhe saattaa tuottaa vaikeuksia, jos puhejakso on pitkä ja aihepiiri vieras. Pystyn lukemaan jokapäiväistä tai työhön liittyvää tekstiä, jos se ei vaadi syvempää kielen tuntemusta. Osaan kirjoittaa yksinkertaisia tekstejä tutuista aiheista sekä vastata lyhyesti tiedusteluihin. Hallitsen peruskieliopin.

**B2** Selviän työssä ja vapaa-aikana käytännön puhetilanteissa hyvin sekä melko hyvin myös vieraamissa puhetilanteissa. Osaan esittää ajatuksiani kokonaisuuksina ja perustella näkökantojani. Hallitsen perussanaston hyvin. Ymmärrän pitkiä puheita ja luentoja, jos aihe on suhteellisen tuttu. Ymmärrän useimmat televisio-ohjelmat ja ajankohtaisohjelmat, joitakin yksityiskohtia saattaa jäädä ymmärtämättä. Nopea puhekieli ja murteellinen puhe tuottavat vielä vaikeuksia. Pystyn lukemaan vaivatta yleisiä aihepiirejä käsitteleviä tekstejä. Pystyn hakemaan tietoa ja pystyn selvittämään tekstejä omaan alaani erikoistuneista lähteistä. Pystyn lukemaan kaunokirjallisuutta. Osaan kirjoittaa esseen tai raportin. Hallitsen peruskieliopin hyvin ja osaan tehdä eron virallisen ja epävirallisen kielimuodon välillä.

**C1** Puhun selkeästi ja sujuvasti erilaisista aiheista erilaisissa tilanteissa sekä pystyn pitämään valmistellun esitelmän vaivatta. Hallitsen kielen rakenteen ja sanaston hyvin. Pystyn helposti seuraamaan keskusteluja ja luentoja. Ymmärrän puhuttua kieltä, vaikka se ei olisikaan rakenteeltaan selkeää. Ymmärrän televisio-ohjelmat ja elokuvat vaikeuksitta. Pystyn lukemaan ja ymmärtämään artikkeleissa, raporteissa ja teknisissä ohjeissa erikoisalojen kieltä, vaikka ala ei olisikaan minulle tuttu. Osaan kirjoittaa selkeän ja hyvin rakennetun tekstin ja ilmaista itseäni melko laajasti. Osaan kirjoittaa erilaisia tekstejä vakuuttavasti, omalla tyyllilläni ja lukijalle sopivasti. Hallitsen kieliopin ja sanaston yleensä hyvin ja monipuolisesti, mutta harvinaisten sanojen ja vaikeiden lauserakenteiden käyttö saattaa kuitenkin tuottaa ongelmia.



## 120103 Oma Suomi 1, A2.2 (syksy)

Opistotalo lk 4  
2.9.–25.11.2024 Ma 15.30–17.00  
Susanne Metso-Hukka 45,00 €

Kurssilla harjoitellaan selviytymään arjessa suomen kielellä. Opiskelijaa aktivoidaan kommunikatiivisilla harjoituksilla. Kieli- ja viestintätaidot liittyvät osaksi omaa elämää Suomessa. Kurssilla myös kieliopin perusteita. Kirja: Oma Suomi 1 (uusin versio)

## 120104 Oma Suomi 1, A2.2 (kevät)

Opistotalo lk 4  
13.1.–7.4.2025 Ma 15.30–17.00  
Susanne Metso-Hukka 45,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 120105 Oma Suomi 2, B1.1 (syksy)

Opistotalo lk 4  
4.9.–27.11.2024 Ke 15.30–17.00  
Susanne Metso-Hukka 45,00 €

Tällä kurssilla keskeisiä teemoja ovat koulutus ja työelämä. Etsitään työpaikkaa, tutustutaan Suomen historiaan, toimitaan hätätilanteissa sekä keskustellaan asumisesta ja mediasta. Opiskellaan myös kielioppia. Kirja: Oma Suomi 2, Uudistettu painos (Finnlectura)

## 120106 Oma Suomi 2, B1.1 (kevät)

Opistotalo lk 4  
8.1.–2.4.2025 Ke 15.30–17.00  
Susanne Metso-Hukka 45,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi



## 120107 Työelämän suomea 1, A2 (3 op)

Opistotalo lk 4  
4.9.2024–9.4.2025 Ke 19.00–20.30  
Susanne Metso-Hukka 90,00 €

Kurssilla tutustutaan mm. eri ammatteihin ja niiden keskeiseen sanastoon. Keskustellaan kodista, harrastuksista, koulutuksesta, työelämästä sekä arkisista asioista. Kielioppia käsitellään, kun jokin rakenne luontevasti liittyy aiheeseen. Kirja: Työelämän suomea 1 uudistettu painos (Finn Lectura). Kurssin voi halutessaan suorittaa osaamisperusteisena.

## RUOTSI

### 120201 Häng med A1-A2 (syksy)

Opistotalo lk 4  
3.9.–26.11.2024 Ti 15.45–17.15  
Susanne Metso-Hukka 45,00 €

Kurssi sopii jonkin verran ruotsia aikaisemmin lukeneelle. Pääpaino on suullisen kielitaidon aktivoinnissa ja sanavaraston kartuttamisessa, aiheina ovat mm. perheeseen, lähiympäristöön ja matkustamiseen liittyvät asiat arkipäivän tilanteissa. Kirja: Häng med 1 (Finn Lectura)

### 120202 Häng med A1-A2 (kevät)

Opistotalo lk 4  
7.1.–1.4.2025 Ti 15.45–17.15  
Susanne Metso-Hukka 45,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi



### 120203 Kertaa ruotsin alkeita verkossa A1 (2 op)

Verkkoalusta  
9.9.2024–3.3.2025 Ma 0.00–1.30  
Susanne Metso-Hukka 80,00 €

Kurssi sopii kertaamiseen. Kurssilla on monipuolisia tehtäviä: kuunteluita, ääntämisharjoituksia, sanasto- ja kielioppiharjoituksia. Lisäksi saat opettajalta joka viikko kotitehtäviä, joista saat palautteen. Kurssi opiskellaan peda.net alustalla, johon kaikki voivat rekisteröityä ilmaiseksi. Kurssin voi halutessaan suorittaa osaamisperusteisena (2 op)



### 120204 Ruotsin perusteet -verkkokurssi (B1) (2 op)

Verkkoalusta  
9.9.2024–10.3.2025 Ma 0.00–1.30  
Susanne Metso-Hukka 75,00 €

Kurssi soveltuu jatkoksi kurssille ruotsin alkeita tai kertaukseen. Kurssi opiskellaan peda.net alustalla, johon kaikki voivat rekisteröityä ilmaiseksi. Kurssin voi halutessaan suorittaa osaamisperusteisena (2 op)

## 120205 Vi läser noveller-verkkokurssi (B2-C1)

Verkkoalusta

9.9.–25.11.2024 Ma 0.00–2.15

Susanne Metso-Hukka 45,00 €

Tällä kurssilla luemme ruotsinkielisiä novelleja ja teemme sisältöön liittyviä tehtäviä, jotka palautetaan opettajalle

## ENGLANTI

### 120301 Catching up B1 - B2 (syksy)

Riihimäen lukio, luokka 118

2.9.–25.11.2024 Ma 19.10–20.40

Susanne Metso-Hukka 45,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille englannin perusteet hallitseville, jotka haluavat lisätä puhevalmiuttaan ja laajentaa sanavarastoaan. Pääpainona keskustelut teemojen ympärillä kuten mm. perhe, koti, harrastukset, terveys, ruoka kulttuuri, työ ja matkustaminen. Kirja; Catching Up, English for conversation classes

### 120302 Catching up B1 - B2 (kevät)

Riihimäen lukio, luokka 118

13.1.–7.4.2025 Ma 19.10–20.40

Susanne Metso-Hukka 45,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 120303 Englannin perusteet 2, A2 (syksy)

Opistotalo lk 4

4.9.–27.11.2024 Ke 13.45–15.15

Susanne Metso-Hukka 45,00 €

Kurssi sopii noin 2 vuotta aiemmin opiskelleille tai kertaukseen. Tuntityöskentelyn painopisteenä on puhuminen. Aiheinamme ovat mm. sähköposti, matkustaminen, koti, kaupassa ja puhelimessa asiointi sekä illanvieton suunnitteleminen. Kirja English for you too 2

### 120304 Englannin perusteet 2, A2 (kevät)

Opistotalo lk 4

8.1.–2.4.2025 Ke 13.45–15.15

Susanne Metso-Hukka 45,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 120305 Englannin prepositioiden kertausta verkossa

Verkkoalusta

13.1.–7.4.2025 Ma 0.00–2.15

Susanne Metso-Hukka 45,00 €

Opiskele englannin prepositioita vaivattomasti, omassa tahdissa verkkokurssilla. Kurssi sopii kertaamiseen. Kurssilla käsitellään paikan ja ajan prepositioita, prepositioita, jotka liittyvät liikkeeseen, kombinaatioita, joissa on tiettyjä substantiiveja, verbejä ja adjektiiveja, jotka vaativat tietyn preposition. Kurssi opiskellaan peda.net alustalla, johon kaikki voivat rekisteröityä ilmaiseksi.



### 120306 Englantia matkailijoille-verkkokurssi (A2-B1) (2 op)

Verkkoalusta

9.9.2024–27.1.2025 Ma 0.00–1.30

Susanne Metso-Hukka 55,00 €

Kurssi sopii kertaukseen tai aloittelijoille. Kursilla käydään läpi tärkeimmät matkustustilanteet. Lisäksi käsitellään ostosten tekoon yms. asioiden hoidon vaatimia sanoja ja fraaseja. Kurssilla kerrataan myös kieliooppia, harjoitellaan luetunymmärtämistä ja kuullunymmärtämistä. Kurssi opiskellaan peda.net alustalla, johon kaikki voivat rekisteröityä ilmaiseksi.

### 120307 Every day English 3, A2 (syksy)

Opistotalo lk 4

3.9.–27.11.2024 Ti 10.30–12.00

Susanne Metso-Hukka 45,00 €

Kurssi sopii noin 2 vuotta englantia opiskelleille tai kertaukseen. Kurssin pääpaino on suullisen kielitaidon kehittämisessä. Käydään myös läpi kielen perusrakenteita sekä laajennetaan sanavarastoa. Aiheina mm. juhlat, matkailutilanteet, hyvinvointi, terveys ja ympäristöasiat. Kirja; Finnlecturan Everyday English 3

### 120308 Every day English 3, A2 (kevät)

Opistotalo lk 4

7.1.–1.4.2025 Ti 10.30–12.00

Susanne Metso-Hukka 45,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 120309 Learn English with shortstories - verkkokurssi (B2-C1)

Verkkoalusta

9.9.–2.12.2024 Ma 0.00–2.15

Susanne Metso-Hukka 45,00 €

Tällä kurssilla luemme novelleja, tehdään sanasto-oharjoituksia, harjoitellaan luetunymmärtämistä sekä kirjoitetaan. Joka jaksossa palautat tehtäviä opettajalle. Kurssi opiskellaan peda.net alustalla, johon kaikki voivat rekisteröityä ilmaiseksi.

## 120310 Learn more English with shortstories-verkkokurssi (B2-C1)

Verkkoalusta

13.1.–7.4.2025 Ma 0.00–0.30

Susanne Metso-Hukka 45,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 120311 Let's talk (syksy)

Riihimäen lukio, luokka 120

5.9.–28.11.2024 To 18.00–19.30

Paul Currie 45,00 €

Come along and practise your spoken-language skills through task-centred activities and discussion exercises on many different subjects. The main focus is on developing effective communication skills – it's also fun! Participants can influence course content. Material provided by teacher. For CEF level B1 and above.

## 120312 Let's talk (kevät)

Riihimäen lukio, luokka 120

9.1.–3.4.2025 To 18.00–19.30

Paul Currie 45,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi



## 120313 Opiskele työelämän englantia verkossa (C1) (1,5 op)

Verkkoalusta

13.1.–31.3.2025 Ma 0.00–1.30

Susanne Metso-Hukka 45,00 €

Kurssilla kerrataan perusrakenteita ja käydään läpi työelämän kielenkäyttölanteita. Teemana mm. oman työn ja työpaikan esittely, puhelin keskustelut ja sähköpostit, yritysvierailut, työmatkat, kokoukset sekä ongelmatilanteet. Kurssi opiskellaan peda.net alustalla, johon kaikki voivat rekisteröityä ilmaiseksi. Kurssin voi halutessaan opiskella osaamisperusteisesti (1,5 op)



## 120314 Stepping Stones 1 (B1) (2 op)

Opistotalo lk 4

4.9.2024–2.4.2025 Ke 17.15–18.45

Susanne Metso-Hukka 90,00 €

Kurssi on opiskelijoille, joille englannin keskeisimmät perusrakenteet ovat tuttuja. Osalla opiskelijoista saattaa olla takana jonkin perussarjan opinnot, joista halutaan nyt päästä eteenpäin. Oppikirja: Stepping Stones 1. Kurssin voi suorittaa osaamisperusteisena (2 op)

## 120315 Stepping Stones 2, B1-B2 (syksy)

Riihimäen lukio, luokka 118

2.9.–25.11.2024 Ma 17.30–19.00

Susanne Metso-Hukka 45,00 €

Kurssi sopii opiskelijoille, joille perusrakenteet ovat jo tuttuja, mutta jotka haluavat syventää englannin kielen taitojaan ja kaipaavat etenkin puhumisen harjoittelua. Kurssilla vahvistetaan myös rakenteiden hallintaa sekä laajennetaan sanavarastoa. Aihepiireinä mm. kotiseutu, opiskelu ja työelämä, uutiset ja kulttuuri. Oppikirjana Stepping Stones 2.

## 120316 Stepping Stones 2, B1-B2 (kevät)

Riihimäen lukio, luokka 118

13.1.–7.4.2025 Ma 17.30–19.00

Susanne Metso-Hukka 45,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 120317 Tuesday English, C1-C2 (syksy)

Opistotalo lk 4

3.9.–26.11.2024 Ti 14.00–15.30

Susanne Metso-Hukka 45,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille englannin perusteet hallitseville, jotka haluavat lisätä puhevalmiuttaan ja laajentaa sanavarastoaan. Painopisteenä on tarjota hauskoja ja mukautempaa harjoituksia, jotka parantavat it-seluuttamusta ja puheen sujuvuutta. Kirja; Way Ahead (Finn Lectura)

## 120318 Tuesday English, C1-C2

(kevät)

Opistotalo I k 4

7.1.–1.4.2025 Ti 14.00–15.30

Susanne Metso-Hukka 45,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## SAKSA

### 120401 Saksan alkeiskurssi (syksy)

Riihimäen lukio, luokka 119

2.9.–25.11.2024 Ma 17.00–18.30

Maria Leppihuhta 45,00 €

Tervetuloa aloittamaan saksan opiskelu tai palauttamaan mieleen aikaisemmin opiskeltuja ja ehkä unohtuneita saksan kielen alkeita. Aloitamme kielen opiskelun alusta, aihepiireinä arkiset tilanteet kuten tervehtiminen, itsestä kertominen ja ostosilanteet. Tunneilla käymme läpi oppikirjaa ja harjoittemme monipuolisesti saksan puhumista, kirjoittamista, lukemista ja kuuntelemista.

### 120402 Saksan alkeiskurssi (kevät)

Riihimäen lukio, luokka 119

13.1.–7.4.2025 Ma 17.00–18.30

Maria Leppihuhta 45,00 €

Kevätlukukaudella jatkamme syksyllä aloitettua alkeiskurssia. Aihepiireinä arkiset tilanteet.

### 120403 Saksan jatkokurssi (syksy)

Riihimäen lukio, luokka 119

2.9.–25.11.2024 Ma 18.45–20.15

Maria Leppihuhta 45,00 €

Tervetuloa jatkamaan saksan opiskelua! Harjoittemme edelleen erilaisia arkisia tilanteita esimerkiksi matkustamiseen liittyen, kertaamme aikaisemmin opittua ja opettelemme uusia kielioppiasoita.

### 120404 Saksan jatkokurssi (kevät)

Riihimäen lukio, luokka 119

13.1.–7.4.2025 Ma 18.45–20.15

Maria Leppihuhta 45,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## RANSKA

### 120501 Ranska 4, A2 (syksy)

Opistotalo I k 1

11.9.–4.12.2024 Ke 17.45–19.15

Elina Eskola-Hellsten 45,00 €

Tervetuloa jatkamaan ranskan opintoja ylemmällä perustasolla! Vahvistamme edelleen perusasioiden hyvää hallintaa koska se helpottaa kuullun ymmärtämisen oppimista ja omaa puheen tuottamista.

### 120502 Ranska 4, A 2 (kevät)

Opistotalo I k 1

8.1.–2.4.2025 Ke 17.45–19.15

Elina Eskola-Hellsten 45,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 120503 Ranskaa edistyneille, B1 (syksy)

Riihimäen lukio, luokka 117

12.9.–5.12.2024 To 17.00–18.30

Elina Eskola-Hellsten 45,00 €

Améliorez toujours vos connaissances de français! Jos ranskan perusteet ovat hallinnassa ja haluaisit askelen eteen päin niin liity tähän ryhmäämme. Tällä kaudella kehitämme edelleen ranskan kielen taitoa monipuolisin tehtävin lukemalla, kertaamalla kielioppia, kuullun ymmärtämisharjoituksilla ja keskusteluharjoituksilla erilaisista aiheista. Sanavarasto karttuu samalla. Oppikirja: Abi ranska

### 120504 Ranskaa edistyneille, B1 (kevät)

Riihimäen lukio, luokka 117

9.1.–3.4.2025 To 17.00–18.30

Elina Eskola-Hellsten 45,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 120505 Révisions ensemble! B1 (syksy)

Riihimäen lukio, luokka 117

12.9.–5.12.2024 To 18.30–20.00

Elina Eskola-Hellsten 45,00 €

Ranskan taidon ylläpito vaatii aktiivisuutta, joten tällä kurssilla kertaamme edelleen rakenteita, opiskelemme sanoja ja fraaseja teemoittain ja mikä tärkeintä, harjoittemme kuullun ymmärtämistä ja harjaannutamme ranskan puhumista. Oppikirja: Abi ranska, kpl 6 eteenpäin.

## 120506 Révisions ensemble! B1

(kevät)

Riihimäen lukio, luokka 117

9.1.–3.4.2025 To 18.30–20.00

Elina Eskola-Hellsten 45,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## VENÄJÄ

### 120601 Venäjän alkeet (syksy)

Riihimäen lukio, luokka 117

2.9.–25.11.2024 Ma 17.10–18.40

Bozena Czapanik-Minkkinen 45,00 €

Et tarvitse ennakkotietoja venäjän kielestä. Kurssin ensimmäisillä tunneilla opetellaan kyyrilliset aakkoset. Jokaisella opitunnilla harjoitellaan ääntämistä, tehdään pari- ja ohjattuja tehtäviä. Tutustutaan välttämättömiin kielioppiasioihin. Oppikirja: Kafe Piter 1 (uusi painos!)

### 120602 Venäjä alkeet (kevät)

Riihimäen lukio, luokka 117

13.1.–7.4.2025 Ma 17.10–18.40

Bozena Czapanik-Minkkinen 45,00 €

Osaat jo kyyrilliset aakkoset jotta voisit opiskella tässä ryhmässä. Jatkamme rauhallisella tahdilla helppojen dialogien ja tekstien käsitelyä. Oppikirja: Kafe Piter 1 kpl:sta 5 eteenpäin (uusi painos!)

### 120603 Venäjä 2 (syksy)

Riihimäen lukio, luokka 117

2.9.–25.11.2024 Ma 18.50–20.20

Bozena Czapanik-Minkkinen 45,00 €

Kurssi sopii niille, jotka ovat lukeneet venäjää vuoden. Tunneilla käsitellään tekstin yksinkertaisia rakenteita, työtetään kielioppia ja sanasto, tehdään kommunikatiivisia harjoituksia. Oppikirja: Kafe Piter 1, kpl:sta 8 eteenpäin (uusi painos!). Taitotaso A1.

### 120604 Venäjä 2 (kevät)

Riihimäen lukio, luokka 117

13.1.–7.4.2025 Ma 18.50–20.20

Bozena Czapanik-Minkkinen 45,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## ESPANJA

### 120701 Espanjan alkeet päivällä (syksy)

Opistotalo lk 1

3.9.–26.11.2024

Iliana Pérez

Ti 12.00–13.30

45,00 €

Tervetuloa opiskelemaan espanjan alkukurssia. Aihepiireinä ovat muun muassa tutustuminen, ruoka, matkustaminen ja vapaa-ajan vietto. Opimme arkipäivänsanastoa, harjoitellaan ääntämistä ja kuullun ymmärtämistä, tutustumme espanjalaiseen kulttuuriin ja teemme runsaasti suullisia harjoituksia parin kanssa tai pienryhmissä. Oppikirja: Ventana 1

### 120702 Espanjan alkeet päivällä (kevät)

Opistotalo lk 1

7.1.–1.4.2025

Iliana Pérez

Ti 12.00–13.30

45,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 120703 Espanjan alkeet (syksy)

Opistotalo lk 4

5.9.–28.11.2024

Iliana Pérez

To 19.00–20.30

45,00 €

Tervetuloa opiskelemaan espanjan alkukurssia. Aihepiireinä ovat muun muassa tutustuminen, ruoka, matkustaminen ja vapaa-ajan vietto. Opimme arkipäivänsanastoa, harjoitellaan ääntämistä ja kuullun ymmärtämistä, tutustumme espanjalaiseen kulttuuriin ja teemme runsaasti suullisia harjoituksia parin kanssa tai pienryhmissä. Oppikirja: Ventana 1

### 120704 Espanjan alkeet (kevät)

Opistotalo lk 4

9.1.–3.4.2025

Iliana Pérez

To 19.00–20.30

45,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 120705 Espanja 2 aamupäivällä (syksy)

Opistotalo lk 1

3.9.–26.11.2024

Iliana Pérez

Ti 9.30–11.00

45,00 €

Jatkamme opiskelua vuoden opintojen jälkeen kappaleesta 6 eteenpäin. Kurssilla esitellään espanjan kielen alkeet keskeisimmässä matkailutilanteissa. Kielen alkeita opetellaan käytännön viestintätilanteissa. Oppikirja: Ventana 1.

## 120706 Espanja 2 aamupäivällä (kevät)

Opistotalo lk 1  
7.1.–1.4.2025 Ti 9.30–11.00  
Iliana Pérez 45,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 120707 Espanja 2 (syksy)

Riihimäen lukio, luokka 118  
4.9.–27.11.2024 Ke 16.00–17.30  
Iliana Pérez 45,00 €

Jatkamme opiskelua vuoden opintojen jälkeen kappaleesta 6 eteenpäin. Kurssilla esitellään espanjan kielen alkeet keskeisimmässä matkailutilanteissa. Kielen alkeita opetellaan käytännön viestintätilanteissa. Oppikirja: Ventana 1.

## 120708 Espanja 2 (kevät)

Riihimäen lukio, luokka 118  
8.1.–2.4.2025 Ke 16.00–17.30  
Iliana Pérez 45,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 120709 Espanja 3 (syksy)

Opistotalo lk 4  
5.9.–28.11.2024 To 15.50–17.20  
Iliana Pérez 45,00 €

Tämä kurssi käsittelee arjen ja perhe-elämän tilanteita. Kurssi tutustuttaa myös Chileen ympäristöineen. Kurssi sopii kansalaisopistossa 2 vuotta espanjaa opiskelleille. Oppikirja: Fantástico! 2 kappaleesta 2

## 120710 Espanja 3 (kevät)

Opistotalo lk 4  
9.1.–3.4.2025 To 15.50–17.20  
Iliana Pérez 45,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 120711 Espanja 4 (syksy)

Opistotalo lk 1  
3.9.–26.11.2024 Ti 15.50–17.20  
Iliana Pérez 45,00 €

Tämä kurssi käsittelee arjen ja perhe-elämän tilanteita. Tunneilla on paljon kommunikatiivista harjoittelua ja kuuntelutehtäviä. Tervetuloa! Oppikirja: Fantástico 2 (kappaleesta 7).

## 120712 Espanja 4 (kevät)

Opistotalo lk 1  
7.1.–1.4.2025 Ti 15.50–17.20  
Iliana Pérez 45,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 120713 Espanja 5 päivällä (syksy)

Opistotalo lk 1  
4.9.–27.11.2024 Ke 11.50–13.20  
Iliana Pérez 45,00 €

Tule jatkamaan espanjan kielen ja kulttuurin opiskelua. Tunneilla on paljon kommunikatiivista harjoittelua ja kuuntelutehtäviä. Menneiden tapahtumien ilmaiseminen. Kurssi sopii kansalaisopistossa 4 vuotta espanjaa opiskelleille. Tervetuloa! Oppikirja: Fantástico 3

## 120714 Espanja 5 päivällä (kevät)

Opistotalo lk 1  
8.1.–2.4.2025 Ke 11.50–13.20  
Iliana Pérez 45,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 120715 Espanja 5 (syksy)

Opistotalo lk 4  
3.9.–26.11.2024 Ti 18.10–19.40  
Iliana Pérez 45,00 €

Tule jatkamaan espanjan kielen ja kulttuurin opiskelua. Tunneilla on paljon kommunikatiivista harjoittelua ja kuuntelutehtäviä. Menneiden tapahtumien ilmaiseminen. Kurssi sopii kansalaisopistossa 4 vuotta espanjaa opiskelleille. Tervetuloa! Oppikirja: Fantástico 3

## 120716 Espanja 5 (kevät)

Opistotalo lk 4  
7.1.–1.4.2025 Ti 18.10–19.40  
Iliana Pérez 45,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 120717 Espanja 6 (syksy)

Opistotalo lk 1  
4.9.–27.11.2024 Ke 9.30–11.00  
Iliana Pérez 45,00 €

Tule jatkamaan espanjan kielen ja kulttuurin opiskelua. Tunneilla on paljon kommunikatiivista harjoittelua ja kuuntelutehtäviä. Kurssi sopii kansalaisopistossa 5 vuotta espanjaa opiskelleille. Tervetuloa! Oppikirja: Fantástico 3 kappaleesta 6

## 120718 Espanja 6 (kevät)

Opistotalo lk 1  
8.1.–2.4.2025 Ke 9.30–11.00  
Iliana Pérez 45,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 120719 Espanja 8 (syksy)

Opistotalo lk 4  
5.9.–28.11.2024 To 17.30–19.00  
Iliana Pérez 45,00 €  
Tule jatkamaan espanjan kielen opiskelua. Tämä kurssi syventää työ- ja vapaa-ajan teemoja. Kurssi sopii ainakin 7-8 vuotta espanjaa Kansalaisopistossa opiskelleille. Tunneilla on myös paljon puhe- ja kuunteluharjoituksia. Oppikirja: Fantástico 4 (Kappaleesta 6).

## 120720 Espanja 8 (kevät)

Opistotalo lk 4  
9.1.–3.4.2025 To 17.30–19.00  
Iliana Pérez 45,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 120721 Espanjan keskustelukurssi (syksy)

Opistotalo lk 1  
6.9.–29.11.2024 Pe 10.00–11.30  
Iliana Pérez 45,00 €  
¿Has estudiado muchos años español y quieres conservar tu nivel y no tienes con quién practicarlo? ¿Has vivido en un país hispanohablante y no quieres olvidar el idioma? Entonces, este curso es para ti. De forma divertida y relajada hablaremos sobre el mundo hispanohablante y temas actuales como viajes, aficiones y noticias. ¡Te espero!

## 120722 Espanjan keskustelukurssi (kevät)

Opistotalo lk 1  
10.1.–4.4.2025 Pe 10.00–11.30  
Iliana Pérez 45,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## ITALIA

### 120801 Italiaa matkailijoille A1 (syksy)

Online  
12.9.–22.11.2024 To 19.30–21.00  
Antti Tapaninaho 37,00 €

Oletko suunnittelemassa matkaa Italiaan tai muuten kiinnostunut italian kielestä ja kulttuurista? Tällä kursilla pääpaino on kielipin sijaan arkipäivän kielenkäytössä. Keskitymme erityisesti matkailijaa kiinnostaviin teemoihin, kuten kaupoissa, ravintoloissa, museoissa ja toreilla asioimiseen. Opiskelemme Zoomissa.

### 120802 Italiaa matkailijoille A1 (kevät)

Online  
9.1.–3.4.2025 To 19.30–21.00  
Antti Tapaninaho 45,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 120803 Italian päivätökurssi etänä A1+ (syksy)

Online  
11.9.–4.12.2024 Ke 10.00–11.30  
Silvia Pina 45,00 €

Tule jatkamaan italian opiskelua kivan kirjan parissa! Ryhmään ovat tervetulleita myös uudet, italian taitojaan kertaavat jäsenet. Kurssilla syvennytään keskeiseen sanastoon, opitaan lisää rakenteita ja vahvistetaan puhetaitoa.

### 120804 Italian päivätökurssi etänä A1+ (kevät)

Online  
8.1.–2.4.2025 Ke 10.00–11.30  
Silvia Pina 45,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## MUUT KIELET

### 129801 Carpe diem! - Latinan alkeet (syksy)

Opistotalo lk 1  
7.9.–30.11.2024 La 10.30–12.00  
Satu Sinikka Tamminen 45,00 €

Volvo, Veho, Vademecum, Alibi ... latinaa on ympärillämme enemmän kuin arvaatkaan! Aloita nyt latinan opiskelu ja kiehtovaan antiikin kulttuuriin ja historiaan perehtyminen. Kirja: Opettajan materiaali

## 129802 Carpe diem! - Latinan alkeet (kevät)

Opistotalo lk 1  
18.1.–12.4.2025 La 10.30–12.00  
Satu Sinikka Tamminen 45,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 129803 Japani 3 - hybridikurssi, A2 (syksy)

Opistotalo lk 1  
6.9.–29.11.2024 Pe 17.00–18.30  
Sointu Huvinen 45,00 €  
Tervetuloa jatkamaan japaninopintoja! Tämä kurssi soveltuu noin kaksi vuotta japania opistotasolla opiskelleille tai samat taidot omaaville. Tavoitteena on, että kurssin käytyäsi osaat kuvailla asioita ja kertoa tekemisistä, keskustella mielityksistäsi kertoa, mitä tapahtuu juuri nyt lukea ja kirjoittaa muutamia yleisimpiä kanji-merkkejä, ääntää japania tyydyttävästi

## 129804 Japani 3 - hybridikurssi, A2 (kevät)

Opistotalo lk 1  
10.1.–4.4.2025 Pe 17.00–18.30  
Sointu Huvinen 45,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 129805 Viro 1 alkeiskurssi Meie keelesild -Sammu sillale A1 (syksy)

Riihimäen lukio, luokka 120  
9.9.–2.12.2024 Ma 19.00–20.30  
Ilona Treiman 45,00 €  
"Sammu sillale!" Älä usko kaikkea mitä kuulet! Se pätee Virossa. Sukulaiskielemme on täynnä kiemuroita. Nyt rohkeasti kielisiltaa rakentamaan. Kurssi antaa vankan perustiedon kielestä ja keskeisen sanaston. Aihopiirit liittyvät jokapäiväiseen elämään. Teemoja ovat matkustaminen Virossa sekä arjen tilanteet. Kurssin päämääränä on opettaa puhekieltä sekä lähentää meitä lähisukulaisiin. Oppikirja: Meie keelesild.

## 129806 Viro 1 alkeiskurssi Meie keelesild -Sammu sillale A1 (kevät)

Riihimäen lukio, luokka 120  
13.1.–7.4.2025 Ma 19.00–20.30  
Ilona Treiman 45,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 129807 Viron jatkokurssi K nagu Kihnu (syksy)

Riihimäen lukio, luokka 120  
9.9.–2.12.2024 Ma 17.30–19.00  
Ilona Treiman 45,00 €

Keeled suus, teed lahti! Mukavaa, käytännön-läheistä viron kielen opiskelua. Tule hiomaan taitojasi syntyperäisen opettajan johdolla. Sinulle, joka olet perehtynyt viron perusteisiin ja haluat kehittää sekä pitää yllä viron taitoa. Oppikirjana K nagu Kihnu kpl 10 Taitotasi B1-B2

## 129808 Viron jatkokurssi K nagu Kihnu (kevät)

Riihimäen lukio, luokka 120  
13.1.–7.4.2025 Ma 17.30–19.00  
Ilona Treiman 45,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 129809 Viroa edistyneille - ruttu reisile -verkkokurssi B1-B2 (syksy)

Verkkoalusta  
26.9.–28.11.2024 To 18.00–20.15  
Ilona Treiman 50,00 €

Jatketaan verkkomatkaa Viroon! Kurssilla opit ja kehität kielitaitoasi. Verkkokurssi tarjoaa opetusta ajasta ja paikasta riippumatta, vaivattomasti, omassa tahdissa. Kurssi antaa vankan perustiedon kielestä, keskeisen sanaston ja syventää kieliopin tuntemusta.

## 129810 Viroa edistyneille - ruttu reisile -verkkokurssi B1-B2 (kevät)

Verkkoalusta  
30.1.–27.3.2025 To 18.00–20.15  
Ilona Treiman 45,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 129811 Viron kielen ja kulttuuri-matkailun verkkokurssi A1-A2

Verkkoalusta  
24.1.–17.4.2025 Pe 18.00–20.15  
Ilona Treiman 55,00 €

Rentouttavaa ja joustavaa viron kielen opiskelua ja kulttuurimatkailua kotisohvalta verkkoympäristössä. Tutustumme Viron tapoihin, kulttuuriin ja kieleen, joka on täynnä hauskoja kiemuroita.





## LIIKUNTA JA TANSSI

Kuva: Jenniina Nummela

Liikunta- ja tanssikurssit on jaettu kehonhuoltoon ja terveysliikuntaan, kevyeen kuntoliikuntaan, kuntoliikuntaan, joogaan ja pilatekseen, perheliikuntaan sekä tanssiliikuntaan ja tanssikursseihin. Tarjolla on myös verkkokursseja. Tarkemmat tiedot kurseista: [www.uusi.opistopalvelut.fi/riihimaki](http://www.uusi.opistopalvelut.fi/riihimaki)

Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen ryhmät löytyvät tämän opinto-ohjelman lopusta.

## KEHONHUOLTO JA TERVEYSLIIKUNTA

### 990401 Asahi / Taiji (syksy)

Opiston juhlasali

6.9.–29.11.2024

Ari Arola

Pe 12.25–13.25

40,00 €

Asahi / Taiji -kurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat lempeällä liikunnalla kohottaa kuntoasi, purkaa kehon ja mielen jännityksiä ja parantaa tasapainoa sekä keskittymiskykyä. Mitään ei tarvitse osata etukäteen, liikkeet ohjataan alusta alkaen ja toistoja tehdään runsaasti. Sisäliikuntaan sopiva vaatetus ja juomapullo riittää varusteiksi.

### 990402 Asahi / Taiji (kevät)

Opiston juhlasali

10.1.–4.4.2025

Ari Arola

Pe 12.25–13.25

40,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 990403 ChiBall - jumppa (syksy)

Lasitehtaan koulu, liikuntasali

5.9.–28.11.2024 To 19.00–20.00

Soile Kero 40,00 €

ChiBall® - jumppa on sinun juttusi, jos ja kun haluat onnistumisen kokemuksia liikunnasta. ChiBall® - jumppa on hyvinvointia lisäävää liikuntaa, jossa huolletaan monipuolisesti koko kehoa yksinkertaisilla liikesarjoilla. Hidas tempo, värikäs tuoksupallo ja liikkeitä myötäävä musiikki kuljettavat tuntia eteenpäin. Harjoitukset ovat helposti omaksuttavia ja soveltuvat kaikille.

## 990404 ChiBall Jumppa - Lyhytkurssi (kevät)

Lasitehtaan koulu, liikuntasali

6.2.–27.3.2025 To 19.00–20.00

Soile Kero 25,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 990405 Etä Kehonhuolto (syksy)

Verkkoalusta

5.9.–28.11.2024 To 17.00–18.00

Miia Lehto 40,00 €

"Etä Kehonhuolto" -kurssilla opit huoltamaan kehoasi tehokkaasti kotona. Kokeneen ohjaajan etäopetus tarjoaa venyttelyä, liikkuvuus-harjoitteita sekä itsehierontatekniikoita. Tuki- ja liikuntaelinten hyvinvointia edistävä kurssi sopii kaiken tasoisille osallistujille. Tallenne on tehtävissä niin monta kertaa kuin itse haluat.

## 990406 Etä Kehonhuolto (kevät)

Verkkoalusta

9.1.–3.4.2025 To 17.00–18.00

Miia Lehto 40,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 990407 FasciaMethod (syksy)

Opiston juhlasali

3.9.–26.11.2024 Ti 18.40–19.35

Kaisa Suomalainen 35,00 €

FasciaMethod soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään ja edistää hyvinvointiaan. Harjoitteluun sisältyy myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu sekä faskiakäsittely pallolla. Tarkemmat tiedot kurssista [www.opistopalvelut.fi/riihimaki](http://www.opistopalvelut.fi/riihimaki)

## 990408 FasciaMethod (kevät)

Opiston juhlasali

7.1.–1.4.2025 Ti 18.40–19.35

Kaisa Suomalainen 35,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 990409 Kehonhuolto (syksy)

Opiston juhlasali

4.9.–27.11.2024 Ke 13.30–14.30

Miia Lehto 40,00 €

Kehonhuollon kurssilla opit monipuolisia venyttely- ja liikkuvuus-harjoituksia, joilla edistät lihastasapainoa ja lisäät nivelten liikelaaajuutta. Harjoitteet auttavat ennaltaehkäisemään vammoja ja lievittämään kipuja. Kehonhuolto tukee kokonaisvaltaista hyvinvointiasi.

## 990410 Kehonhuolto (kevät)

Opiston juhlasali

8.1.–2.4.2025 Ke 13.30–14.30

Miia Lehto 40,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 990411 Kehonhuoltoa venytellen (syksy)

Opiston juhlasali

5.9.–28.11.2024 To 17.55–19.10

Riku Koskinen 50,00 €

Tunti on suunnattu henkilöille, jotka haluavat parantaa omaa liikkuvuuttaan ja ryhtiä sekä opetella keskittymisen ja rentouden avulla vähentämään lihassännityksiä kehostaan. Tunnilla sovellamme erilaisia liikkuvuus-harjoituksia hyödyntämällä eri venytystekniikoita sekä fascia-rullauksia. Mukaan nystyräpallo ja oma alusta.

## 990412 Kehonhuoltoa venytellen (kevät)

Opiston juhlasali

9.1.–3.4.2025 To 17.55–19.10

Riku Koskinen 50,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 990413 Lempeää kehonhuoltoa, keskiviikko (syksy)

Opiston juhlasali

4.9.–27.11.2024 Ke 17.45–18.45

Viivi Saari 40,00 €

Rauhallinen kokonaisvaltaisesti rentouttava

tunti. Tunti koostuu kehoa lämmittävistä, avaa-  
vista, venyttävistä sekä huoltavista liikkeistä  
ja loppurentouksesta. Tutustutaan rauhassa  
oman kehon liikkuvuuteen, kireyksiin, annetaan  
itselle hetki aikaa, tehdään vain se mikä tuntuu  
hyvältä. Tunti sopii kaikille!

### 990414 Lempeää kehonhuoltoa, keskiviikko (kevät)

Opiston juhlasali  
8.1.–2.4.2025 Ke 17.45–18.45  
Viivi Saari 40,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990415 Niska-selkä-hartia (syksy)

Opiston juhlasali  
3.9.–26.11.2024 Ti 15.10–16.10  
Kaisa Suomalainen 40,00 €  
Hyvä ryhti on terveen selän perusta, jolloin li-  
hakset ja nivelet eivät ylikuormitu. Rauhallisella  
tunnilla tehdään kevyitä, lihaksia vahvistavia ja  
liikkuvuutta lisääviä harjoituksia. Kehon linjauk-  
set huomioidaan kaikissa liikkeissä. Välineinä  
vaihtelevasti mm. keppi, kevyet käsipainot (1  
kg), pilatespallo, faskia-/tennispallo. Tunti sopii  
niin naisille kuin miehillekin.

### 990416 Niska-selkä-hartia (kevät)

Opiston juhlasali  
7.1.–1.4.2025 Ti 15.10–16.10  
Kaisa Suomalainen 40,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990417 Qigong (syksy)

Harjunrinteen koulun liikuntasali  
2.9.–25.11.2024 Ma 18.00–19.30  
Meri Peura 50,00 €  
Kurssilla opetellaan traditionaalisia ja moder-  
neja qigong-harjoituksia, jotka lisäävät elinvoi-  
maa, rentouttavat mieltä ja kehoa, purkavat  
stressiä ja jännitystiloja sekä notkistavat kehoa.  
Rauhalliset, pehmeät liikeharjoitukset, hengi-  
tysharjoitukset ja itsehieronta edesauttavat  
kokonaisvaltaista kehon ja mielen hyvinvointia.

### 990418 Qigong (kevät)

Harjunrinteen koulun liikuntasali  
13.1.–7.4.2025 Ma 18.00–19.30  
Meri Peura 50,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990419 Rauhallinen kehonhuolto pilates/venyttely (syksy)

Opiston juhlasali  
5.9.–28.11.2024 To 16.30–17.45  
Riku Koskinen 50,00 €

Rauhallinen kehonhuoltotunti pilatesta ja ve-  
nyyttelyä hyödyntäen. Pääpaino on vahvistaa  
syviä lihasryhmiä ja harjoittaa kevyttä voiman  
hankintaa. Tunti on henkilöille, jotka haluavat  
ylläpitää ja voimistaa kehon lihastasapainoa.  
Sinulla on mahdollisuus oppia kursilla erilaisia  
kehonhuoltomenetelmiä. Mukaan oma alusta  
ja pyyhe.

### 990420 Rauhallinen kehonhuolto pilates/venyttely (kevät)

Opiston juhlasali  
9.1.–3.4.2025 To 16.30–17.45  
Riku Koskinen 50,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990421 Venyttely ja kehonhuolto, Patastenmäki (syksy)

Patastenmäen koulu, liikuntasali  
5.9.–28.11.2024 To 18.40–19.30  
Viivi Saari 30,00 €

Soveltuu kaikille. Tavoitteena rentouttaa keho  
ja mieli erilaisilla rauhallisilla liikkeillä ja veny-  
tyksillä omaa kehoa kuunnellen. Tunnille mu-  
kaan lämmin, joustava vaatetus, jumppa-alusta  
ja juomapullo.

### 990422 Venyttely ja kehonhuolto, Patastenmäki (kevät)

Patastenmäen koulu, liikuntasali  
9.1.–3.4.2025 To 18.40–19.30  
Viivi Saari 30,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990423 Venyttelyä & kehonhuoltoa (syksy)

Opiston juhlasali  
2.9.–25.11.2024 Ma 14.15–15.30  
Kaisa Suomalainen 50,00 €

Tällä tunnilla kehoa huolletaan erilaisilla liikku-  
vuus- ja venyttelyliikkeillä, huomioiden kehon  
oikeat linjaukset. Välineinä vaihtelevasti mm.  
pilatespallo, keppi, kuminauha. Säännöllinen  
harjoittelu poistaa lihaskireyttä ja parantaa ni-  
velten liikkuvuutta.

## 990424 Venyttelyä & kehonhuoltoa (kevät)

Opiston juhlasali  
13.1.–7.4.2025 Ma 14.15–15.30  
Kaisa Suomalainen 50,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 990425 Äijä kehonhuoltoa ja venyttelyä (syksy)

Lasitehtaan koulu, liikuntasali  
2.9.–25.11.2024 Ma 16.45–17.30  
Viivi Saari 30,00 €

Leppoisaa kehonhuoltoa kaikenikäisille miehille. Alkulämmittelyn jälkeen huollamme kehoa erilaisilla avaavilla ja rentouttavilla liikkeillä ja venytyksillä. Kurssilla tutustutaan oman kehon liikkuvuuteen ja kireyksiin lempeän leppoisasti. Kehonhuolto tekee hyvää niin keholle kuin mielellekin.

## 990426 Äijä kehonhuoltoa ja venyttelyä (kevät)

Lasitehtaan koulu, liikuntasali  
13.1.–7.4.2025 Ma 16.45–17.30  
Viivi Saari 30,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 990427 Äijähuolto ilta (syksy)

Opiston juhlasali  
2.9.–25.11.2024 Ma 21.00–22.00  
Kaisa Suomalainen 40,00 €

Isännille suunnattu kehonhuoltotunti, jossa rautakankimainen notkeus ei ole este osallistumiselle. Välineenä mm. nystyräpallo, keppi, kuminauha. Säännöllinen venyttely mm. parantaa ryhtiä ja ehkäisee selkä-, niska- ja hartiaseudun kipuja. Tule mukaan muiden isäntien seuraan huoltamaan itseäsi vetreämmäksi.

## 990428 Äijähuolto ilta (kevät)

Opiston juhlasali  
13.1.–7.4.2025 Ma 21.00–22.00  
Kaisa Suomalainen 40,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 990429 Äijähuolto päivä (syksy)

Opiston juhlasali  
2.9.–25.11.2024 Ma 11.40–12.55  
Kaisa Suomalainen 50,00 €

Valoisaan aikaan vapaalla oleville isännille suunnattu kehonhuoltotunti, jossa rautakan-

kimainen notkeus ei ole este osallistumiselle. Välineenä mm. nystyräpallo, keppi, kuminauha. Säännöllinen venyttely mm. parantaa ryhtiä ja ehkäisee selkä-, niska- ja hartiaseudun kipuja. Tule mukaan muiden isäntien seuraan huoltamaan itseäsi vetreämmäksi. Tarkemmat tiedot kurssista [www.opistopalvelut.fi/riihimaki](http://www.opistopalvelut.fi/riihimaki)

## 990430 Äijähuolto päivä (kevät)

Opiston juhlasali  
13.1.–7.4.2025 Ma 11.40–12.55  
Kaisa Suomalainen 50,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## KEVYT KUNTOLIIKUNTA

### 990501 Ikinuorten aamu jumppa (syksy)

Opiston juhlasali  
5.9.–28.11.2024 To 10.00–10.45  
Mari Heinänen 30,00 €

Monipuolista tuolijumppaa, mikä edistää yleiskuntoa, tuki- ja liikuntaelimestön toimintaa, liikkuvuutta, virittää aivoja ja tukee jaksamista päivän askareissa. Tunnilla käytetään apuvälineitä, jotka auttavat erityisesti lihasvoiman, vartalon hallinnan ja ryhdin kehittämässä, sekä hartia- ja selkäseudun jumppassa. Tunnin päätteeksi venyttelyt

### 990502 Ikinuorten aamu jumppa (kevät)

Opiston juhlasali  
9.1.–3.4.2025 To 10.00–10.45  
Mari Heinänen 30,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990503 Kuntosali 65+ Alkeiskurssi (syksy)

Jäähallin kuntosali  
4.9.–27.11.2024 Ke 9.30–10.30  
Ari Arola 40,00 €

Yli 65-vuotiaille, kuntosaliharjoittelua aloitteleville tarkoitettu ryhmä. Aluksi tutustumme laitteisiin ja oikeisiin suoritustekniikoihin. Alkulämmittelyn jälkeen teemme kuntopiirityyppisen kuntosaliharjoituksen. Lopussa lyhyet palauttavat venyttelyt. Sisäliikuntatossut ja juomapullo mukaan.

## 990504 Kuntosali 65+ Alkeiskurssi (kevät)

Jäähallin kuntosali

8.1.–2.4.2025 Ke 9.30–10.30

Ari Arola 40,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 990505 Kuntosali 65+ Jatkokurssi (syksy)

Jäähallin kuntosali

4.9.–27.11.2024 Ke 10.45–11.45

Ari Arola 40,00 €

Ryhmä on tarkoitettu yli 65-vuotiaille kuntosaliharjoittelusta jonkin verran kokemusta omaaville. Alkulämmittelyn jälkeen teemme kaksi - kolme kierrosta käsittävän kuntopiirityyppisen harjoituksen. Oikeita suoritustekniikoita kerrataan useasti. Lopuksi lyhyet palauttavat venytyt. Sisäliikuntatossut ja juomapullo mukaan.

## 990506 Kuntosali 65+ Jatkokurssi (kevät)

Jäähallin kuntosali

8.1.–2.4.2025 Ke 10.45–11.45

Ari Arola 40,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 990507 LadyJumppa (syksy)

Opiston juhlasali

2.9.–25.11.2024 Ma 13.05–14.05

Kaisa Suomalainen 40,00 €

LadyJumppa on varttuneempienkin naisten makuun oleva tunti, jossa liikkeet tehdään maltillisella temmolla, omaa kehoa kuunnellen. Helppo alkulämmittely, lihaskunto-osuus ja lopuksi venyttely/liikkuvuusharjoitteluosuus. Välineenä vaihtelevasti mm. käsipainot, keppi, kuminauha.

## 990508 LadyJumppa (kevät)

Opiston juhlasali

13.1.–7.4.2025 Ma 13.05–14.05

Kaisa Suomalainen 40,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 990509 Lihaskuntoa ja hallintaa yli 65-vuotiaille (syksy)

Opiston juhlasali

3.9.–26.11.2024 Ti 14.00–15.00

Kaisa Suomalainen 25,00 €

Tunti sisältää alkuverryttelyn, lihaskunto- ja

tasapainoharjoitteita sekä erilaisia liikkuvuus-harjoitteita. Soveltuu niin miehille kuin naisille. Jokainen toteuttaa liikkeet omaan tahtiin. Ei taustamusiikkia eikä lattiatasossa tehtäviä liikkeitä. Opetushallituksen tukemaa opinto-seteli-koulutusta, ei muita alennuksia.

## 990510 Lihaskuntoa ja hallintaa yli 65-vuotiaille (kevät)

Opiston juhlasali

7.1.–1.4.2025 Ti 14.00–15.00

Kaisa Suomalainen 25,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 990511 Miesten kuntojumppa (syksy)

Opiston juhlasali

6.9.–29.11.2024 Pe 11.15–12.15

Ari Arola 40,00 €

Kurssi ei aseta mitään ennakko vaatimuksia aloituskunnon suhteen. Alkulämmittelyn jälkeen teemme sekä kehonpaino- että välineharjoittelua, joissa käytämme mm. käsipainoja, jotka treenaaja voi valita omaa kuntoaan vastaaviksi. Jos on rajoitteita joidenkin liikkeiden suhteen, pyrimme löytämään vaihtoehtoisen liikkeen. Tule liikkumaan "rapakunto" ei ole este aloittamiselle!

## 990512 Miesten kuntojumppa (kevät)

Opiston juhlasali

10.1.–4.4.2025 Pe 11.15–12.15

Ari Arola 40,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 990513 Tuolijumppa (syksy)

Opiston juhlasali

3.9.–26.11.2024 Ti 10.10–10.55

Kaisa Suomalainen 30,00 €

Monipuolista ikinuorten tuolijumppaa, edistään yleiskuntoa, tuki- ja liikuntaelimestön toimintaa, liikkuvuutta ja tukien jaksamista päivän askareissa. Tavoitteena on kokonaisvaltainen hyvinvointi, kehittäen ryhtiä, vartalon hallintaa ja lihasvoimaa. Ikinuorten aamujumppa sekä välineillä että ilman, istuen sekä seisten.

## 990514 Tuolijumppa (kevät)

Opiston juhlasali

7.1.–1.4.2025 Ti 10.10–10.55

Kaisa Suomalainen 30,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990601 Aamun lihaskunto (syksy)

Opiston juhlasali  
3.9.–26.11.2024 Ti 9.00–10.00  
Miia Lehto 40,00 €

Lihaskuntaa ylläpitävä ja vahvistava tunti. Tun-  
nilla tehdään sekä askeltaen, että lattiatasossa  
liikkeitä. Monipuolinen ja helppo tunti.

### 990602 Aamun lihaskunto (kevät)

Opiston juhlasali  
7.1.–1.4.2025 Ti 9.00–10.00  
Miia Lehto 40,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990603 Barrea etänä (syksy)

Verkkoalusta  
8.9.–1.12.2024 Su 16.00–16.45  
Nana Lamero 30,00 €

"Barrea etänä" on fitness-kurssi, joka tarjoaa  
balein, pilateksen ja joogan elementtejä yh-  
distävän harjoittelun. Kotoa käsin voit nauttia  
tehokkaista harjoituksista, jotka kehittävät liik-  
kuvuutta, voimaa ja kehonhallintaa. Tunnista  
lähetetään video sähköpostiin ja sen voi kukin  
suorittaa milloin haluaa. Opettajalle voi halutes-  
saan lähettää kysymyksiä ja toiveita kurssin ajan.

### 990604 Barrea etänä (kevät)

Verkkoalusta  
12.1.–6.4.2025 Su 16.00–16.45  
Nana Lamero 30,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990605 Body (syksy)

Opiston juhlasali  
4.9.–27.11.2024 Ke 16.45–17.30  
Viivi Saari 30,00 €

Alkulämmittelyn jälkeen käytämme suurimman  
osan tunnista lihaskunto-osuuteen, jossa ke-  
honpainon lisäksi käytämme eri välineitä: mm.  
step-lauta, käsipainot, voima- ja pumpppitanko,  
kuminauhat. Loppuun teemme lyhyet palaut-  
tavat venyttelyt.

### 990606 Body (kevät)

Opiston juhlasali  
8.1.–2.4.2025 Ke 16.45–17.30  
Viivi Saari 30,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990607 BodyCircuit vol.2 (syksy)

Opiston juhlasali  
3.9.–26.11.2024 Ti 17.30–18.30  
Kaisa Suomalainen 40,00 €

Monipuolinen, tehokas ja reipaskin lihaskun-  
totunti, jossa korostuu liikkeiden oikea suo-  
ritustekniikka. Myös lyhyitä, yksinkertaisia  
aerobisia osuuksia. Tunti toteutetaan kiertohar-  
joittelu-tyyppisesti omalla paikalla. Tarkemmat  
tiedot kurssista [www.opistopalvelut.fi/riihimaki](http://www.opistopalvelut.fi/riihimaki)

### 990608 BodyCircuit vol.2 (kevät)

Opiston juhlasali  
7.1.–1.4.2025 Ti 17.30–18.30  
Kaisa Suomalainen 40,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990609 Kahvakuula (syksy)

Opiston juhlasali  
4.9.–27.11.2024 Ke 19.15–20.15  
Matti Koski 40,00 €

Reipas ja tehokas kahvakuulan avulla tehtä-  
vä koko kehoa vahvistava tunti. Kuntotason  
ei tarvitse olla huippu, koska kunto paranee  
varmasti. Sopii naisille ja miehille. Tunti koos-  
tuu alkulämmittelystä, erilaisista kahvakuulan  
kanssa tehtävistä harjoitteista sekä tehokkaas-  
ta intervallityyppisestä loppurutistuksesta. Mu-  
kaan tarvitet oman kahvakuulan, vesipullon,  
treeniin sopivat jalkineet ja jumppa-alustan.

### 990610 Kahvakuula (kevät)

Opiston juhlasali  
8.1.–2.4.2025 Ke 19.15–20.15  
Matti Koski 40,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990611 Kahvakuula, Lasitehtaan koulu (syksy)

Lasitehtaan koulu, liikuntasali  
2.9.–25.11.2024 Ma 17.30–18.30  
Viivi Saari 40,00 €

Aloitamme kahvakuulailun perusteista. Kahva-  
kuulan kanssa treenaamisen tultua tutummaksi  
rakennamme erilaisia treenejä kurssilaisten toi-  
veiden mukaan. Mahdollisuus treenata myös  
ulkona. Kurssi sopii kaikille. (Jos sinulla on  
tuki- ja liikuntaelinvaivoja, keskustele ensin  
lääkärisi kanssa).

### **990612 Kahvakuula, Lasitehtaan koulu (kevät)**

Lasitehtaan koulu, liikuntasali  
13.1.–7.4.2025 Ma 17.30–18.30  
Viivi Saari 40,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### **990613 Kiertoharjoittelu kuntosalilla aamulla (syksy)**

Urheilutalon kuntosali  
6.9.–29.11.2024 Pe 9.00–10.00  
Niina Sandberg 40,00 €  
Tehokas ja turvallinen tapa harrastaa kuntosaliharjoittelua ja tutustua kyseiseen harjoittelumuotoon ohjaajan opastamana. Lihaskuntotreeni tehdään kiertoharjoitteluna kuntosalilla. Sopii naisille ja miehille iästä ja kuntotasosta riippumatta. Tuntien sisältöä voidaan muokata osallistujien toiveiden mukaan. Mukaan vesipullo, hikipyhye ja treenijalkineet.

### **990614 Kiertoharjoittelu kuntosalilla aamulla (kevät)**

Urheilutalon kuntosali  
10.1.–4.4.2025 Pe 9.00–10.00  
Niina Sandberg 40,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### **990615 Kiertoharjoittelu kuntosalilla illalla (syksy)**

Urheilutalon kuntosali  
5.9.–28.11.2024 To 18.15–19.15  
Niina Sandberg 40,00 €  
Tehokas ja turvallinen tapa harrastaa kuntosaliharjoittelua ja tutustua kyseiseen harjoittelumuotoon ohjaajan opastamana. Lihaskuntotreeni tehdään kiertoharjoitteluna kuntosalilla. Sopii naisille ja miehille iästä ja kuntotasosta riippumatta. Tuntien sisältöä voidaan muokata osallistujien toiveiden mukaan. Mukaan vesipullo, hikipyhye ja treenijalkineet.

### **990616 Kiertoharjoittelu kuntosalilla illalla (kevät)**

Urheilutalon kuntosali  
9.1.–3.4.2025 To 18.15–19.15  
Niina Sandberg 40,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### **990617 Kiertoharjoittelu kuntosalilla tiistai-iltaisin (syksy)**

Urheilutalon kuntosali  
3.9.–26.11.2024 Ti 19.00–20.00  
Niina Sandberg 40,00 €  
Tehokas ja turvallinen tapa harrastaa kuntosaliharjoittelua ja tutustua kyseiseen harjoittelumuotoon ohjaajan opastamana. Lihaskuntotreeni tehdään kiertoharjoitteluna kuntosalilla. Sopii naisille ja miehille iästä ja kuntotasosta riippumatta. Tuntien sisältöä voidaan muokata osallistujien toiveiden mukaan. Mukaan vesipullo, hikipyhye ja treenijalkineet.

### **990618 Kiertoharjoittelu kuntosalilla tiistai-iltaisin (kevät)**

Urheilutalon kuntosali  
7.1.–1.4.2025 Ti 19.00–20.00  
Niina Sandberg 40,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### **990619 Kiertoharjoittelua oman kehon painolla, Patastenmäki (syksy)**

Patastenmäen koulu, liikuntasali  
5.9.–28.11.2024 To 17.30–18.30  
Viivi Saari 40,00 €  
Koko kehon lihaskuntoa vahvistava ja kuormittava tunti. Tunnilla sovelletaan erilaisia intervalliharjoitteita kiertoharjoitteluun. Vastuksena käytetään kehon omaa painoa. Tunnin loppuksi venytellään kevyesti. Soveltuu pohjakunnan omaaville ja kuntoaan haastaville.

### **990620 Kiertoharjoittelua oman kehon painolla, Patastenmäki (kevät)**

Patastenmäen koulu, liikuntasali  
9.1.–3.4.2025 To 17.30–18.30  
Viivi Saari 40,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### **990621 Kuminauhatreeni (syksy)**

Lasitehtaan koulu, liikuntasali  
5.9.–28.11.2024 To 18.00–18.45  
Soile Kero 30,00 €  
Kumppari – Treeni I. ”Kumppa – Jumppa” on tehokasta koko kehon treeniä sopivalla sykkeellä. Kuminauhan avulla liikkeisiin saadaan tehoa kuminauhan vahvuutta ja vastusta säätelemällä. Kumppa- Jumppa vahvistaa kehon lihasvoimaa, poistaa kireyksiä ja lisää kuntoa. Treeni on vaihtelevaa ja soveltuu kaikille.

Kumppa -Jumpasta saat vinkit myös omaehtoiseen harjoitteluun.

### **990622 Kuminauhatreeni - Lyhytkurssi (kevät)**

Lasitehtaan koulu, liikuntasali  
6.2.–27.3.2025 To 18.00–18.45  
Soile Kero 25,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### **990623 Lihaskunto (syksy)**

Opiston juhlasali  
4.9.–27.11.2024 Ke 12.15–13.15  
Miia Lehto 40,00 €  
Lihaskunnan perusteet -kurssi keskittyy vahvistamaan kehon lihaksistoa monipuolisten harjoitteiden kautta. Opit oikeat tekniikat, harjoittelun suunnittelun ja palautumisen merkityksen. Kurssi sopii kaiken tasoisille treenaajille, jotka haluavat lisätä voimaa ja kestävyyttä turvallisesti.

### **990624 Lihaskunto (kevät)**

Opiston juhlasali  
8.1.–2.4.2025 Ke 12.15–13.15  
Miia Lehto 40,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### **990625 Lihaskuntoa etänä (syksy)**

Verkkoalusta  
6.9.–29.11.2024 Pe 17.00–18.00  
Miia Lehto 40,00 €  
Tervetuloa "Etä Lihaskunto" -kurssille! Suunnattu kaikenikäisille, tämä etäkurssi tarjoaa tehokkaat ohjeet kotona suoritettavaan lihaskuntotreeniin. Käytämme kehonpainoharjoitteita ja improvisoitua välineistöä parantaaksemme voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Liity mukaan!

### **990626 Lihaskuntoa etänä (kevät)**

Verkkoalusta  
10.1.–4.4.2025 Pe 17.00–18.00  
Miia Lehto 40,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### **990627 Lihaskuntojumppa (syksy)**

Opiston juhlasali  
3.9.–26.11.2024 Ti 16.20–17.20  
Kaisa Suomalainen 40,00 €  
Lihaskuntojumppassa kehoa vahvistetaan monipuolisesti niin seisten kuin lattiatasossa. Oman

kehon lisäksi välineinä vaihtelevasti mm. käsipainot, kuminauha, pilatespallo. Liikkeet tehdään omaa kehoa kuunnellen.

### **990628 Lihaskuntojumppa (kevät)**

Opiston juhlasali  
7.1.–1.4.2025 Ti 16.20–17.20  
Kaisa Suomalainen 40,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### **990629 Lihaskuntotreeni, Maaumalan yläsali (syksy)**

Maaumala, yläsali  
5.9.–28.11.2024 To 16.00–17.00  
Viivi Saari 40,00 €  
Helppoa, monipuolista ja iloista jumppaa. Sisältää verryttelyn, vartaloa muokkaavia ja tehokkaita lihaskuntoliikkeitä sekä loppuksi venyttelyn. Välineinä kepit, kuminauhat, kahva-kuulat, käsipainot ja gymstickit.

### **990630 Lihaskuntotreeni, Maaumalan yläsali (kevät)**

Maaumala, yläsali  
9.1.–3.4.2025 To 16.00–17.00  
Viivi Saari 40,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### **990631 Miesten liikunta (syksy)**

Harjunrinteen koulun liikuntasali  
3.9.–26.11.2024 Ti 18.30–19.30  
Viivi Saari 40,00 €  
Kaikenikäisille, -kokoisille ja kuntotasoisesti vähintään kohtalaisen kuntoisille miehille tarkoitettua lihaskuntoharjoittelua. Tuntia sovelletaan kuntotason mukaan. Tunti sisältää myös liikkuvuusharjoitteita sekä kokonaisvaltaista venyttelyä. Tunteja toteutetaan välineillä ja oman kehon painolla.

### **990632 Miesten liikunta (kevät)**

Harjunrinteen koulun liikuntasali  
7.1.–1.4.2025 Ti 18.30–19.30  
Viivi Saari 40,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### **990633 Kuntosaliharjoittelun perusteet**

Urheilutalon kuntosali  
4.9.–9.10.2024 Ke 10.00–11.00  
Miia Lehto 25,00 €



Kursilla tutustutaan kuntosalilaitteisiin. Ohjaus on yksilöllistä kunkin kurssilaisen tarpeet huomioon ottaen. Kurssin jälkeen voit jatkaa kuntosaliharjoittelua itsenäisesti.

## JOOGA JA PILATES

### 990701 Core & hallinta (syksy)

Opiston juhlasali  
2.9.–25.11.2024 Ma 15.40–16.35  
Kaisa Suomalainen 35,00 €

Core & hallinta -tunnilla keskitytään keskivartalon tukilihasten (lantionpohja, syväpoikittainen vatsalihas, vinot vatsalihakset, selän lihakset) oikea-aikaiseen aktivointiin eli ensin tuki ja sitten hallittu liike. Tunti on temmoltaan rauhallinen.

### 990702 Core & hallinta (kevät)

Opiston juhlasali  
13.1.–7.4.2025 Ma 15.40–16.35  
Kaisa Suomalainen 35,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990703 Etä Yin jooga (syksy)

Verkkoalusta  
5.9.–28.11.2024 To 19.00–20.30  
Miia Leht 50,00 €

"Etä Yin Jooga" -kurssi tarjoaa rauhoittavan harjoittelukokemuksen kotona. Opit syvän venyttelyn tekniikat ja mindfulness-periaatteet, rentouttavan musiikin saattamana. Paranna liikkuvuutta, vähennä stressiä ja elvytä kehoasi lempeästi. Sopii kaikille tasapainoiseen elämään pyrkiville.

### 990704 Etä Yin jooga (kevät)

Verkkoalusta  
9.1.–3.4.2025 To 19.00–20.30  
Miia Lehto 50,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi.

### 990705 Flowjooga (syksy)

Opiston juhlasali  
2.10.–27.11.2024 Ke 9.30–11.00  
Pauliina Diallo 40,00 €

Flowjooga on virkistävä ja vahvistava, lempeä joogaharjoitus, jossa liikutaan asanasta toiseen hengityksen mukaan. Sopii myös aloittelijoille. Aloitamme lattialta, josta siirrytään seisoma asaniin ja lopuksi lattialla teemme rauhoittavia

venytyksiä. Tunti päättyy loppurentoutukseen. Mukaan oma joogamatto, 1–2 joogatiiltä ja villi.

### 990706 Flowjooga (kevät)

Opiston juhlasali  
8.1.–2.4.2025 Ke 9.30–11.00  
Pauliina Diallo 50,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990707 Hatha flow-jooga (syksy)

Opiston juhlasali  
26.10.–30.11.2024 La 13.00–14.30  
Miia Saarinen 30,00 €

Rauhallisesti oman hengityksen tahdissa etenevää virtaavan dynaamista, kehoa vahvistavaa ja notkistavaa hathajoogaa. Tuntiin sisältyy hengitysharjoituksia ja ohjattu loppurentoutus.

### 990708 Hatha flow-jooga (kevät)

Opiston juhlasali  
1.3.–5.4.2025 La 13.00–14.30  
Miia Saarinen 30,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990709 Hathajooga maanantai (syksy)

Opiston juhlasali  
2.9.–25.11.2024 Ma 10.00–11.30  
Soile Mustonen 50,00 €

Lempeä hathajooga sopii kaikille (paitsi raskaana oleville) ikään ja kuntoon katsomatta. Hathajoogan pyrkimyksenä on tasapainottaa keho ja mieli, sekä ylläpitää elinvoimaa ja terveyttä. Harjoitukset venyttävät ja notkistavat lihaksistoa ja nivelsiteitä, pitävät selän ja nivelet joustavina.

### 990710 Hathajooga maanantai (kevät)

Opiston juhlasali  
13.1.–7.4.2025 Ma 10.00–11.30  
Soile Mustonen 50,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990711 Hathajooga keskiviikko (syksy)

Karan koulun yläsali  
4.9.–27.11.2024 Ke 16.30–18.00  
Soile Mustonen 50,00 €

Lempeä hathajooga sopii kaikille (paitsi raskaana oleville) ikään ja kuntoon katsomatta. Pyrkimyksenä on tasapainottaa keho ja mieli,

sekä ylläpitää elinvoimaa ja terveyttä. Harjoitukset venyttävät ja notkistavat lihaksistoa ja nivelsiteitä, pitävät selän ja nivelet joustavina.

### 990712 Hathajooga keskiviikko (kevät)

Karan koulun yläsali  
8.1.–2.4.2025 Ke 16.30–18.00  
Soile Mustonen 50,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990713 Kehonhuoltoa joogan menetelmin (syksy)

Opiston juhlasali  
2.9.–25.11.2024 Ma 16.45–17.45  
Aino Latvala 40,00 €  
Yhdistetään kehonhuoltoon joogan elementtejä, jolloin saadaan kehoa monipuolisesti avaavia ja tasapainoa kehittäviä harjoituksia. Venyttelyillä lisätään liikkuvuutta ja keskittymälä tekemiseen hengityksen merkitys korostuu. Liikkeet ovat helposti omaksuttavia. Sopii kaikille. Oma jumppamatto ja juomapullo mukaan.

### 990714 Kehonhuoltoa joogan menetelmin (kevät)

Opiston juhlasali  
13.1.–7.4.2025 Ma 16.45–17.45  
Aino Latvala 40,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990715 Keskivartalon tukilihakset kuntoon (syksy)

Opiston juhlasali  
3.9.–26.11.2024 Ti 11.05–11.50  
Kaisa Suomalainen 30,00 €  
Kurssilla keskitytään keskivartalon tukilihasten (lantionpohja, syväpoikittainen vatsalihas, selän lihakset, vinot vatsalihakset) oikea-aikaiseen aktivointiin eli ensin tuki ja sitten liike. Tunti on temmoltaan rauhallinen.

### 990716 Keskivartalon tukilihakset kuntoon (kevät)

Opiston juhlasali  
7.1.–1.4.2025 Ti 11.05–11.50  
Kaisa Suomalainen 30,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990717 Pilates maanantai (syksy)

Opiston juhlasali  
2.9.–25.11.2024 Ma 17.55–18.55  
Aino Latvala 40,00 €

Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka vahvistaa keskivartaloa ja kohentaa ryhtiä. Hengityksen mukaan tehtävillä liikkeillä opitaan käyttämään kehoa tasapainoisesti ja syvistä lihaksista saadaan tukea koko keholle. Liikkuvuus lisääntyy ja keho vahvistuu. Oma jumppamatto ja juomapullo mukaan.

### 990718 Pilates maanantai (kevät)

Opiston juhlasali  
13.1.–7.4.2025 Ma 17.55–18.55  
Aino Latvala 40,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990719 Pilates perjantai (klo 16.45 syksy)

Opiston juhlasali  
6.9.–29.11.2024 Pe 16.45–17.45  
Aino Latvala 40,00 €

Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka vahvistaa keskivartaloa ja kohentaa ryhtiä. Hengityksen mukaan tehtävillä liikkeillä opitaan käyttämään kehoa tasapainoisesti ja syvistä lihaksista saadaan tukea koko keholle. Liikkuvuus lisääntyy ja keho vahvistuu. Oma jumppamatto ja juomapullo mukaan.

### 990720 Pilates perjantai (klo 16.45 kevät)

Opiston juhlasali  
10.1.–4.4.2025 Pe 16.45–17.45  
Aino Latvala 40,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 990721 Pilates perjantai (klo 17.55 syksy)

Opiston juhlasali  
6.9.–29.11.2024 Pe 17.55–18.55  
Aino Latvala 40,00 €

Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka vahvistaa keskivartaloa ja kohentaa ryhtiä. Hengityksen mukaan tehtävillä liikkeillä opitaan käyttämään kehoa tasapainoisesti ja syvistä lihaksista saadaan tukea koko keholle. Liikkuvuus lisääntyy ja keho vahvistuu. Oma jumppamatto ja juomapullo mukaan.

## 990722 Pilates perjantai (klo 17.55 kevät)

Opiston juhlasali  
10.1.–4.4.2025 Pe 17.55–18.55  
Aino Latvala 40,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 990723 Seniorijooga (syksy)

Opiston juhlasali  
3.9.–26.11.2024 Ti 12.00–13.00  
Aino Latvala 40,00 €

Seniorijooga on miellyttävä, kokonaisvaltainen harjoittelumuoto, joka edistää kehon ja mielen hyvinvointia. Kehon liike ja keskittyminen tuovat tasapainoa ja hyvää oloa. Harjoitukset ovat kevyitä ja rauhalliseen tahtiin tehtäviä. Tunti sopii aloittelijoille sekä aikaisemmin joogaa harrastaneille. Oma jumppamatto ja juomapullo mukaan.

## 990724 Seniorijooga (kevät)

Opiston juhlasali  
7.1.–1.4.2025 Ti 12.00–13.00  
Aino Latvala 40,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 990725 Senioripilates (syksy)

Opiston juhlasali  
6.9.–29.11.2024 Pe 15.35–16.35  
Aino Latvala 40,00 €

Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka vahvistaa keskivartaloa ja kohentaa ryhtiä. Hengityksen mukaan rauhallisesti tehtävillä liikkeillä opitaan käyttämään kehoa tasapainoisesti ja syvistä lihaksista saadaan tukea koko keholle. Liikkuvuus lisääntyy ja keho vahvistuu. Oma jumppamatto ja juomapullo mukaan.

## 990726 Senioripilates (kevät)

Opiston juhlasali  
10.1.–4.4.2025 Pe 15.35–16.35  
Aino Latvala 40,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 990727 Yin-jooga (syksy)

Opiston juhlasali  
7.9.–5.10.2024 La 13.00–14.30  
Miia Saarinen 30,00 €

Yin-joogan rauhallisessa ja meditatiivisessa harjoituksessa paineistetaan lempeästi kehon syviä sidekudoksia pitkäkestoisissa veny-

tyksissä, joissa apuvälineiden avulla tuetaan asentoja. Harjoitus parantaa aineenvaihduntaa, liikkuvuutta ja nestekiertoa sekä edistää kehon ja mielen rentoutumista.

## 990728 Yin-jooga (kevät)

Opiston juhlasali  
11.1.–8.2.2025 La 13.00–14.30  
Miia Saarinen 30,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## 990729 Tuolijoogaa etänä (syksy)

Verkkoalusta  
13.9.–8.11.2024 Pe 14.00–14.45  
Miia Saarinen 25,00 €

Tuolijooga on matalan kynnyksen joogamuoto, joka soveltuu kaikille iästä tai liikkuvuudesta riippumatta. Tuolin avulla tehtävät asana- ja hengitysharjoitukset parantavat kehon liikkuvuutta, helpottavat jäykkyyksiä, lisäävät aineenvaihduntaa ja nestekiertoa sekä rauhoittavat hermostoa ja mieltä.



## 990730 Joogaa parhaaseen aikaan verkkokurssi (2,5 op)

Verkkoalusta  
6.9.2024–4.4.2025 Pe 18.00–19.00  
Tarja Martti 50,00 €

Teet joogaharjoituksia itselle parhaiten sopivina aikoina. Keskityt omaan kehoon, hengitykseen ja mielen rauhoittamiseen joogan keinoin. Harjoitukset (14 x 60 min) sopivat uusille joogasta kiinnostuneille ja jo pidempäänkin jooganneille.

## PERHELIIKUNTA

### 990801 Perhesirkus (3-6v) syksy

Opiston juhlasali  
5.9.–28.11.2024 To 12.00–12.45  
Kirsi Uusimäki 45,00 €

Perhesirkus on lapsen (3-6-v) ja aikuisen yhteisen harrastus. Aikuinen voi olla esim. lapsen vanhempi, kummi, isomummo tai vaikka naapurit! Tunnilla keskitytään yhdessä tekemiseen ja sirkuksen oppimiseen leikin varjolla. Sirkus kehittää tasapainoa, koordinaatiota, keuhkointaa sekä ryhmätyöskentelytaitoja. Aikuisella on tunnin aikana vastuu oman lapsensa osallis-

tumisesta ja ohjauksesta. Sekä lapsi että aikuinen ilmoittautuvat. Hinta kattaa yhden aikuisen ja yhden lapsen. Lisähenkilö on 22 euroa.

### 990802 Perhesirkus (3-6v) kevät

Opiston juhlasali

9.1.–3.4.2025 To 12.00–12.45

Kirsi Uusimäki 45,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## TANSSILIIKUNTA

### 991001 Lavis® -lavatanssijumppa maanantai (syksy)

Karan koulun yläsali

2.9.–25.11.2024 Ma 16.30–17.30

Tiina Kuusela 40,00 €

Lavis®-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, jota tanssitaan ilman paria. Tunnilla soivat tutut lavatanssikappaleet valssista jiveen, humpasta tangoon ja polkasta sambaan. Tunnilla periaatteisiin kuuluu, että tanssiaskleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija.

### 991002 Lavis® -lavatanssijumppa maanantai (kevät)

Karan koulun yläsali

13.1.–7.4.2025 Ma 16.30–17.30

Tiina Kuusela 40,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 991003 Lavis® -lavatanssijumppa perjantai (syksy)

Karan koulun yläsali

6.9.–29.11.2024 Pe 16.00–17.00

Tiina Kuusela 40,00 €

Lavis®-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, jota tanssitaan ilman paria. Tunnilla soivat tutut lavatanssikappaleet valssista jiveen, humpasta tangoon ja polkasta sambaan. Tunnilla periaatteisiin kuuluu, että tanssiaskleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija.

### 991004 Lavis® -lavatanssijumppa perjantai (kevät)

Karan koulun yläsali

10.1.–4.4.2025 Pe 16.00–17.00

Tiina Kuusela 40,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 991005 Lempeä tanssillinen tunti senioreille (syksy)

Opiston juhlasali

2.10.–27.11.2024 Ke 11.10–12.10

Pauliina Diallo 25,00 €

Tunnilla tehdään helppoja, matalankynnyksen tanssillisia liikesarjoja, jotka avaavat kehoa sekä mieltä lempeällä ja mukavalla tavalla. Ilosta ja innostavaa liikettä! Tunti päättyy loppuvenytyksiin. Mukaan joogamatto ja vesipullo. Opetushallituksen tukemaa opintotietoliikuttamista, ei muita alennuksia.

### 991006 Lempeä tanssillinen tunti senioreille (kevät)

Opiston juhlasali

8.1.–2.4.2025 Ke 11.10–12.10

Pauliina Diallo 25,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 991007 Tanssiliikunta varttuneille syksy (1,5 op) noppamerkki

Opiston juhlasali

5.9.–28.11.2024 To 11.00–12.00

Mari Heinänen 40,00 €

Kurssilla tutustutaan yksintanssien vakio-, ja latinalais-, ja lavatansseihin. Tunneilla tanssitaan yksinkertaisia koreografioita eri tanssilajeista oman fyysisen toimintakyvyn sallimissa rajoissa.

### 991008 Tanssiliikunta varttuneille (kevät)

Opiston juhlasali

9.1.–3.4.2025 To 11.00–12.00

Mari Heinänen 40,00 €

Tanssiliikuntaa aikuiseen, varttuneeseen maakuun. Matalan kynnyksen tunti, jossa ei käytetä hyppyjä ym. Musiikkina käytetään tuttuja biisejä myös lavalattareita tanssittaessa. Tanssiliikunta lisää mm. tasapainoa ja koordinaatiota. Käytämme lyhyitä koreografioita ja askelsarjoja ja nautimme musiikista.

## 991009 Vire-Lavis® (syksy)

Opiston juhlasali  
5.9.–28.11.2024 To 12.45–13.30  
Kirsi Uusimäki 30,00 €

Vire-Lavis® pohjautuu Lavis-lavatanssijumpaan. Vire-Lavis -tunnit toteutetaan pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen. Kurssilla opit tanssimaan istuen ja voit soveltaa oppimiasi liikkeitä omissa liikunta harjoituksissasi. Vire-Lavis on liikunta-alan ammattilaisten ja fysioterapeuttien yhteistyössä kehittämä sovellettu liikuntamuoto, joten kurssilla pystyt liikkumaan turvallisesti. Kurssilla tanssilajeina ovat mm. humpi, valssi, jenkka, tango, polkka, salsa ja rock.

## 991010 Vire-Lavis® (kevät)

Opiston juhlasali  
9.1.–3.4.2025 To 12.45–13.30  
Kirsi Uusimäki 30,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi.

## 991011 Zumba Toning® tanssi- ja kiinteytystunti (syksy)

Opiston juhlasali  
2.9.–25.11.2024 Ma 19.00–20.00  
Mira Aalto 40,00 €

Mukana tunnilla käytetään pieniä painoja zumba sticksejä, jotka muistuttavat marakasseja tuomaan lisätehoa ja samalla hauskaa lisäsyä treeniin. Tunti kehittää erityisesti koordinaatiokykyä ja lihaskestävyyttä sekä kiinteyttää vartaloa kokonaisvaltaisesti.

## 991012 Zumba Toning® tanssi- ja kiinteytystunti (kevät)

Opiston juhlasali  
13.1.–7.4.2025 Ma 19.00–20.00  
Mira Aalto 40,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## TANSSI

### 110501 Itämainen tanssi, avoin taso (syksy)

Harjunrinteen koulun liikuntasali  
3.9.–26.11.2024 Ti 19.30–20.45  
Kirsi Mikola 50,00 €

Itämaisen tanssin karisma periytyy meille Lähi-idän ja Pohjois-Afrikan alueilta. Maanläheinen liikekieli voimistaa kehon tukielimiä, lantionpohjan lihaksia, tasapainoa, lisää selkärangan ja nivelten liikkuvuutta. Tanssin holistinen estetiikka kohentaa mielialaa, kehotietoisuutta ja itsetuntemusta.

### 110502 Itämainen tanssi, avoin taso (kevät)

Harjunrinteen koulun liikuntasali  
7.1.–1.4.2025 Ti 19.30–20.45  
Kirsi Mikola 50,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 110503 Lavatanssi alkeistaso (syksy)

Opiston juhlasali  
1.9.–8.12.2024 Su 17.30–19.00  
Suvi Melaja, Hannu Pekkola 90,00 €

Kurssi on tarkoitettu aloittaville tanssijoille ja jonkin verran tanssineille. Aloitamme opettelen eri tanssilajien helpoista peruskuvioista. Tanssi on mukava iloinen yhteinen harrastus ja samalla tehokasta liikuntaa. Tunnille mukavat tanssiin sopivat kengät. Oma pari mukaan, molemmat ilmoittautuvat.

### 110504 Lavatanssi alkeistaso (kevät)

Opiston juhlasali  
12.1.–6.4.2025 Su 17.30–19.00  
Suvi Melaja, Hannu Pekkola 90,00 €  
Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 110505 Lavatanssi jatkotaso (syksy)

Opiston juhlasali  
1.9.–8.12.2024 Su 19.00–20.30  
Suvi Melaja, Hannu Pekkola 90,00 €

Tanssikurssi on perustaidon osaaville tanssinharrastajille. Kurssilla opettelemme eri tanssilajeihin kuvioita, kertaamme perusasioita. Tanssi on iloinen yhteinen harrastus ja samalla tehokasta liikuntaa. Ota oma pari mukaan, molemmat ilmoittautuvat.

### 110506 Lavatanssi jatkotaso (kevät)

Opiston juhlasali

12.1.–6.4.2025 Su 19.00–20.30

Suvi Melaja, Hannu Pekkola

90,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

### 110507 Rivitanssi (syksy)

Opiston juhlasali

5.9.–28.11.2024 To 13.30–14.30

Kirsi Uusimäki

40,00 €

Rivitanssi on mukaansatempaava harrastus, jota voidaan tanssia yksin tai ryhmässä. Rivitanssi sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta ja se on sosiaalinen liikuntamuoto. Rivitanssia tanssitaan riveissä yhtenevin tanssiliikkein, jotka toistetaan koreografiasta riippuen yhteen, kahteen tai neljään suuntaan. Kurssilla opit erilaisia tanssilajeja, askelsarjoja sekä tanssiaskel-termejä.

### 110508 Rivitanssi (kevät)

Opiston juhlasali

9.1.–3.4.2025 To 13.30–14.30

Kirsi Uusimäki

40,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

**ILMOITTAUTUMINEN**

**ALKAA**

**12.6.2024**

**KLO 12**

**ILMOITTAUTUMINEN**

**TAPAHTUU**

**OSOITTEESSA**

**UUSI.OPISTOPALVELUT.FI/**

**RIIHIMAKI**



## KOTITALOUS

Kotitalouskursseille kannattaa ottaa mukaan oma essu, sisäkengät ja muutama muovirasia, joilla voi kuljettaa kotiin mahdolliset maistiaiset. Kurssin hintaan sisältyvät kurssilla käytettävät ruokaraaka-aineet. Jos kurssimaksuun sisältyy myös viiniä/olutta ruokajuomaksi yli 18-vuotialle, siitä mainitaan kurssiesittelytekstissä. Mahdollisista ruoka-aineallergioista pyydämme ilmoittamaan etukäteen opiston toimistoon tai suunnittelijaopettajalle, joka välittää tiedon opettajalle. Kotitalouskursseilla kokoontuminen koulun pääovella. Kotitalouskursseja ei voi maksaa Smartum Oy:n, Eazybreakin, Edenredin sekä ePassi Payments Oy:n (Sportti- ja KulttuuriPassi) maksuvälineillä.

### 810201 Airfryer-kokkauskurssi

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö  
6.11.2024 Ke 17.00–21.00  
Arja Elina Laine 35,00 €

Tule saamaan ideoita ja tietoa kokkaamiseen airfryerin avulla. Voit olla vasta-alkaja tai jo airfryerin käyttäjä. Kurssilla valmistetaan nopeita ruokia ja leivonnaisia, mm. keväistä parsaa ja gruyèremunia, mustapippuri-parmesaanikalaa, prociutto-kanaa, pekoniherkkusieniä, cheddar-muffineita, luonnonyrttiomelettia ja granolaa sekä mutakakkua ja cookieita. Voit ottaa oman airfryerin mukaasi, jos sinulla on sellainen, mutta voit tulla mukaan ilmankin keitintä tutustumaan laitteella kokkaamiseen, sillä kokkaamme pareittain. Nautimme kurssilla valmistamamme ruoat ja leivonnaiset. Saat kätevät reseptit.

### 810202 Burgeri-, hodari- ja pizzakokkailu

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö  
10.11.2024 Su 13.00–17.00  
Arja Elina Laine 35,00 €

Tule kokkailemaan yhdessä trendikkäitä burgeereita, muhavia hodareita, dipattavia kierteitä ja maistuvia pizzoja pirtelöä unohtamatta. Mais telemme kaikki herkut loppuksi.

## 810203 Espanjalainen iltapäivä

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö  
16.11.2024 La 12.00–16.00  
Arja Elina Laine 39,00 €

Kokkaamme kurssilla suolaisia ja makeita espanjalaisperäisiä herkkuja, kuten empanadoja, tortilla espanolaa, mustekalarenkaita, manchego-herkkuja, crema catalanaa. Voit järjestää kurssin jälkeen omat illanistujaiset ideoiden pohjalta. Kurssilla valmistetaan monipuolinen maistelumenu, jonka nautimme lopuksi yhdessä. Viinitarjoilun ikäraja 18-vuotta.

## 810204 Georgian keittiö

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö  
13.2.2025 To 17.00–21.00  
Arja Elina Laine 35,00 €

Tule tutustumaan ja kokkaamaan meheviä georgialaisia ruokia. Maistelutyypinen menu sisältää suosituksen hatsapurin lisäksi mm. mausteisella lihalla täytettyjä khinkaleja, gruosialaista kaalilaatikkoo, lobiopataa ja badrizany-munakoisorullia.

## 810205 Italialaista ruokaa 2

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö  
6.2.2025 To 17.00–21.00  
Arja Elina Laine 39,00 €

Kurssilla kokataan herkullinen italialainen menu. Mukana on mm. maistuvia alkupaloja, ravioleja, risottoa, saltimboccaa. Nautimme herkulliset ruoat yhdessä viinien kera kurssin lopussa. Viinitarjoilun ikäraja 18-vuotta.

## 810206 Kastikekurssi

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö  
3.2.2025 Ma 17.00–21.00  
Arja Elina Laine 35,00 €

Tule perehtymään kastikkeiden salaisuuksiin. Kurssilla kokkailemme kastikkeita niin pääruoille, kuin salaateille, makeita jälkiruokakastikkeita unohtamatta.

## 810207 Luksuruokaa perunasta

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö  
23.2.2025 Su 13.00–17.00  
Arja Elina Laine 35,00 €

Peruna on paljon muutakin kuin keitetyt perunat, tule kurssille kokkaamaan uskomattoman monipuolisia ruokia ja leivonnaisia perunasta. Lopuksi maistelemme valmistamiamme perunaherkkuja. Saat herkulliset reseptit mukaasi.

## 810208 Maistuvaa tarjottavaa kevään juhliin

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö  
9.4.2025 Ke 17.00–21.00  
Arja Elina Laine 35,00 €

Kurssilla kokataan juhliin sopivia suolaisia ja makeita leivonnaisia ruokaisia salaatteja unohtamatta. Pääset maistelemaan kaikkia näitä yhdessä tehtäviä tarjoiluja, jonka jälkeen voit valita sopivimmat omiin juhliin tai vaikkapa keväiseen kahvipöytään ystäville.

## 810209 Makean tulisia Intian makuja

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö  
10.10.2024 To 17.00–21.00  
Arja Elina Laine 35,00 €

Mausteiset tuoksut sekä makeantuliset ja samettisen pehmeät maut yhdistyvät täydelliseksi kokonaisuudeksi tämän kurssin ruuissa. Kurssilla tulevat tutuiksi mm. naan- ja chapatileipä, erilaiset pikkelssit, chutneyt, raita-kastike, kookos, chili, kasvikset ja trooppiset hedelmät. Lopuksi nautimme maistuvat ruoat yhdessä.

## 810210 Pikkuleipäkurssi

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö  
23.11.2024 La 12.00–16.00  
Arja Elina Laine 35,00 €

Kurssilla leivotaan useita erilaisia toinen toistaan herkullisempia pikkuleipiä ja myös muutamia suolaisia keksejä. Lopuksi kahvittelemme ja nautimme valmistamistamme herkuista. Saat herkulliset reseptit mukaasi.

## 810211 Ruokamatka Lähi-Idän keittiöön

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö  
30.9.2024 Ma 17.00–21.00  
Arja Elina Laine 35,00 €

Parhaiten Lähi-idästä tulevat ruoat tunnistaa oliiviöljyn ja sitruunan käytöstä, värikkäistä kasviksista, kuten munakoisosta ja paprikasta ja paksuista jogurttipohjaisista kastikkeista. Ominaisia ovat myös mausteiset tahnat ja kastikkeet. Tule valmistamaan maistelumenu Lähi-idästä tulevista mausteisista, mutta ei tulisista ruoista ja nauttimaan siitä.



## 810212 Sushin valmistuksen salaisuudet

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö  
5.3.2025 Ke 17.00–21.00  
Arja Elina Laine 39,00 €

Sushin maailmaan syvennyttään aina raaka-aineista, mm. riisiin keittämisestä lähtien, päätyen hienojen makupalojen muotoiluun ja maustamiseen. Valmistamme kurssilla erilaisia susheja: nigiri-, maki-, uramaki- ja gunkan-susheja. Ja mikä parasta, lopuksi nautimme valmistamamme sushit mukavan seurustelun ja viinin kera puikot heiluen. Saat herkulliset reseptit mukaasi. Viinitarjoilun ikäraja 18-vuotta.

## 810213 Trendikkäästi kasviksia

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö  
25.9.2024 Ke 17.00–21.00  
Arja Elina Laine 35,00 €

Kasvisruoat ovat trendikkäitä ja suosittuja. Uudet arkiruokasuositukset esim. kasviscurry, punajuuripihvit, härkisvuoka ja nyhtispizza syntyvät kätevästi ilman lihaa. Opi löytämään makuusi sopivimmat tuotteet uutuusviidakosta. Saat kätevät reseptit ja perusteet uutuuksien kokkailuun. Nautimme kurssilla maistuvan kasvisaterian.

## 810214 Tuorepastakokkauskurssi

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö  
5.10.2024 La 12.00–16.00  
Arja Elina Laine 39,00 €

Joko olet valmistanut itse tuorepastaa? Tule kokeilemaan pastanloittijan jaloa taitoa italialaishenkiseen iltaan pitkän myllytaustan omaavan Arja Elinan kanssa. Valmistamme useita tuorepastaruokia, esim. casio e pepe, carbonara, raviolit ja cannellonit. Nautimme herkulliset ruoat kurssin lopussa yhdessä juomien kera, viinitarjoilun ikäraja 18-vuotta.

## 810215 Tuulahduksia Pariisista - keväinen ranskalainen menu

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö  
3.4.2025 To 17.00–21.00  
Arja Elina Laine 39,00 €

Kurssilla kokataan keväisiä ruokia ranskalaisittain, mm. Asperges vertes & Sauce hollandaise, Croissants au chèvre, Saumon & Beurre blanc, Ratatouille, Mousse au limoncello. Kokattu maistelumenu nautitaan yhdessä viinien kanssa. Viinitarjoilun ikäraja 18-vuotta.

ILMOITTAUTUMINEN  
ALKAA  
12.6.2024  
KLO 12

ILMOITTAUTUMINEN  
TAPAHTUU  
OSOITTEESSA  
UUSI.OPISTOPALVELUT.FI/  
RIIHIMAKI

# TERVEYS JA HYVINVOINTI SEKÄ VAPAAEHTOISTYÖ

## SOSIAALITYÖ

### 610201 Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi

Riihimäen lukio, luokka 208  
18.–25.9.2024 Ke 17.15–19.30  
Reija Lumivuokko 0,00 €

Haluaisitko tehdä jotain hyödyllistä ja saada samalla iloa elämäsi? Tule pohtimaan, mitä vapaaehtoistoiminta voisi tarjota sinulle. Saat tietoa erilaisista vapaaehtoistehtävistä sekä perusvalmiudet toimia vapaaehtoisena. Kurssi on tarkoitettu kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille.

ILMOITTAUTUMINEN  
TAPAHTUU  
OSOITTEESSA  
UUSI.OPISTOPALVELUT.FI/  
RIIHIMAKI

## TERVEYS

### 830203 Kohti hyvinvointia verkossa

Verkkoalusta  
16.9.–18.11.2024 Ma 19.00–20.30  
Miia Lehto 40,00 €

Mietimme unta, palautumista, liikuntaa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Etsimme jokaiselle omaa yksilöllistä tapaa saada tasapainoa sekä hyvinvointia. Kurssilla on monipuolista liikuntaa, tietoa ja tehtäviä. Tarkoitus on ottaa se kaikki kurssista itselle mikä tuntuu omalta. Kurssi toteutetaan peda.net alustalla, josta saat käyttää juuri sen minkä haluat.

### 830201 Rentoutus etänä (syksy)

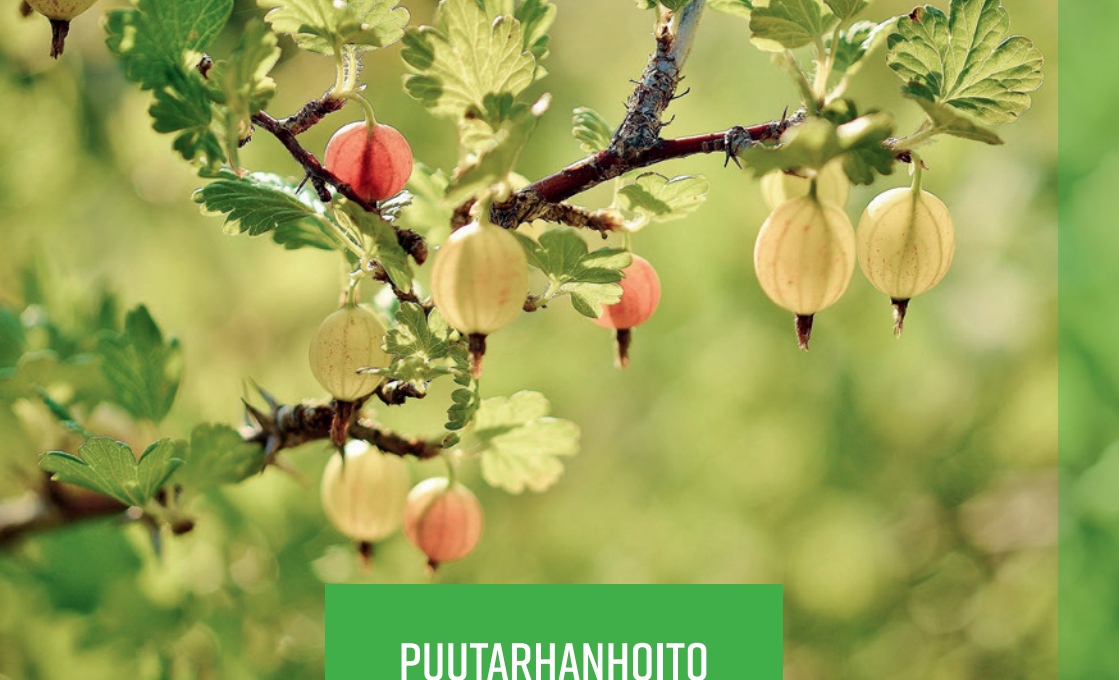
Verkkoalusta  
8.9.–1.12.2024 Su 17.00–17.45  
Nana Lamero 30,00 €

Rentoutuskurssilla opit tehokkaita menetelmiä stressin hallintaan ja mielen rauhoittamiseen. Harjoittelemme erilaisia rentoutustekniikoita, kuten hengitysharjoituksia, mindfulnessia ja kehonhuoltoa. Kurssi mahdollistaa syvemmän rentouden löytämisen ja hyvinvoinnin lisäämisen arkeen. Harjoittelu sopii esimerkiksi stressiperäisestä unettomuudesta kärsivälle.

### 830202 Rentoutus etänä (kevät)

Verkkoalusta  
12.1.–6.4.2025 Su 17.00–17.45  
Nana Lamero 30,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi



## PUUTARHANHOITO

Tänä vuonna jaetaan pensaiden ja puiden leikkaamisen oppeja sekä taitoja tunnistaa puita lehdellisinä ja lehdettöminä. Oman pihan suunnittelu säilyy edelleen tarjonnassa.

### 710301 Pensaiden ja puiden leikkaaminen

Opistotalo lk 3  
5.–6.4.2025

La 10.00–13.00,  
Su 10.00–13.00

Vuokko Goltz

25,00 €

Kursilla opetellaan puuvartisten kasvien leikkaamista teoriassa ja käytännössä. Ensimmäisenä päivänä on teoriaa ja toisena teemme käytännön harjoituksia.

### 710302 Suunnittele oma pihasi

Opistotalo lk 1  
23.–24.11.2024

La 10.00–16.00,  
Su 10.00–16.00

Marko Ahola

35,00 €

Teoriatunneilla käymme läpi seuraavat aiheet: Kasvuvyöhykkeet, maanparannus, katteet, reuna- kasvit, vesiaiheet, laatoitus, valaistus, aidanteet, aidat, muurit, jne. Oman unelmapihan suunnittelu / piirtäminen opettajan avustuksella A3 valkoiselle paperille ja valmiin suunnitelman piirtäminen A3 millimetripaperille. Tarvitset mukaan asemapiirroksen tontistasi tai rakennusten mitat.

### 710303 Tunnista puita ja pensaita

Opistotalo I k 1

7.–14.9.2024

La 10.00–12.15

Vuokko Goltz

20,00 €

Kurssilla opiskellaan puuvartisten kasvien tunnistusta lehdellisenä, käydään läpi yleisimpien koristekasvien tuntomerkkejä ja tunnistetaan kurssilaisten mysteerikasveja.

### 710304 Tunnista puita ja pensaita talvella

Opistotalo I k 1

8.–15.3.2025

La 10.00–12.15

Vuokko Goltz

20,00 €

Kurssilla opiskellaan puuvartisten kasvien tunnistusta oksien, silmujen ja kuoren perusteella. Käydään läpi yleisimpien koristekasvien tuntomerkkejä talvella ja tunnistetaan kurssilaisten mysteerikasveja.

### 710305 Viljely parvekkeella- ja terassilla

Riihimäen lukio, luokka 116

12.3.2025

Ke 17.00–19.15

Marko Ahola

20,00 €

Tule opettelemaan parvekkeella / terassilla kasvatuksen salat ja helpot vinkit. Kurssilla käydään läpi: Mitä voin kasvattaa ja viljellä parvekkeella/ terassilla, hoito, lannoitus, kasvien valinta, kylvä, koulinta, mistä materiaalista alustat, ruukut, laatikot, siemenet. Ota mukaan muistiinpanovälineet.

### 710306 Yrttien viljely

Riihimäen lukio, luokka 116

2.4.2025

Ke 17.00–19.15

Marko Ahola

20,00 €

Yrttien kasvattaminen kotioloissako vaikeaa? No ei todellakaan! Yrttikurssilla saat helpot niksit, joiden avulla voit itse kasvattaa omat yrttisi. Käymme läpi mm. eri lajikkeet, hoito-ohjeet, kylvä, koulinta, istutus, jne. Ota mukaan muistiinpanovälineet ja valpas mieli.

ILMOITTAUTUMINEN

ALKAA

12.6.2024

KLO 12

ILMOITTAUTUMINEN

TAPAHTUU

OSOITTEESSA

UUSI.OPISTOPALVELUT.FI/

RIIHIMAKI



## KIRJOITTAMINEN

### 130201 Runouden verkkokurssi (syksy)

Verkkoalusta  
2.9.–25.11.2024  
Ulla Korhonen

Ma 11.00–12.30  
45,00 €

Kurssi sopii niille, jotka haluavat vahvistaa omaa runollista ääntään ja hakevat luovaan kirjoittamiseensa uusia lähestymistapoja. Kurssilla lähestytään runoutta erilaisten harjoitusten avulla ja kirjoitetaan lyyrisiä tekstejä terapeutillisesti, intuitiivisesti sekä erilaisia tyylejä kokeillen.

### 130202 Runouden verkkokurssi (kevät)

Verkkoalusta  
13.1.–7.4.2025  
Ulla Korhonen

Ma 11.00–12.30  
45,00 €

Kurssi sopii niille, jotka haluavat vahvistaa omaa runollista ääntään ja hakevat luovaan kirjoittamiseensa uusia lähestymistapoja. Kurssilla lähestytään runoutta erilaisten harjoitusten avulla ja kirjoitetaan lyyrisiä tekstejä terapeutillisesti, intuitiivisesti sekä erilaisia tyylejä kokeillen.

### 130203 Ajatusten arkeologia

Opistotalo I k 2  
5.–6.10.2024

La 13.00–17.00,  
Su 13.00–17.00  
30,00 €

Eliisa Lintukorpi  
Luovaa kirjoittamista sanojen merkityksien tunnustelua, omiin ajatusten tutkimista kirjoittamalla välineinä kynä ja paperi ja avoin mieli.

### 130204 Elämäni kartta

Opistotalo I k 2  
2.–3.11.2024

La 13.00–17.00,  
Su 13.00–17.00  
30,00 €

Eliisa Lintukorpi  
Oman elämäntilanteen kartoittamista kirjoittamalla. Etsitään elämän käännekohtia, tutkitaan valintoja, jotka ovat johtaneet tähän hetkeen.



## TIETOTEKNIikka

Tietotekniikan kursseilta löytyy tänä vuonna digitaalisten perusteiden sekä tekoälyä ja robotiikkaa.

### 340101 Digitaalisen peruskurssi (syksy)

Opistotalo I k 3

3.9.–26.11.2024

Sanni Häyrynen

Ti 10.00–11.30

25,00 €

Kurssi tarjoaa perustaidot eri digilaitteiden, kuten älypuhelimien ja tabletin käyttöön. Opit käyttämään Internetiä, sähköpostia, perusohjelmia sekä ymmärtämään laitteiden turvallisen käytön merkityksen. Opetushallituksen tukemaa opintoseteli-koulutusta, ei muita alennuksia.

### 340102 Digitaalisen jatkokurssi (kevät)

Opistotalo I k 3

7.1.–1.4.2025

Sanni Häyrynen

Ti 10.00–11.30

25,00 €

Kurssi täydentää peruskurssin digiopetusta. Kurssi sisältää käytännön harjoituksia ja monisteita. Tutustuminen tietojen hakuun. Sähköposti, facebook, sovellukset, asentaminen näytölle. Miten kirjaudutaan ja luodaan salasana. Opetushallituksen tukemaa opintoseteli-koulutusta, ei muita alennuksia.



### 340103 Luovan tekoälyn peruskurssi etänä (1 op)

Online

5.–26.10.2024

To 16.00–20.00,  
La 15.45–18.00,  
La 14.00–18.00,  
La 16.30–18.00  
35,00 €

Jarkko Soini

Tervetuloa oppimaan, kuinka luoda upeita kuvia DALL-E:llä ja Bing Image Creatorilla! Esitietovaatimuksia ei ole, visualisuus uuden oppimiseen riittää! Kurssi tarjoaa opiskelijoille ymmärryksen kuvien luomisesta tekoälyn avulla. DALL-E ja Bing Image Creator yhdistävät tekoälyn kehitysaskelia tekstinkäsittelyn ja kuvankäsittelyn saralta.



### 340104 Luovan tekoälyn jatkokurssi etänä (2 op)

Online

24.1.–21.3.2025

Pe 18.00–21.00,  
Pe 16.00–17.30,  
Pe 17.00–21.00  
35,00 €

Jarkko Soini

Tekoälyn kyky tuottaa monipuolista ja korkealaatuista visuaalista sisältöä tekee siitä arvokkaan työkalun luoville ammattilaisille, suunnittelijoille ja harrastajille eri aloilla. Opiskelija oppii kurssilla käytännön projektien kautta tuottamaan kuvia ammattimaiseen käyttöön.



### 340105 Minecraft oppimisen tukena -verkkokurssi (1 op)

Online

12.9.–28.11.2024

To 18.00–21.00  
35,00 €

Jarkko Soini

Aikuisille tarkoitettu kurssi, jonka jälkeen voit itse opettaa lapsellesi koodausta Minecraftin avulla! Onko lapsesi innokas Minecraftin pelaaja? Nyt sinulla on tilaisuus kääntää pelaaminen oppimiseksi! Kurssilla opit hausalla ja rennolla tavalla Minecraftilla koodausta.

### 340106 Ohjelmointiseikkailu Scratch-maailmassa

Opistotalo lk 1

6.4.2025

Jarkko Soini

Su 11.00–15.00

30,00 €

Kuvittele matkustavasi yhdessä lapsen kanssa Scratch-maahan, missä ohjelmointi on seikkailua, täynnä luovuutta ja iloa! Scratchilla voi luoda interaktiivisia tarinoita, pelejä ja animaatioita yksinkertaisilla lohkokomennoilla. Intensiivikurssissa tutustumme Scratch-ohjelmointialustaan. Kurssi on tarkoitettu yhdessä aikuiselle ja lapselle, sekä lapsi että aikuinen ilmoittautuvat. Hinta kattaa yhden aikuisen ja yhden lapsen. Lisähenkilö on 15 euroa.



### 340107 Pelinkehittäjän työkalupakki verkkokurssi (10 op)

Online

21.9.2024–4.4.2025

Pe 16.00–20.00,

La 12.00–16.00,

La 12.00–17.00,

La 16.00–20.00,

Su 12.00–16.00  
85,00 €

Jarkko Soini

Pelialalla tarvitaan erilaisia ihmisiä ja erilaisia kokemusta ja näkemystä! Kurssi koostuu neljästä osasta, jotka yhdessä muodostavat kokonaisuuden työkalupakin pelinkehittäjäksi. Pelinkehittäjän työkalupakki -kurssi soveltuu kaikenikäisille ja esitietovaatimuksia ei ole.

### 340108 Robotiikka arjessa webinaari

Riihimäen lukio, luokka 120

24.9.2024

Ti 17.30–18.30

Elisa Utriainen

0,00 €

Robotiikka ja robotiikan sovellukset arjessa. Ajatuksia robotiikan vaikutuksesta työelämän ja työelämätaitojen muutokseen.

### 340110 Tekoöly arjessa webinaari

Riihimäen lukio, luokka 120

3.9.2024

Ti 17.00–18.30

Jari Mattila ja Maritta Valtari 0,00 €

Miten tekoölysovelluksia käytetään arjen tehtävissä? Esimerkkejä eri tekoölysovellusten käytöstä. Robo CO. – Robotit ja tekoöly tulevaisuuden työkavereina -hanke toteuttaa maksuttoman webinaarin.



### 340111 Tekoälyn peruskurssi etänä (1 op)

Online

5.–26.10.2024

Pe 17.45–20.00,  
La 12.45–15.00,  
La 10.45–13.00,  
La 11.30–15.30,  
La 13.15–15.30

Jarkko Soini

35,00 €

Tekoälykurssilla korostuu käytännön soveltaminen ja luovuus. Kurssilla opit, miten monipuolisesti ChatGPT:tä voi käyttää arjessa ja työelämässä innovatiivisesti!

ChatGPT on työkalu, joka voi auttaa sinua lähes missä tahansa asiassa!



### 340113 WordPress-sisällönhallintajärjestelmä etänä (5 op)

Online

11.9.–23.10.2024

Jarkko Soini

Ke 18.00–20.15  
35,00 €

Tervetuloa oppimaan ja syventämään WordPressin saloihin! Kurssilla opit hallitsemaan WordPressin monipuolisen käytön. WordPress on tänä päivänä yksi verkossa käytetyimmistä sisällönhallintajärjestelmistä. Kurssilla oppimaasi voit hyödyntää mitä moninaisimmissa työtehtävissä.



### 340114 3D-suunnittelun perusteet Blenderillä etänä (5 op)

Online

17.1.–28.3.2025

Jarkko Soini

Pe 18.00–20.15

35,00 €

Kurssin onnistuneen suorittamisen jälkeen opiskelija osaa luoda 3D-malleja käytettäväksi visualisoinnissa ja pelisuunnittelussa. Opiskelija omaa kurssin jälkeen myös valmiudet perehtyä itsenäisesti mallien tulostukseen 3D-tulostimella ja vaatimuksiin.

### 340201 Graafinen suunnittelu (syksy)

Riihimäen lukio, luokka 208

2.9.–25.11.2024

Renne Haapanen

Ma 18.00–19.30

45,00 €

Tällä kurssilla opit tekemään grafiikkaa. Opit hyödyntämään Photoshoppia ja Illustratoria omiin tarpeisiisi. Rahaa voit säästää, kun itse suunnittelet grafiikkasi. Et tarvitse ennakotietämystä ohjelmista.

### 340202 Graafinen suunnittelu (kevät)

Riihimäen lukio, luokka 208

13.1.–7.4.2025

Renne Haapanen

Ma 18.00–19.30

45,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

ILMOITTAUTUMINEN

ALKAA

12.6.2024

KLO 12

ILMOITTAUTUMINEN

TAPAHTUU

OSOITTEESSA

UUSI.OPISTOPALVELUT.FI/

RIIHIMAKI





## MUU KOULUTUS

Uutena tarjonnassa on shakkikurssi, jonka voi aloittaa alkeista tai tulla kehittämään strategiataitoja ja taktiikkaa. Viimevuonna suuren suosion saanut sukututkimus saa heti syksystä jatkoa talollisten ja torppareiden parissa, vanhaan sanastoon samalla perehtyen. Luonnontieteen, sukututkimuksen ja matkailun kursseilta voit suorittaa halutessasi opintopisteitä.

### MUU OPETUS, KASVATUS JA KOULUTUS

#### **219801 Shakkikurssi (syksy)**

Riihimäen lukio, luokka 118

4.9.–27.11.2024

Ke 18.00–19.30

Pekka Rasimus

45,00 €

Shakkipelin alkeista, kaiken ikäisille, aina strategiaan ja taktiikkaan asti. Lähestymme maailman hienointa lautapeliä luomuna, ihmismielellä/ymmärryksellä - koneapua unohtamatta.

#### **219802 Shakkikurssi (kevät)**

Riihimäen lukio, luokka 118

8.1.–2.4.2025

Ke 18.00–19.30

Pekka Rasimus

45,00 €

Kts. edellä oleva syksyn kurssi

## LUONNONTIETEET



### 410201 Astrobiologian lyhytkurssi (1 op)

Opistotalo I k 1

1.–15.4.2025 Ti 18.00–19.30,  
La 10.00–15.00

Kyösti Rynänen 30,00 €

Tämä kurssi sopii kaikille biologiasta ja tähtitieteestä kiinnostuneille. Astrobiologia tutkimusala, elämälle suotuisat eksoplaneetat, elämän alkuolosuhteet ja kehitys Maa-planeetalla, menetelmät mahdollisen elämän havaitsemiseksi muualla aurinkokunnassa ja eksoplaneetoilla, sekä elämän tulevaisuus maailmankaikkeudessa, tulevat kurssilla tutuiksi.



### 410204 Tähtitieteen lyhytkurssi (1 op)

Opistotalo I k 1

4.–18.11.2024 Ma 18.00–19.30,  
La 10.00–15.00

Kyösti Rynänen 30,00 €

Tämä kurssi sopii kaikille tähtitieteestä kiinnostuneille. Tähtitiede tutkimusala, aurinkokuntamme planeetat, asteroidit ja komeetat, maailmankaikkeuden perusvoimat, kehitys ja eri mittakaavan rakenteet kuten myös aika-avaruuden luonne ja mikrokosmos, tulevat kurssilla tutuiksi.

## SUKUTUTKIMUS



### 990101 Sukututkimus, talolliset ja torpparit (2 op)

Riihimäen lukio, luokka 120

4.9.–4.12.2024 Ke 17.30–20.00  
Päivi Valtonen 45,00 €

Kurssilla opit käytännön esimerkkien avulla löytämään ja tulkitsemaan talollisia ja torppareita koskevia tietoja eri asiakirjoista sekä selvittämään tilan historiaa. Opit samalla vanhaa saksalaista käsialaa ja asiakirjoissa esiintyvää sanastoa. Kurssiin sisältyy harjoitustehtäviä kotona. Kurssi on tarkoitettu alkeet osaaville.



### 990102 Sukututkimuksen digitaaliset lähteet (1 op)

Riihimäen lukio, luokka 208

15.1.–9.4.2025 Ke 17.30–20.00  
Päivi Valtonen 45,00 €

Miten ja mistä löytää tietoja esivanhemmista. Kurssilla opit hyödyntämään netistä löytyviä erilaisia digitaalisia lähdemateriaaleja ja tutkimuksen apuvälineitä. Opit myös mitkä ovat tärkeimmät henkilöhistorian lähdeaineistot. Oma kannettava tietokone (tai tablettitietokone) mukaan.

## MATKAILU



### 999901 Thaimaa - Kaakkois-Aasian sydämessä verkkokurssi (2 op)

Online

1.3.–5.4.2025 La 12.00–15.00,  
La 17.00–20.00,  
La 10.45–13.00,  
La 16.00–20.00

Jarkko Soini 39,00 €

Kurssi keskittyy tarjoamaan matkaa suunnittelevalle kattavan kuvan Thaimaan matkailukohteista.

# YLEISLUENNOT

## 111306 Omakotirakentajakoulu -luentosarja

Riihimäen lukion auditorio, teams  
25.9.–9.10.2024 Ke 18.00–19.30  
0,00 €

Riihimäen elinvoiman toimialan ja kansalaisopiston yhteinen Omakotirakentajakoulu -luentosarja perehdyttää oman kodin rakentamiseen liittyviin asioihin. Tule mukaan kuulemaan asiantuntijoita, luentojen lopussa on aikaa myös kysymyksille. Tarkemmat kurssitiedot opistopalveluiden ilmoittautumissivuilla.

## 111301 Erityisherkkyyks ja palautuminen

Riihimäen lukio, luokka 119  
17.9.2024 Ti 18.00–19.30  
Hannu Sirkkilä 10,00 €

Noin 20 % ihmisistä on erityisherkkiä. Luennot käsitellään, mitä erityisherkkyyks on temperamenttina, millaisia piirteitä erityisherkillä on ja miten se ilmenee ja vaihtelee yksilöiden välillä. Tehdään vapaaehtoinen erityisherkkyyks-testi. Tunnistetaan erityisherkan elämän haasteita ja voimavaroja. Pohditaan palautumisen tärkeyttä ja ylikuormituksen välttämistä erityisherkan arjessa.

## 111302 Erityisherkkät lapset ja nuoret

Riihimäen lukio, luokka 116  
14.1.2025 Ti 18.00–19.30  
Hannu Sirkkilä 10,00 €

Luennot käydään aluksi läpi erityisherkkyyden peruspiirteitä, jonka jälkeen käsitellään niiden ilmenemistä lasten ja nuorten keskuudessa. Tunnistetaan, miten erityisherkkyyks vaikuttaa lasten ja vanhempien suhteisiin, lasten koulunkäyntiin, harrastuksiin ja ystävyys-suhteisiin. Pohditaan, miten vanhemmat ja opettajat voivat tukea erityisherkkää lastaan varsinkin uusissa, aisti- ja mielenkuormitusta aiheuttavissa tilanteissa.

## 111303 Karjalan urheilu -luento

Opistotalo lk 1  
9.9.2024 Ma 18.00–19.30  
Kalle Virtapohja 10,00 €

Antrean asukkaat saivat tasan 300 vuotta sitten luvan rakentaa kirkon Hatulan kylään, josta tuli kirkonkylä. Paikkakunnan urheiluseura Antrean Esa perustettiin 200 vuotta myöhemmin, vuonna 1926. Seuran riveistä nousi mm. mestaritason juoksijoita, hyviä hiihtäjiä ja pesäpalloilijoita. Luennot tutustutaan Viipurin alueen ja erityisesti Antrean urheiluun.

## 111304 Matkalla liikunnallisesti

Riihimäen lukio, luokka 116  
27.3.2025 To 18.00–19.30  
Hannu Sirkkilä 10,00 €

Monilla matkan keskeinen sisältö on liikunta. Käsitellään liikuntamatkailun suosion taustatekijöitä. Perehdytään sen moniin muotoihin kuten minkä tahansa liikuntalajin harjoittamiseen matkalla. Käymme myös läpi liikuntapahtumiin tai joogakursseille osallistumista, luonto- ja seikkailumatkailua sekä nostalgia-liikuntamatkailua.

## 111305 Uutta ja vanhaa henkisyttä

Riihimäen lukio, luokka 116  
31.10.2024 To 18.00–19.30  
Hannu Sirkkilä 10,00 €

Enkeleitä, meditaatioita, shamaaneja - ihmisiä kiinnostavat monenlaiset henkiset suuntaukset ja virikkeet. Luennot käsitellään tämän kiinnostuksen taustatekijöitä ja kehitystä sekä ihmisten motiiveja ja tulkintoja henkisyystestä. Käydään läpi joogan, mindfulnessin, aasialaisen uskonnollisuuden, enkeliuskon, spiritualismin, shamanismin ja luonnonuskontojen sisältöjä ja ilmenemismuotoja

## 410202 Tähtitieteen kuvailta, syksy

Riihimäen lukio, luokka 116

11.9.2024

Ke 18.00–19.30

Kyösti Ryyränen

10,00 €

Aurinkokunnan matkassa Linnunradassa. Tule opiskelemaan tähtitieteen perusasioita helposti pelkästään kuvien avulla. Tällä syksyn luenolla aiheena on oma galaksimme Linnunrata ja miten oma aurinkokuntamme liikkuu siinä. Maa-planeetta kulkee Linnunradassa ja kohtaa matkallaan erilaisia spiraalihaaroja, tähtienvälisen aineen pilviä sekä liikkuu myös Linnunradan tason suhteen ylös ja alas. Esitettävät kuvat on valittu niiden esteettisen vaikuttavuuden ja tieteellisen merkittävyyden perusteella.

**ILMOITTAUTUMINEN**

**ALKAA**

**12.6.2024**

**KLO 12**

## 410203 Tähtitieteen kuvailta, kevät

Riihimäen lukio, luokka 116

11.2.2025

Ti 18.00–19.30

Kyösti Ryyränen

10,00 €

Galaksien matkassa maailmankaikkeudessa. Tule opiskelemaan tähtitieteen perusasioita helposti pelkästään kuvien avulla. Tällä kevään luenolla aiheena on maailmankaikkeus kokonaisuutena ja mitä galaksien rakenne ja liike kertovat maailmankaikkeuden menneisyydestä ja tulevaisuudesta. Erityyppiset galaksit tulevat kuvista tutuiksi, samoin galaksien yhteen-sulautumiset ja kehityksen aktiiviset vaiheet. Esitettävät kuvat on valittu niiden esteettisen vaikuttavuuden ja tieteellisen merkittävyyden perusteella.

**ILMOITTAUTUMINEN**

**TAPAHTUU**

**OSOITTEESSA**

**UUSI.OPISTOPALVELUT.FI/**

**RIIHIMAKI**

# Kansalaisopiston opetuspaikat

**Eteläinen koulu**

Lopentie 11  
11100 Riihimäki

**Harjunrinteen koulu**

Kalevankatu 3  
11100 Riihimäki

**Jäähallin kuntosali**

Hj. Elomaan katu 4  
11130 Riihimäki

**Karan koulu**

Kalevankatu 13-17  
11100 Riihimäki

**Kalevantalo**

Kalevankatu 5-11  
11100 Riihimäki

**Kaupungin kutomo**

Hallikuja 1 A  
11100 Riihimäki

**Lasitehtaan koulu**

Tehtaankatu 27  
11910 Riihimäki

**Leporanta**

Suviniementie 283  
12540 Launonen

**Maaumalan yläsali**

Salpausseläntie 16  
11100 Riihimäki

**Monari**

Uudenmaankatu 1  
11100 Riihimäki

**Opistotalo**

Puistikko 5  
11100 Riihimäki

**Patastenmäen koulu**

Patastenmäentie 42  
11130 Riihimäki

**Patastenmäen Jukolan koulu**

Palojoentie 2  
11130 Riihimäki

**Riihimäen lukio**

Koulukatu 5  
11100 Riihimäki

**Uramon koulu**

Uramontie 63  
11120 Riihimäki

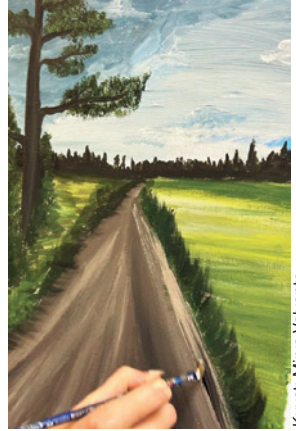
**Urheilutalo**

Pohjolankatu 6  
11120 Riihimäki

**Vesitorni eli Vesilinna**

Salpausseläntie 14  
11100 Riihimäki

# Taidekoulu



Kuvat: Minna Valvanto

Riihimäen taidekoulu tarjoaa monipuolista ja tasolta toiselle etenevää opetusta eri ikäryhmille kuvataiteessa ja kädentaidoissa. Koululla on vuosittain vaihtuva teema, joka tulevana lukuvuonna on Eurooppa. Opinnot tukevat oppilaan oman luovan ajattelun kehittymistä ja ryhmässä työskentely vahvistaa taiteellista identiteettiä.

Taiteen perusopetus on paikallisissa taidekouluissa vapaa-ajalla annettavaa taidekasvatusta lapsille, nuorille ja aikuisille. Se on tavoitteellista, valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan sidottua ja sitä antavat koulutetut taiteen ammattilaiset. Tavoitteena on antaa opiskelijoille valmiudet ymmärtää ja tulkita visuaalisia ilmiöitä ympäristössä, sekä omassa että muissa kulttuureissa, ja soveltaa oppimaansa elämän eri alueilla. Opetus antaa valmiuksia hakeutua jatko-opintoihin kulttuurin eri aloille.



## Taidekoulun toimisto

Puistikko 5, 11100 Riihimäki  
040 330 4657, taidekoulu@riihimaki.fi

Toimisto on avoinna ma-to klo 12-16

## Verkkosivut

[www.riihimaki.fi/taidekoulu](http://www.riihimaki.fi/taidekoulu)

## Ilmoittautuminen verkossa

[www.uusi.opistopalvelut.fi/riihimaki](http://www.uusi.opistopalvelut.fi/riihimaki)



Riihimäen taidekoulu



riihimaen\_taidekoulu

## Mitä kuvataideopetuksessa tapahtuu?

Kuvataideopetuksessa tutustutaan taiteen ihmeelliseen ja monimuotoiseen maailmaan erilaisten tekniikoiden ja työtapojen kautta. Alkuopetuksessa (A ja B) pääpaino on vahvasti tarinoiden ja leikin maailmassa. Perusopetuksessa (C-ryhmästä eteenpäin) opetus etenee systemaattisesti pohjautuen taidekoulun opetussuunnitelmaan. Joka vuonna käymme läpi uusia tekniikoita edellisten lisäksi, syventäen aiemmin opittua. Ryhmissä opitaan samalla sosiaalisia taitoja ja muiden huomioon ottamista. Uuden löytämisen ilo, oman luovuuden rohkea käyttäminen ja toisten kannustaminen on meille tärkeää.

**Mitä kädentaitojen opetuksessa tapahtuu?**  
Kädentaitojen opetuksessa pääpaino on erilaisten materiaalien ja työtapojen tuntemisessa ja niiden oikeassa käytössä. Painotamme opetuksessa myös materiaalien kunnioitusta kestävän kehityksen hengessä. Alkuopetuksessa (A ja B) opetus etenee satujen ja tarinoiden siivittämänä teeman mukaisesti. Perusopetuksessa (C-ryhmästä eteenpäin) opetus etenee systemaattisesti pohjautuen taidekoulun opetussuunnitelmaan. Vuositaitain opetussuunnitelman mukaisesti oppilaat tutustuvat kädentaitojen moniin tekniikoihin.

Ryhmässä opiskellen opitaan kunnioittamaan omaa ja muiden työskentelyä ja lopputulosta. Perusopinnojen jälkeen molemmissa visuaalisen taiteen opintolinjoissa aloitetaan syventävät opinnot, joissa tekniikoita ja taitoja hiotaan edelleen vuosi kerrallaan, päättyen laajan opintomäärän henkilökohtaiseen lopputyöhön.

Uusien oppilaiden ilmoittautumisaika alkaa 12.6.2024 klo 12 internetissä (uus.opistopalvelut.fi/riihimaki) ja puhelimitse 040 330 4657 toimistoaikana ma-to klo 12-16.

## Taidekoulun opetusryhmät

### TAITEEN PERUSOPETUS

#### Kuvataiteet

##### 1103700 Kuvataide / A (5-6-vuotiaat) uusi ryhmä

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 406  
20.8.2024–13.5.2025 Ti 15.45–17.15  
Meri Hietala 184,00 €

Tutustumme pääväreihin ja perusmuotoihin hauskojen ikätasoisien tehtävien sekä leikin avulla. Harjoitteleme leikkaamista, liimaamista, maalaamista sekä piirtämistä. Virittävyydymme teemaan satujen ja tarinoiden kautta. Opettelemme lisäksi ryhmätyöskentelyä ja omista välineistä huolehtimista.

##### 1103701 Kuvataide / B (6-7-vuotiaat)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 408  
22.8.2024–22.5.2025 To 16.15–17.45  
Satu Laurila 184,00 €

Tässä ikävaiheessa sukellamme taiteen maailmaan tarinallisuuden, leikin ja ilon kautta. Tutustumme erilaisiin tekniikoihin, materiaaleihin ja välineisiin sekä niistä huolehtimiseen. Harjoitteleme samalla ryhmässä toimimista.

##### 1103702 Kuvataide / C (7-8-vuotiaat)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 408  
19.8.2024–26.5.2025 Ma 15.00–16.30  
Satu Laurila 230,00 €

Jatkamme opetussuunnitelman mukaisesti erilaisiin tekniikoihin tutustumista. Elämyksellisyys ja kokemuksellisuus kulkee yhä mukana, mutta harjoitteleme myös tarkentamaan havaintojamme sekä kehittämään pitkäjänteisyyttä.

##### 1103703 Kuvataide / D (8-9-vuotiaat)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 404  
22.8.2024–22.5.2025 To 17.15–18.45  
Meri Hietala 230,00 €

Harjoitteleme piirustus-, maalaus- ja muotoilutehtäviä, taidegrafiikkaa sekä sommittelua ja värioppia. Materiaaleina piirtimet, maalit ja maalauspohjat ja muotoilutehtävissä savi ja kierrätysmateriaalit. Tavoitteena on oppia yhdistelemään erilaisia materiaaleja ja tekniikoita keskenään ja näin syventää omaa kuvallista ilmaisua.

## 1103704 Kuvataide / E (9-10-vuotiaat)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 408  
19.8.2024–26.5.2025 Ma 16.30–18.00  
Satu Laurila 230,00 €

Jatkamme erilaisia piirustus-, maalaus- ja muotoilutehtäviä. Lisäksi tutustumme digitaalisen taiteen tekemiseen muun muassa valokuvaamalla iPadeilla ja editoimalla kuvia. Taidehistoria tulee mukaan erilaisiin taideteoksiin ja tyyleihin tutustumalla.

## 1103705 Kuvataide / F1 (10-11-vuotiaat)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 408  
19.8.2024–26.5.2025 Ma 18.00–19.30  
Satu Laurila 230,00 €

Syvennämme tietoja ja taitoja erilaisesta piirustus-, maalaus- ja muotoilutekniikoista sekä digitaalisen taiteen tekemisestä. Taiteen ja kuvien maailmaan tutustuminen tulee pääasiassa käytännön tekemisen kautta.

## 1103706 Kuvataide / F2 (10-11-vuotiaat)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 406  
22.8.2024–22.5.2025 To 15.30–17.00  
Meri Hietala 230,00 €

Harjoitellaan piirustus-, maalaus- ja muotoilutehtäviä, taidegrafiikkaa sekä sommittelua ja värioppia. Materiaaleina piirtimet, maalit ja maalauspuhjat ja muotoilutehtävissä savi ja kierrätysmateriaalit. Tavoitteena on oppia yhdistelemään erilaisia materiaaleja ja tekniikoita keskenään ja näin syventää omaa kuvallista ilmaisua.

## 1103707 Kuvataide / G1 (11-12-vuotiaat)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 406  
19.8.2024–26.5.2025 Ma 17.45–19.15  
Meri Hietala 230,00 €

Harjoitellaan piirustus-, maalaus- ja muotoilutehtäviä, taidegrafiikkaa sekä sommittelua ja värioppia. Materiaaleina piirtimet, maalit ja maalauspuhjat ja muotoilutehtävissä savi ja kierrätysmateriaalit. Tavoitteena on oppia yhdistelemään erilaisia materiaaleja ja tekniikoita keskenään ja näin syventää omaa kuvallista ilmaisua.

## 1103708 Kuvataide / G2 (11-12-vuotiaat)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 408  
21.8.2024–14.5.2025 Ke 16.15–17.45  
Satu Laurila 230,00 €

Vahvistamme aiemmin opittuja taitoja perinteisillä ja uudemmilla kuvan tekemisen alueilla. Tutustumme kuvien maailmaan sekä klassisten mestariteosten että nykyisen kuvakulttuurin kautta. Luovuudesta ja omista taidoista nauttiminen on yhä keskeistä.

## 1103709 Kuvataide / Teemaopinnot 1A (12-13-vuotiaat)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 404  
19.8.2024–26.5.2025 Ma 16.00–18.15  
31.8.2024 La 12-16.00  
6.9.2024 Pe 16-19.00  
Mirva Valvanto 276,00 €

Piirustuksen ja maalauksen teemaopinnoissa tutustutaan laajalti erilaisiin piirustus- ja maalaustekniikoihin, sekä työvälineisiin ja materiaaleihin. Harjoitellaan mm. akryyli-, akvarelli- sekä öljyvärimalausta ja tutustumme erilaisten piirtimien käyttöön, esim. lyijykynä, hiili, tussi, kuiva- ja öljypastellit. Oppilaat perehtyvät myös värioppiin ja sommitteluun, sekä taidehistoriaan ja nykytaiteeseen vaihtelevien tehtävien kautta. Tavoitteena on myös harjoitella kuvanlukutaitoa sekä syventää omaa taiteellista ilmaisua.

## 1103710 Kuvataide / Teemaopinnot 1B (12-13-vuotiaat)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 404  
20.8.2024–13.5.2025 Ti 16.00–18.15  
31.8.2024 La 12-16.00  
6.9.2024 Pe 16-19.00  
Mirva Valvanto 276,00 €

Kts. edellä oleva 1A kurssi

## 1103716 Kuvataide / Keramiikka (12-18-vuotiaat)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros  
22.8.2024–22.5.2025 To 15.30–17.45  
Päivi Peltola 276,00 €

Tutustutaan keramiikan valmistukseen taidekoulun teaman mukaisesti. Pehdytään erilaisiin koristelutekniikoihin, materiaaleihin ja saviin. Opinnoissa huomioidaan työturvallisuus, luova ajattelu ja opitun soveltaminen omiin töihin.



### **1103711 Kuvataide / Teemaopinnot 3 (14–15-vuotiaat)**

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 406  
22.8.2024–22.5.2025 To 17.45–20.00  
24.8.2024 La 12–16.00  
6.9.2024 Pe 16–19.00  
Mirva Valvanto 276,00 €

Teemaopinnoissa opiskellaan syyslukukausi taidegrafiikan koho- ja syväpainotekniikoita, mm. lino- ja puukaiverrus, monotypia, carborundum sekä erilaisia metalligrafiikan syövytysmenetelmiä. Käymme työskentelyn kautta läpi kaikki keskeisimmät taidegrafiikan käsitteet aina luonnosten teosta valmiin teoksen merkitsemiskäytäntöihin. Kevätlukukauden keskitymme kuvanveiston eri mahdollisuuksiin ja tekniikoihin.

### **1103712 Kuvataide / Maalauksen työpaja (13–18-vuotiaat)**

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 404  
21.8.2024–14.5.2025 Ke 17.45–20.00  
Mirva Valvanto 276,00 €

Piirustuksen ja maalauksen teemaopinnoissa tutustutaan laajalti erilaisiin piirustus- ja maalaustekniikoihin, sekä työvälineisiin ja materiaaleihin. Harjoittelemmme mm. akryyli-, akvarelli- sekä öljyvärimaalausta ja tutustumme erilaisten piirtimien käyttöön, esim. lyijykynä, hiili, tussi, kuiva- ja öljypastellit. Oppilaat perehtyvät myös värioppiin ja sommitteluun, sekä taidehistoriaan ja nykyaikaiseen vaihtelevien tehtävien kautta. Tavoitteena on myös harjoitella kuvanlukutaitoa sekä syventää omaa taiteellista ilmaisua.

### **1103713 Kuvataide / Valokuvaus ja digitaalinen taide (11–18-vuotiaat)**

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 408  
22.8.2024–22.5.2025 To 16.00–18.15  
Satu Laurila 276,00 €

11–18-vuotiaat Valokuvauksen työpajassa opiskellaan järjestelmäkameran käyttöä, studio- ja ulkokuvausta sekä otetaan haltuun kuvankäsittelyn ja digitaalisen taiteen ohjelmistoja (CameraRaw, Photoshop, Illustrator). Tavoitteena on laittaa tekniikka palvelemaan taiteen tekemistä. Syvennetään omaa paikkaa kuvien maailmassa. Kurssin pääpaino on edellä mainituissa. Näitä taitoja hyödynnetään animoinnin alkeissa, joihin käytetään AfterEf-

fectsiä ja Animatea, sekä mahdollisuuden mukaan mm. StopMotionia.

### **1103714 Digitaide / Teemaopinnot 2a (12–18-vuotiaat)**

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 408  
21.8.2024–14.5.2025 Ke 18.00–20.15  
Satu Laurila 276,00 €

Syksy: Valokuva ja kuvankäsittely. Valokuvauksessa opiskellaan valokuvaaminen järjestelmäkameran manuaaliasetuksilla. Kuvaamme sekä sisällä että ulkona. Kuvien jatkokäsittely on nykyisin olennainen osa kuvaamisessa, ja sen avulla pääsemme syventämään kunkin omaa ilmaisua. Kuvankäsittelyssä käytämme CameraRaw- ja Photoshop -ohjelmia. Kevät: Digitaalinen piirtäminen ja animaatio. Digitaalisessa piirtämisessä käytämme Photoshopia ja Illustratoria, sekä yhdistämme luovasti erilaisia teknisiä mahdollisuuksia: hyödynnämme mm. Photoshopin kuvankäsittelyn mahdollisuuksia. Animaatiosta käymme perusteet AfterEffectsillä ja Animateella ja mahdollisuuksien mukaan StopMotionilla.

### **1103715 Digitaide / Teemaopinnot 2b (12–18-vuotiaat)**

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 408  
22.8.2024–22.5.2025 To 18.15–20.30  
Satu Laurila 276,00 €

Kts. edellä oleva 2a -kurssi

### **1103720 Kuvataide / Aikuiset**

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 404  
23.8.2024–23.5.2025 Pe 17.30–20.30  
Mirva Valvanto 430,00 €

Tervetuloa yhteiselle 3-vuoden matkalle taiteen ja luovuuden maailmaan! Opintojen aikana tutustut erilaisiin kuvantekemisen tekniikoihin ja materiaaleihin, sekä syvennät omaa ilmaisua ja suhdetta taiteeseen. Opiskelussa painotetaan keskustelemaa, kokeilevaa ja tutkivaa työskentelytapaa, jossa virheet ja yllätykset ovat osa luovaa oppimis- ja ongelmanratkaisuprosessia. Lukuvuodet rakentuvat syys- ja kevätkaudella omiin opetusjaksoihin, joiden sisällä voi olla lyhyempiä erillisjaksoja tietyistä tekniikoista.

## KÄDENTAIIDOT

### 1104800 Kädentaidot / A+B (5-6-vuotiaat)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 406  
19.8.2024–26.5.2025 Ma 15.45–17.15  
Meri Hietala 184,00 €

VARHAISOPETUS Tutustumme perusmateriaaleihin, esim. paperiin, lankoihin, pahviin, saveen ja muihin muovailtaviin massoihin. Harjoitteleme motorisia taitoja; saksilla leikkaamista, piirtämistä, liimaamista jne. Harjoitteleme ryhmässä työskentelyä ja toimimista, omista välineistä ja työtilasta huolehtimista.

### 1104801 Kädentaidot / C (7-8-vuotiaat)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 406  
21.8.2024–14.5.2025 Ke 15.45–17.15  
Meri Hietala 230,00 €

Kädentaitojen opinnoissa opetellaan itsenäistä ja pitkäjänteisempää työskentelyä ja yksilöllisten teosten suunnittelua ja valmistamista. Tekniikoina mm. puutyöt, huovutus, ompelu ja kirjonta. Materiaaleissa suosimme kierrätystä ja ekologisia valintoja.

### 1104802 Kädentaidot / E (9-11-vuotiaat)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 406  
21.8.2024–14.5.2025 Ke 17.45–19.15  
Meri Hietala 230,00 €

Kädentaitojen opinnoissa opetellaan itsenäistä ja pitkäjänteisempää työskentelyä ja yksilöllisten teosten suunnittelua ja valmistamista. Tekniikoina mm. puutyöt, huovutus, ompelu ja kirjonta. Materiaaleissa suosimme kierrätystä ja ekologisia valintoja.

### 1104803 Kädentaidot / Teemaopinnot (12-18-vuotiaat)

Kalevantalon käsityöluokka, lk 411, 4. krs  
20.8.2024–13.5.2025 Ti 17.45–20.00  
Meri Hietala 276,00 €

Kädentaitojen teemaopinnoissa harjoitteleme yksilöllisten teosten suunnittelua ja valmistamista sekä kokeilevaa, materiaaliilähdististä työskentelyä. Tekniikoina mm. puutyöt, huovutus, ompelu ja kirjonta. Materiaaleissa suosimme kierrätystä ja ekologisia valintoja.

### 1104820 Kädentaidot / Aikuiset

Kalevantalon käsityöluokka, lk 411, 4. krs  
22.8.2024–25.5.2025 To 17.30–20.30,  
Pe 17.30–20.30,  
La 10.00–16.00,  
Su 10.00–15.15  
Susanna Sovio 430,00 €

Tule mukaan kolmevuotiselle kädentaitomatkalle ja sukella ihanien käsityötekniikoiden maailmaan. Opinnoissa vahvistat kädentaitojen osaamistasi, tutustut uusiin materiaaleihin ja löydät oman luovuutesi! Lukuvuodet rakentuvat useammasta eri opetusjaksosta syys- ja kevätlukukaudella. Opinnot koostuvat yhteisistä opinnoista ja omatoimityöskentelystä. Ensimmäisenä vuonna on kokeilevaa ompelua, kirjansidontaa, kirjontaa, huovutusta, kalanahan parkitsemistä, korukurssi, punontaa ja kasvivärijäystä.



Kuva: Jenniina Nummela

## Musiikkiopisto

Riihimäen musiikkiopisto on taiteen perusopetuksen laajaa oppimäärää tarjoava yli 60-vuotias oppilaitos Toimimme Riihimäen lisäksi myös Lopella ja Hausjärvellä. Soittamaan ja laulamaan ovat tervetulleita kaikenikäiset. Meillä voi opiskella sekä klassista musiikkia että rytmimusiikkia innostavien ja ammattitaitoisten opettajien johdolla. Järjestämme Riihimäen seudulla ja ympäristökunnissa lukuisia konsertteja ympäri vuoden.

### Laaja soitin- ja opintovalikoima

Musiikkiopistossa on tarjolla mittava valikoima soittimia, joista voi valita oman instrumentin: huilu, oboe, klarinetti, fagotti, saksofoni, käyrätorvi, trumpetti, pasuuna, tuuba, baritonitorvi, lyömäsoittimet, piano, cembalo, viulu, alttoviulu, sello, kontrabasso, kitara, sähkökitara, sähköbasso, harmonikka, kantele, nokkahuilu ja laulu.

Musiikin laajan oppimäärän opinnot muodostuvat perusopinnoista ja syventävistä opinnoista. Käytännössä se tarkoittaa soittotuntien lisäksi opiskelua myös yhteismusisoinnissa ja musiikin hahmotusaineissa. Laulun ja soiton opiskelusta suuri osa tehdään kotona itse harjoitellen. Opinnoissa edetään tasolta toiselle niistä voi muodostaa monipuolisia opintopolkuja.

**Taiteen perusopetus, muskari ja avoin opetus** Riihimäen musiikkiopistossa opiskelee yli 600 oppilasta. Opetus on oppilaslähtöistä, kannustavaa ja oppilaan vahvuuksia tukevaa. Opetusta annetaan myös sopimuskuntien Hausjärven ja Lopen opetuspisteissä. Yksilöopetuksen ohessa pääsee soittamaan eri orkestereissa, bändeissä, kansanmusiikki- ja kamarimusiikkikokoonpanoissa sekä laulamaan kuorossa. Musiikkiopistossa on virkeää muskaritoimintaa perheen pienimmille. Musiikkiopistossa toimii myös Avoin osasto, jossa suurin osa opiskelijoista on aikuisia. Lukuvuosi ajoittuu peruskoulun mukaisesti.

### Ilmoittautuminen

Riihimäen musiikkiopistoon otetaan oppilaita vapaille oppilaspaikoille aina. Yleinen haku musiikkiopistoon, musiikkileikkikouluun ja avoimeen opetukseen avautuu huhtikuussa osoitteessa <https://riihimaki.eepos.fi/>

### Yhteystiedot:

Riihimäen musiikkiopisto,  
Valtakatu 10.  
[musiikkiopisto@riihimaki.fi](mailto:musiikkiopisto@riihimaki.fi),  
puh. 050 500 1724,  
[www.riihimaki.fi/musiikkiopisto](http://www.riihimaki.fi/musiikkiopisto)

# Riihimäen kaupungin liikuntakeskus



Kuva: Jarmo Rantainen



Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen liikunnanohjaajat.  
Vastaava liikunnanohjaaja Anna-Maija Peltola, hankkeista vastaava liikunnanohjaaja Mimmu Pietilä, erityisliikunnanohjaaja Anne-Mari Vallioniemi, terveysliikunnanohjaaja Sanna-Maija Elomaa.

**Liikunnanohjaajamme toivottavat sinut lämpimästi tervetulleeksi liikkumaan!**

Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen yhtenä tärkeimpänä tehtävänä on lisätä kuntalaisten liikunnan harrastamista sekä tarjota terveyttä edistävää ja ylläpitävää liikuntaa. Liikunnanohjauksen tavoitteena on tuottaa liikunnan iloa monipuolisten sisä- ja ulkoliikuntaryhmien avulla kaikille ikäryhmille ikään ja kuntotason katsomatta.

## Ohjatut liikuntaryhmät

- syyskausi 26.8. – 5.12.2024
- kevätkausi 7.1. – 9.5.2025

Ohjaukset ovat tauolla viikolla 42 ja 28.–29.10. sekä 27.–28.11. viikolla 8 että kiirastorstaina 17.4. sekä vapun aattona 30.4.

## Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen ensisijaisesti 17.6. klo 9.00 alkaen verkossa:  
<https://uusi.kuntapalvelut.fi/liikuntakeskus/fi/>.  
Ilmoittautua voi myös puhelimitse p. 050 562 8548  
17.–20.6. klo 9–11 ja 5.–9.8. klo 9–11.  
Ilmoittautua voi koko toimintakauden ajan, mikäli ryhmässä on vapaita paikkoja.

- Voit ilmoittautua kahteen kuntojumppaan-/kuntosaliryhmään.
- Ilmoittautuminen ryhmiin on sitova.
- Ryhmään pääsy, selviää heti ilmoittautumisen yhteydessä

## Yleiset käytänteet

- Vakuutus on voimassa kaupungin järjestämissä ja valvomissa toiminnoissa, tilaisuuksissa ja tapahtumissa.
- Ryhmiin osallistuminen edellyttää 16 vuoden ikää.
- Kauden aikana voidaan perua maksullisista ryhmistä yksi kerta ilman, että korvauskertaa järjestetään. Tämä ei koske 6 kerran lyhytkursseja.
- Liikuntakeskuksesta riippumattomista syistä peruttuja tunteja ei korvata.
- Liikuntakeskus pidättää oikeuden muutoksiin.
- Ryhmä toteutuu, kun ilmoittautuneita on vähintään 5

Lisätiedot: Anna-Maija Peltola,  
[anna-maija.peltola@riihimaki.fi](mailto:anna-maija.peltola@riihimaki.fi)

## TERVEYSLIIKUNTA

### Kiertoharjoittelu +65v.

Maanantai klo 11.00–12.00

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16

Hinta 48 €

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Kiertoharjoittelussa harjoitamme lihaskuntoa, tasapainoa ja kestävyyttä. Teemme liikkeitä seisoma-asennossa, istuen sekä lattiatasolla. Käytämme tunnilla erilaisia välineitä mm. käsipainoja, vastuskuminauhuja.

### Kuntosalin ABC-kurssi +65v.

Maanantai klo 15.00–16.00

Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6

Hinta 16 €

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

1. ryhmä 26.8.2024 – 30.9.2024
2. ryhmä 21.10.2024 – 2.12.2024
3. ryhmä 13.1.2025 – 24.2.2025
4. ryhmä 10.3.2025 – 14.4.2025

Kuntosalin ABC +65.v. -kurssi on suunnattu heille, joilla ei ole kokemusta kuntosalilla harjoittelusta. Kurssi sisältää 6 harjoittelukertaa. Tunneilla tutustumme liikkeiden suoritustekniikoihin ja teemme lyhyen ohjatun kuntosaliharjoittelun. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja lyhyen loppuvenyttelyn. Kurssin lopuksi saat treeniohjelman tukemaan omatoimista kuntosaliharjoittelua.

### Kuntosalin ABC-kurssi työikäiset

Tiistai klo 17.00–18.00

1. ryhmä 27.8.2024 – 1.10.2024
2. ryhmä 22.10.2024 – 26.11.2024
3. ryhmä 7.1.2025 – 11.2.2025
4. ryhmä 11.3.2025 – 15.4.2025

Kalevantalon kuntosali, Kalevankatu 5–11

Hinta 16 €

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Kuntosalin ABC työikäisille -kurssi on suunnattu heille, joilla ei ole kokemusta kuntosalilla harjoittelusta. Kurssi sisältää 6 harjoittelukertaa. Tunneilla tutustumme liikkeiden suoritustekniikoihin ja teemme lyhyen ohjatun kuntosaliharjoittelun. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja lyhyen loppuvenyttelyn. Kurssin lopuksi saat treeniohjelman tukemaan omatoimista kuntosaliharjoittelua.

### Tehokas tuolijumppa

Tiistai klo 13.00–13.45

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16

Hinta 48 €

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Tehokas tuolijumppa -tunnilla saat monipuolisen harjoituksen koko keholle. Teemme liikkeitä pääasiassa istuen, mutta myös tuolista tukea ottaen seisoma-asennossa. Käytämme tunnilla erilaisia välineitä tehostamaan lihaskuntoharjoittelua.

### FasciaMethod

Tiistai klo 14.00–15.00

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16

Hinta 48 €

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Tunneilla yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely, liikehallintaharjoittelu sekä fasciakäsittely pallolla. FasciaMethod soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa tehokkaasti suorituskykyään ja edistää hyvinvointiaan. Liikkeet tehdään seisoma-asennossa sekä lattiatasolla konttausasennossa, istuen ja makuulla.

### Liikuntaneuvonnan treniryhmä työikäisille miehille

Tiistai 3.9 – 3.12.2024

Klo 18.30–19.30

Kalevantalon kuntosali, Kalevankatu 5–11

Hinta 38 €

Ohjaaja Sanna-Maija Elomaa

Liikuntaneuvonnan treniryhmä on matalan kynnyksen liikuntaryhmä. Ryhmä on tarkoitettu heille, joiden liikunnan harrastamisesta on kulunut pidempi aika tai et ole harrastanut liikuntaa koskaan. Tähän ryhmään ovat kaikki elämäntapamuutoksesta haaveilevat lämpimästi tervetulleita. Jos omaat reilun ylipainon ja/tai rapakunnon, niin tässä sinulle oikea valinta kohti terveellisempiä elämäntapoja.

Liikuntaneuvonnan treniryhmä sisältää mm. yksilölliset liikuntaneuvonnan tapaamiset liikunnanohjaajan kanssa, kuntotestaus syksyllä sekä loppuvuodesta. Vapaaehtoinen maksullinen Inbody –kehonkoostumusmittaus (20 €).

## Liikuntaneuvonnan treeniryhmä työikäisille naisille

Torstai 5.9. – 5.12.2024

Klo 17.00–18.00

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16

Hinta 38 €

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Liikuntaneuvonnan treeniryhmä on matalan kynnyksen liikuntaryhmä. Ryhmä on tarkoitettu heille, joiden liikunnan harrastamisesta on kulunut pidempi aika tai et ole harrastanut liikuntaa koskaan. Tähän ryhmään ovat kaikki elämäntapamuutoksesta haaveilevat lämpimästi tervetulleita. Jos omaat reilun ylipainon ja rapakunnan, niin tässä sinulle oikea valinta kohti terveellisempiä elämäntapoja.

Liikuntaneuvonnan treeniryhmä sisältää mm. yksilölliset liikuntaneuvonnan tapaamiset liikunnanohjaajan kanssa, kuntotestaus syksyllä sekä loppuvuodesta. Vapaaehtoinen maksullinen Inbody –kehonkoostumusmittaus (20 €).

Lisätiedot: terveysliikunnanohjaaja Sanna-Maija Elomaa, sanna-maija.elomaa@riihimaki.fi

## Kuntojumppa +65.v

Torstai klo 13.00–14.00

Maauimalan yläsali

Hinta 48 €

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Kuntojumppassa harjoitamme lihaskuntaa, kesävyäytystä, tasapainoa sekä liikkuvuutta. Teemme liikkeitä kehonpainoa ja erilaisia välineitä hyödyntäen. Tunnilla ei tehdä askelsarjoja eikä hyppyjä. Liikumme seisten, istuen sekä lattialla maaten.

## Asahi

Torstai klo 14.15–15.00

Maauimalan yläsali

Hinta 48 €

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Asahi on suomalaisten kehittämä terveysliikunnan menetelmä, jonka tarkoituksena on hoitaa mm. tuki- ja liikuntaelämistöä ja mieltä. Kyse on fysioterapian kaltaisesta menetelmästä, jossa ihminen itse hoitaa itseään tekemällä yksinkertaisia liikunnallisia harjoitteita. Asahi on myös psykofyysinen harjoitusmuoto, jonka avulla keho rentoutuu ja mieli rauhoittuu. Asahia harjoitamme seisten.

## Palloilukurssi +65-vuotiaille

Urheilutalon liikuntasali, Pohjolankatu 6

Keskiviikko klo 15–16

Ohjaaja: Anne-Mari Vallioniemi

Hinta: 48 €

Kurssilla pelataan maila- ja pallopelejä ikääntyville soveltaen. Harjoiteltavat lajit valitaan ryhmän toiveiden mukaan. Kurssilla opit peleihin tarvittavat taidot.

## Äänimaljarentoutus -lyhytkurssi

Tiistai 27.8.-1.10.2024 yhteensä 6 kertaa

Klo 16.30-17.15

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16

Hinta: 16€

Ohjaaja: Mimmu Pietilä

Äänimaljarentoutuksessa maataan alustalla vilttiin kääriytyneenä. Rentoutuksen äänimaisema koostuu äänimaljoista, gongista, koshi-kellosta ja sadekepeistä.

## Äänimaljarentoutus -lyhytkurssi

Tiistai 22.10.-3.12.2024 (ei 29.10.) yhteensä 6 kertaa

Klo 16.30-17.15

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16

Hinta: 16€

Ohjaaja: Mimmu Pietilä

Äänimaljarentoutuksessa maataan alustalla vilttiin kääriytyneenä. Rentoutuksen äänimaisema koostuu äänimaljoista, gongista, koshi-kellosta ja sadekepeistä.

## LIIKUNTANEUVONTA

Liikuntaneuvonta on suunnattu yli 16-vuotiaille liikuntaa ja elämäntapamuutosta aloittaville tai painonhallinnan kanssa kamppaileville henkilöille, joilla ei ole akuuttia hoitoa tai kuntoutusta vaativaa sairautta.

Liikuntaneuvonnan sisältö rakentuu asiakkaan tarpeiden mukaan ja se on maksutonta. Asiakas voi ottaa itse yhteyttä liikuntaneuvontaan, jos herää huoli omasta hyvinvoinnista. Liikuntaneuvontaan voidaan ohjata myös terveydenhuoltoalan ammattilaisen kautta.

## Inbody-kehonkoostumusmittaus

Teemme kehonkoostumusmittauksia Inbody 770 -laitteella ja mittaus maksaa 20 €. Kehonkoostumusmittaus kertoo mistä kehoasi koostuu mm. rasvan ja lihasten osuuden kehonpainosta, rasvaprosentin, sisäelinten ympärillä olevan rasvan, nestetasapainon, perusaineenvaihdunnan.

Voit varata ajan liikuntaneuvontaan ja/tai kehonkoostumusmittaukseen yhteydenotolomakkeen kautta: <https://www.riihimaki.fi/ela-ja-voi-hyvin/liikunta/ohjattu-liikunta/liikuntaneuvonta/>

Lisätiedot: terveyslääkärinohjaaja Sanna-Maija Elomaa, [sanna-maija.elomaa@riihimaki.fi](mailto:sanna-maija.elomaa@riihimaki.fi)

## SOVELTAVA LIIKUNTA

Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen soveltavan liikunnan ryhmät ovat maksuttomia. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista. Soveltavissa ryhmissä liikutaan pääasiassa seisten tai istuen, lattiatasossa tehtäville liikkeille löytyy aina vaihtoehto.

Ohjaajana ryhmissä toimii erityisliikunnanohjaaja Anne-Mari Vallioniemi.

### Kevyt tasapaino +75-vuotiaille JATKAVA RYHMÄ

Maanantai klo 9.00–9.45

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16,

Hinta: maksuton

Ohjaaja: Anne-Mari Vallioniemi

Kevyttä tasapainoharjoittelua, jonka tavoitteena on vahvistaa kehon toimintakykyä ja näin ehkäistä kaatumisia. Tunnilla on mahdollisuus ottaa tukea tangosta tai tuolista ja tehdä alkulämmittely sekä loppuvenyttely istuen. Ryhmä on tarkoitettu jo aiemmin tasapainojumppaa tehneille.

### Kevyt tasapaino +75-vuotiaille. ALOITTAVA RYHMÄ

Maanantai klo 10–10.45

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16

Hinta: maksuton

Ohjaaja: Anne-Mari Vallioniemi

Kevyttä tasapaino- ja voimaharjoittelua, joiden

tavoitteena on vahvistaa kehon toimintakykyä ja näin ehkäistä kaatumisia. Tunnilla on mahdollisuus ottaa tukea tangosta tai tuolista ja tehdä alkulämmittely sekä loppuvenyttely istuen. Tasapainotaitoa lähdetään kehittämään matalan kynnyksen liikkeillä. Kurssilla edetään tasapainotaidoissa ryhmäläisten taitojen mukaan.

## Salibandy kehitysvammaisille

Maanantai klo 15–16

Urheilutalo, Pohjolankatu 6

Hinta: maksuton

Ohjaaja: Anne-Mari Vallioniemi

Tekniikkaharjoitteita, pienpelejä ja pelaamista yli 12-vuotiaille henkilöille, joilla on kehitysvamma.

## Liikuntaryhmä pitkäaikaissairaille

Tiistai klo 16–16.45

Harjunrinteen koulu, Kalevankatu 3

Hinta: maksuton

Ohjaaja: Anne-Mari Vallioniemi

Soveltuu kaikille pitkäaikaissairaille tuki- ja liikuntaelinsairauksista mielenterveyskuntoutujiin. Vaihtuva sisältö, tutustuen erilaisiin liikuntamuotoihin kuten lihaskuntoharjoittelu, kehonhuolto, ulkoliikunta ym. Sisältö muodostuu tarkemmin osallistujien toiveiden mukaan. Kunto kohoo ja mieli kevenee!

## Kuntosaliharjoittelu +75-vuotiaille ALOITTAVA ryhmä

Keskiviikko klo 12–13

Jäähallin kuntosali, HJ. Elomaan katu 4

Hinta: maksuton

Ohjaaja: Anne-Mari Vallioniemi

Voimaharjoitteluun perustuva kuntosaliryhmä on tarkoitettu kotona asuville iäkkäille, joilla on alkavia toimintakyvyn haasteita ja/tai yksinäisyyttä ja joilla ei ole aiempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta.

## Kuntosaliharjoittelu liikuntarajoitteisille

Keskiviikko klo 13–14

Jäähallin kuntosali, HJ. Elomaan katu 4

Hinta: maksuton

Ohjaaja: Anne-Mari Vallioniemi

Voimaharjoitteluun perustuva kuntosaliryhmä henkilöille, joilla on liikuntarajoite ja mahdol-

lisesti käytössä jokin liikkumisen apuväline kuten pyörätuoli, kävelytuki tai rollaattori. Tarvittaessa ryhmään voi ottaa oman avustajan mukaan.

### Sähly mielensterveyskuntoutujille

Keskiviikko klo 15–16  
Urheilutalo, Pohjolankatu 6  
Hinta: maksuton

Omatoimista sählyn pelaamista rennolla otteella. Osaamista eikä omia välineitä tarvita. Urheilutalolta saa lainaan mailan. Lisätiedot: erityisliikunnanohjaaja Anne-Mari Vallioniemi

### Kuntosaliharjoittelu neurologisia sairauksia sairastaville

Torstai klo 11–12  
Jäähallin kuntosali, HJ. Elomaan katu 4  
Hinta: maksuton  
Ohjaaja: Anne-Mari Vallioniemi

Kuntosalilla toteutuva voima- ja tasapainoharjoittelu henkilöille, joilla on neurologinen sairaus kuten parkinson, MS-tauti ym.

### Kuntosaliharjoittelu kehitysvammaisille

Keskiviikko klo 16–17  
Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6  
Hinta: maksuton

Kuntosaliharjoittelua omatoimisesti. Uusille kävijöille ohjataan alkuun henkilökohtainen kuntosaliopastus.

Lisätiedot: Anne-Mari Vallioniemi

### Kuntosaliharjoittelu +75-vuotiaille JATKAVA RYHMÄ

Torstai klo 12–13  
Jäähallin kuntosali, HJ. Elomaan katu 4  
Hinta: maksuton  
Ohjaaja: Anne-Mari Vallioniemi

Voimaharjoitteluun perustuva kuntosaliryhmä on tarkoitettu kotona asuville iäkkäille, joilla on alkavia toimintakyvyn haasteita ja/tai yksinäisyyttä ja joilla on jo kokemusta kuntosaliharjoittelusta.

## OMATOIMISET KUNTOSALIRYHMÄT

### Pitkäaikaissairaiden kuntosaliharjoittelu

Maanantai klo 13–15  
Keskiviikko klo 12–14  
Torstai klo 9–10  
Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6  
Hinta: maksuton

Omatoiminen kuntosaliharjoittelu pitkäaikaissairaille. Uusille kävijöille ohjataan alkuun henkilökohtainen kuntosaliopastus.

Lisätiedot: Anne-Mari Vallioniemi

### Mielensterveyskuntoutujien kuntosaliharjoittelu

Tiistai klo 10.30–11.30  
Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6  
Hinta: maksuton

Omatoiminen kuntosaliharjoittelu. Uusille kävijöille ohjataan alkuun henkilökohtainen kuntosaliopastus.

Lisätiedot: Anne-Mari Vallioniemi, anne-mari.vallioniemi@riihimaki.fi

### Vireyttä liikunnasta! Työttömien kuntosaliharjoittelu

Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6  
Tiistai klo 12–14  
Hinta: maksuton

Työttömille suunnattu maksuton sisäänpääsy urheilutalon kuntosalille. Toiminta on vapaata ja omaehtoista. Työttömyyttä tai henkilöllisyyttä ei tarvitse todistaa.

Lisätiedot: Anna-Maija Peltola, anna-maija.peltola@riihimaki.fi

### 18–29-vuotiaiden kuntosaliharjoittelu

Tiistai 27.8.2024–6.5.2025  
Klo 18–19  
Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6  
Hinta: maksuton

Kuntosaliharjoittelua omatoimisesti. Uusille kävijöille ohjataan tarvittaessa alkuun henkilökohtainen kuntosaliopastus.

Lisätiedot: Mimmu Pietilä, mimmu.pietila@riihimaki.fi





## ILO JA LIIKE- HANKE

Ilo- ja Liike -hankkeen yhtenä tavoitteena on edistää yli 65-vuotiaiden kuntalaisten psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä toimintakykyä liikunnan avulla. Hankkeen toisenä painopisteenä on nuorten aikuisten (18–29 v.) liikunnallisen elämäntavan kehittäminen osallisuuden parantamisella ja kohderyhmän palveluiden saavutettavuutta edistämällä.

Ilo ja Liike -hankkeen liikuntatarjonnan löydät osoitteesta: <https://www.riihimaki.fi/ela-ja-voi-hyvin/liikunta/ohjattu-liikunta/liikuntakalenteri/>  
Lisätiedot: hankkeista vastaava liikunnanohjaaja ja Mimmu Pietilä, [mimmu.pietila@riihimaki.fi](mailto:mimmu.pietila@riihimaki.fi), p. 050 576 6002

### 18-29-vuotiaiden lajikokeilu

Maanantai 26.8.– 5.12.2024

Klo 18.00–19.00

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16

Hinta: maksuton

Ohjaaja: Mimmu Pietilä

Kurssilla treenataan eri lajien merkeissä. Lajeina mm. kehonhuolto, Mobility circuit, kahvakuulatreeni ja tanssiliikunta. Aikaisempaa osaamista ei tarvita, kurssi soveltuu vähän liikkuville.

### +65v. Elämäntapamuutosryhmä

Tiistai 10.9.–26.11.2024 (ei 1.9. ei 15.9. ei 29.9. ei 5.10.) yhteensä 8 kertaa

Klo 11.30–13.00

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16

Hinta: maksuton

Ohjaaja: Mimmu Pietilä

Elämäntapamuutosryhmä, jossa pureudutaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Keskustelemme mm. liikunnasta, palautumisesta, unesta ja ravinnosta sekä liikumme yhdessä eri lajeja kokeillen.

### +65v. Kehonhuolto ja rentoutus

Torstai 29.8.–5.12.2024

Klo 11.00–12.00

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16

Hinta: maksuton

Ohjaaja: Mimmu Pietilä

Ensimmäinen puoli tuntia huolletaan kehoa lempein liikkein seisten ja matolla. Toinen puoli tuntia rentoudutaan ohjatusti alustalla maaten tai tuoililla istuen.

### 18-29-vuotiaiden Boffaus

Torstai 29.8.–5.12.2024

Klo 17.00–18.00

Karan yläsali, Kalevankatu 13-17

Hinta: maksuton

Ohjaaja: Jarmo Orasmaa

Boffaus on miekkailua boffereilla eli pehmustetuilla miekoilla, kilvillä, keihäillä ja muilla keskiaikaisilla asetyypeillä. Boffaus on tekniikkalaji, jossa on tarkoitus pitää hauskaa lyömällä luvan kanssa vastustajaa turvallisesti.

## AVOIMET LIIKUNNAT

### Avoin kiertoharjoittelu

Maanantai 16-16.45, maksuton, max. 30 osallistujaa

Harjunteen koulu, Kalevankatu 3

Ohjaaja Mimmu Pietilä

Treeni haastaa niin lihaskuntoa kuin hapenkuljetuselimistöä eli saa sykkeen nousemaan. Kiertoharjoittelutunti pitää sisällään lämmitteilyn, lihaskuntoliikkeitä omaa kehonpainoa ja erilaisia treenivälineitä käyttäen sekä loppuvenyttelyt.

### Avoin kehonhuolto

Maanantai 17-17.40, maksuton, max. 35 osallistujaa

Harjunteen koulu, Kalevankatu 3

Ohjaaja Mimmu Pietilä

Tunti lisää kehon hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Tunnilla tehdään monipuolisesti liikkuvuutta lisääviä ja kehoa avaavia liikkeitä sekä kehonhallintaa. Alussa kevyt ja helppo alkulämmittely, joka ei sisällä askelsarjoja. Tunnilla voidaan käyttää välineitä, esimerkiksi kuminauhaa, palloa, mattoa ja keppiä. Ota oma alusta mukaan.

## PERHELIIKUNTA

---

### Peuhapäivät

Urheilutalo, Pohjolankatu 6  
klo 9 – 11.30  
Hinta: maksuton

Peuhapäivät ovat perheliikunnan tapahtumia, joissa koko perhe pääsee liikkumaan ja leikkimään yhdessä saliin rakennetuilla tempuradoilla sekä peliareenoilla. Peuhapäivien aikataulun osalta toivomme, että perheen pienimmille annetaan tilaa tapahtuman alkupuolella ja isommat pääsevät vuorostaan vauhtiin loppupuolella. Lauantai 7.9, 5.10, 9.11 ja 30.11

**ILMOITTAUTUMINEN  
ALKAA 17.6.  
KLO 9.00**

**ILMOITTAUTUMINEN  
TAPAHTUU OSOITTEESSA  
UUSI.KUNTAPALVELUT.FI/  
LIIKUNTAKESKUS/FI**

### Yhteystiedot:

sähköposti: [etunimi.sukunimi@riihimaki.fi](mailto:etunimi.sukunimi@riihimaki.fi)

#### Anna-Maija Peltola

Vastaava liikunnanohjaaja  
p. 040 330 4740

#### Sanna-Maija Elomaa

Terveysliikunnanohjaaja  
p. 040 330 4734

#### Anne-Mari Vallioniemi

Erityisliikunnanohjaaja  
p. 050 435 9993

#### Mimmu Pietilä

Hankkeista vastaava liikunnanohjaaja  
p. 050 576 6002

#### Päivi Kallio

Liikuntapalveluneuvoja  
p. 050 348 2029

# Sisällys

## RIIHIMÄEN KAUPUNGIN LIIKUNTAKESKUS

---

Liikuntaryhmät.....	74
Ilmoittautuminen.....	74
Yleiset käytänteet.....	74
Terveysliikunta.....	75
Liikuntaneuvonta.....	76
Soveltava liikunta.....	77
Omatoimiset kuntosaliryhmät.....	78
Ilo ja LiiKe-hanke.....	79
Avoimet liikunnat.....	79
Perheliikunta.....	80
Yhteystiedot.....	80

Julkinen tiedote, jaetaan kaikkiin talouksiin.

ILMOITTAUTUMINEN  
KANSALAIPOISTON  
RYHMIIN ALKAA  
12.6.2024  
KLO 12.00



ILMOITTAUTUMINEN  
LIIKUNTAKESKUKSEN  
RYHMIIN ALKAA  
17.6.2024  
KLO 9.00



Puistikko 5 • 11100 Riihimäki • 040 330 4657 • kansalaisopisto@riihimaki.fi



[peda.net/riihimaki/rk](https://peda.net/riihimaki/rk)



Riihimäen kaupungin liikuntakeskus



Riihimäen kansalaisopisto



riihimaenliikuntakeskus



riihimaenkansalaisopisto Riihimäen taidekoulu



Rmk Kansalaisopisto



riihimaen\_kansalaisopisto riihimaen\_taidekoulu