



INARIN KANSALAIISOPISTO

TOIMINTASUUNNITELMA / OPINTO-OHJELMA 2025 – 2026

Opiston työkausi 2025 – 2026

Syyslukukausi	15.09.2025 - 14.12.2025 (12 työviikkoa)
Syysloma	13.10.2025 - 19.10.2025
Kevätlukukausi	12.01.2026 - 24.04.2026 (13 työviikkoa)
Talviloma	02.03.2026 - 08.03.2026
Lyhytkursseja on myös muuna aikana, lähinnä touko-, kesä- ja elokuussa.	

YLEISTÄ

Inarin kansalaisopisto on Inarin kunnan omistama ja ylläpitämä vapaan sivistystyön oppilaitos. Opiston toiminnan keskeisenä sisältönä on toteuttaa asukkaiden tarpeisiin perustuvaa, kaikkien saatavilla olevaa yleissivistävää koulutusta, joka antaa tilaisuuden itsensä omaehtoiseen kehittämiseen, elinikäiseen oppimiseen, opiskelutaitojen ja kansalaisvalmiuksien kehittämiseen sekä tukee fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Opisto pyrkii aktiivisesti kehittämään toimintaansa kuntalaisten tarpeisiin vastaavaksi. Opistolla otetaan vastaan kurssitoiveita ja opiskelijapalautetta.

Inarin kansalaisopisto tekee jatkuvaa yhteistyötä kunnan muiden oppilaitosten kanssa. Opisto on mukana Lapin kansalaisopistojen yhteisen yhdistyksen, Lapin Opistopiirin, toiminnassa, jonka hallituksessa opistolla on edustus. Inarin kansalaisopisto on myös valtakunnallisen Kansalaisopistojen liiton KoL:n jäsen.

Opisto on mukana Opetushallituksen rahoittamassa Yhdessä – hankkeessa. Hankkeen tarkoituksena on luoda yhteistyössä Lapin Opistopiirin jäsenopistojen kanssa Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma, jossa otetaan huomioon jäsenopistojen sekä yhteiset että paikalliset kehittämiskohteet. Hanketyö saadaan päätökseen syksyn 2025 aikana. Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma otetaan käyttöön syyslukukauden aikana.

Opisto tiedottaa toiminnastaan Inarin kunnan ja Inarin kansalaisopiston verkkosivujen kautta, Inarin kunnan ja Inarin kansalaisopiston Facebook-sivujen kautta, Radio Inarin kautta sekä paikallislehti Inarilaisen kautta. Opiston painettu opinto-ohjelma jaetaan paikallislehti Inarilaisen tilanneille lehden liitteenä. Painettu opinto-ohjelma on noudettavissa myös seuraavista jakelupisteistä:

Ivalo: pääkirjasto, kunnanvirasto, S-Market ja K-Supermarket

Inari: kirjasto, K-Market

Saariselkä: Kuukkel

Koppelo: kylätalo

Kaamanen: Kievari

Opinto-ohjelman voi noutaa myös kirjastoautosta.

Ilmoittautuminen opiston kursseille tapahtuu pääasiassa verkkosivun opistopalvelut.fi/inari – kautta. Kurssija voi etsiä mm. kylän, ainealueen tai viikonpäivän mukaan sekä luonnollisesti kurssin nimen tai kurssinumeron perusteella. Kohtaan ”Ajankohtainen” on kerätty uusimpia lyhytkursseja helposti nähtäville.

Opistolla on käytössä sähköisen maksujärjestelmä. Kurssien kohdalla mainittu kurssimaksu koskee koko kurssia, ja sen voi halutessaan maksaa ilmoittautumisen yhteydessä oman verkkopankin kautta. Maksuvaihtoehtoina ovat myös Smartum ja ePassi.

OPETUKSESTA

Inarin kansalaisopisto tarjoaa alkavana työ kautena 40 opettajan voimin opetusta yhteensä 6400 tuntia. Opinto-ohjelmaan sisältyy 131 kurssia. Opetusta järjestetään 8 kylällä sekä etäopetuksena (pohjoissaame).

Inarin kirkonkylällä opisto toimii koulukeskus Šielân uusissa tiloissa. Saariselällä kursseja järjestetään Siulan, Tunturihotellin ja päiväkodin tiloissa, kurssitarjonnan painottuessa liikuntaan ja musiikkiin.

Ivalossa opiston toiminta keskittyy monitoimitalo Kuulaaseen (ent. lukio). Puutyön ja keramiikan opetus toteutetaan Kaamostiellä, Toimintakeskuksen entisiin puutyötiloihin remontoituissa tiloissa. Muilla kylillä opiston kurssit toteutetaan vuokratiloissa. Kiitos kaikille tilojaan toimintaamme vuokraaville.

Opinto-ohjelma rakentuu suosittujen pitkien kurssien ympärille. Näiden lisäksi on tarjolla lukuisa määrä uusia kursseja, joista voisi nostaa esiin seuraavia: Näyttelijäntyön kurssi nuorille, Piirustus- ja maalauskurssi 6-9-luokkalaisille, Moderni kalligrafia, Luonnonvärjäys, Silkkihuivi luonnonväreillä, Luonnonvärit ikat, ja sateenkaarivärit, Kirjan korjaaminen, Linnuille koristeltuja pönttöjä, Villit virkkeet, Puukko- ja taontakurssit, Mobility , Hengitys ja läsnäolo sekä Lempeä liike keholle ja lymfalle.

Kieliä opistossamme voi opiskella suomen, ruotsin, englannin, saksan, ranskan, espanjan, inarinsaamen ja pohjoissaamen kursseilla.

MUSIIKIN OPISKELU INARIN KANSALAIPOISTOSSA

Musiikin opiskelu aloitetaan yleensä muskareissa. Ivaloon on suunniteltu perhemuskari pienille, perhemuskari leikki-ikäisille sekä muskari. Inarissa kokoontuu pohjoissaamenkielinen muskari 1-4-vuotiaille.

Soitinopetuksessa annetaan yksilö-, pienryhmä- ja ryhmäopetusta. Opiskelu on pitkäjänteistä, tavoitteellista ja oppilaslähtöisesti etenevää. Opintojaan jatkavalla on etusija oppilaspaikkaan yksilöopetuksessa ja useissa pienryhmäkursseissa. Yksilöopetuksessa oppitunnin pituus on 30 / 45 minuuttia opiskelijan valmiuksista riippuen. Päätöksen oppilaspaikan saamisesta ja oppitunnin pituudesta tekee kurssin opettaja. Opistolta ilmoitetaan oppilaspaikan tai varapaikan saamisesta. Soitonopettaja sopii soittotunnin ajan yksilöopetuspaikan saaneiden kanssa. Varasijan saaneisiin otetaan yhteyttä oppilaspaikan vapautuessa.

Opiskelijalta edellytetään omaa soitinta ja kotiharjoittelua sekä riittävää kypsyäyttyä soitinopintoihin. Opettajat neuvovat soittimien ja nuottien hankinnassa ja mm. pianon viritykseen liittyvissä asioissa. Opistolta voi vuokrata joitakin soittimia.

Tavoitteellisen musiikinopetuksen lisäksi opisto tarjoaa maksuttomia viikottaisia musiikkituokioita ikäihmisille Palvelutalo Koivikossa, Palvelukoti Männikössä ja Attendo Aurorassa.

Ohessa kansalaisopiston toimintasuunnitelman / opinto-ohjelman kurssitarjonta työkaudelle 2025–2026.

Musiikki

110101 PIANONSOITON ALKEET, yksilöopetus

Pianonsoittoa aloittaville tai alkeita jonkin verran osaaville lapsille, ensisijaisesti yli 7-vuotiaille. Pienten kappaleiden, nuottien ja harjoittelun opettelua. Luontevan soittotekniikan rakentamista. Soittotuntiajat sovitaan oppilaan kanssa henkilökohtaisesti. Ilmoittaudu viimeistään 11.9.2025.

110102 PIANON JATKO-OPINNOT, yksilöopetus

Ensisijaisesti yli 7-vuotiaille lapsille, nuorille ja aikuisille. Soitamme eri tyyllisiä pianokappaleita. Opiskelijaa ohjataan eteenpäin soittotekniikan, nuotinlukutaidon, musiikin hahmottamisen ja tulkinnan kehittämisessä. Kurssi soveltuu opiskelijoille, joilla on jo pianonsoiton perustaidot hallussa. Soittotuntiajat sovitaan oppilaan kanssa henkilökohtaisesti. Ilmoittaudu viimeistään 11.9.2025.

110103 PIANON ALKU- TAI JATKO-OPINNOT, yksilöopetus, Inari

Alkuopetus: Yli 7-vuotiaille lapsille, nuorille ja aikuisille. Pianonsoiton alkeiden ja nuotinluvun opettelua, luontevan perustekniikan rakentamista ja harjoittelemaan oppimista. Puuhailua musiikkitehtävien parissa. Jatko-opinnot: Jo aiemmin soittaneille. Etenemistä omien taitojen pohjalta vaativampaan ohjelmistoon tutustuen samalla eri aika- ja tyylikausien pianosävellyksiin. Tekniikan, nuotinluvun ja hahmotustaitojen kehittämistä huomioiden kykyä kuulla ja tulkita musiikkia. Ilmoittaudu viimeistään 11.9.2025.

110105 PIANON VAPAASÄESTYS, yksilöopetus

Kurssilla harjoitellaan lukemaan melodiaa ja sointumerkkejä nuoteista sekä soittamaan kappaleita laulukirjojen pohjalta vapaasti säestäen. Opetellaan myös mm. säestämisen eri tyyliä (pop/rock/iskelmä), sointujen soveltamista ja improvisointia. Opetuksen sisällöt määritellään oppilaan musiikillisten valmiuksien pohjalta. Ilmoittaudu viimeistään 11.9.2025.

110106 PIANONSOITTO, yksilöopetus, Saariselkä

Opinnot koostuvat nuotinlukutaidon sekä hahmottamisen ja soittotekniikan opiskelusta. Harjoitellaan erityyppisiä kappaleita, sointumerkkejä sekä eri tyyliä. Kurssi sopii niin vasta-alkajalle kuin pidemmällekin eteneville soittajille. Oma soitin oltava kotiharjoittelua varten. Ilmoittaudu viimeistään 11.9.2025.

110108 SAKSOFONI, yksilöopetus

Opetellaan saksofoninsoiton perustaitoja, soittamisen tekniikkaa, musiikinteorian ja improvisoinnin perusteita sekä soittimen huoltoa. Tiedustele kurssin opettajalta mahdollisuutta soittimen vuokraamiseen opistolta. Ilmoittaudu viimeistään 11.9.2025.

110109 SAKSOFONI, yksilöopetus, Inari

Opetellaan saksofoninsoiton perustaitoja - soittamisen tekniikkaa, musiikinteorian ja improvisoinnin perusteita sekä soittimen huoltoa. Tiedustele kurssin opettajalta mahdollisuutta soittimen vuokraamiseen opistolta. Ilmoittaudu viimeistään 11.9.2025.

110110 TRUMPETTI, yksilöopetus

Kurssilla opiskellaan trumpetinsoiton alkeita ja jatko-opintoja. Sisältönä mm. puhallustekniikka, ansatsi ja nuotinluvun opettelu sekä soittimen huoltoon liittyvät asiat. Kurssi on tarkoitettu yli 8-vuotiaille. Tiedustele kurssin opettajalta mahdollisuutta vuokrata soitin opistolta. Ilmoittaudu viimeistään 15.9.2025.

110115 KITARA, yksilöopetus

Eri soittotyylien ja oppilasta kiinnostavien tyyli-lajien harjoittelua. Nuottien ja tabulatuuri-lukuharjoituksia sekä sointumerkeistä soittamisen perusteita. Kurssilla edetään tavoitteellisesti oppilaan lähtötaso huomioiden. Tiedustele kurssin opettajalta mahdollisuutta soittimen vuokraamiseen opistolta. Ilmoittaudu viimeistään 14.9.2025.

110116 BÄNDISOITIN 1, yksilöopetus

Ensisijaisesti oppilaille, jotka ovat aloittamassa soittoharrastuksen. Soittimina basso, kitara ja rummut. Erilaisten soittotyylien ja oppilasta kiinnostavien tyyli-lajien harjoittelua. Nuottien ja tabulatuuri-lukuharjoituksia sekä sointumerkeistä soittamisen perusteita. Ilmoittaudu viimeistään 11.9.2025.

110117 BÄNDISOITIN 2, yksilöopetus

Opiskelija valitsee jonkin bändisoittimen (akustinen kitara, sähkökitara, bassokitara tai rummut) ja opiskelee sen soittamista. Eri soittotyylien ja oppilasta kiinnostavien tyyllilajien harjoittelua. Nuottien ja tabulatuuriin lukuharjoituksia sekä soitumerkeistä soittamisen perusteita. Yhteissoittoa jatko-opiskelijoille mahdollisuuksien mukaan. Ilmoittaudu viimeistään 11.9.2025.

110118 BÄNDISOITIN, yksilöopetus, Inari

Soittimina basso, kitara ja rummut. Eri soittotyylien ja oppilasta kiinnostavien tyyllilajien harjoittelua. Nuottien ja tabulatuuriin lukuharjoituksia sekä soitumerkeistä soittamisen perusteita. Ilmoittaudu viimeistään 11.9.2025.

110125 PIENKANTELE, yksilöopetus, Inari

Kurssilla opetellaan 5- tai 11-kielisen kanteleen soittoa. Oppilaan toiveiden mukaan voidaan opetella esimerkiksi näppäilytekniikoita, soittoja, nuotinlukua ja perinteisiä kantelemelodioita. Sopii kanteleensoittoa jo jonkin verran osaavalle tai vasta-alkajalle. Kurssi on tarkoitettu yli 7-vuotiaille. Ilmoittaudu viimeistään 14.09.2025.

110126 PIENKANTELE, yksilöopetus

Kurssilla opetellaan 5- tai 11-kielisen kanteleen soittoa. Oppilaan toiveiden mukaan voidaan opetella esimerkiksi näppäilytekniikoita, soittoja, nuotinlukua ja perinteisiä kantelemelodioita. Sopii kanteleensoittoa jo jonkin verran osaavalle tai vasta-alkajalle. Kurssi on tarkoitettu yli 7-vuotiaille. Ilmoittaudu viimeistään 11.09.2025.

110130 HARMONIKKA, yksilöopetus

Harmonikan soiton alkuopetusta. Oppimateriaalina mm. Veikko Ahvenaisen, Lasse Pihlajamaan ja Taito Vainion sävellyksiä. Ilmoittaudu viimeistään 11.09.2025.

110131 HARMONIKKA, pienryhmä

Harmonikan soiton alku- ja jatko-opetusta pienryhmässä ja tarvittaessa myös yksilöllisemmin. Oppimateriaalina mm. Veikko Ahvenaisen, Lasse Pihlajamaan ja Taito Vainion sävellyksiä.

110132 ROCKBÄNDIKURSSI, pienryhmä

Kurssilaisista kootaan bändi, jolle suunnitellaan rockpainotteinen ohjelmisto harjoiteltavaksi opetuskaudelle. Oppilailla on tasavertainen mahdollisuus ehdottaa biisejä ohjelmistoon. Tavoitteena on saada aikaan bändi, joka pystyy esiintymään. Oman soittimen hallinta ja vähintään välttävä nuotinlukutaito suotavaa.

110133 ROCKBÄNDIKURSSI, pienryhmä, Inari

Kurssilaisista kootaan bändi, jolle suunnitellaan rockpainotteinen ohjelmisto harjoiteltavaksi opetuskaudelle. Oppilailla on tasavertainen mahdollisuus ehdottaa biisejä ohjelmistoon. Tavoitteena on saada aikaan bändi, joka pystyy esiintymään. Oman soittimen hallinta ja vähintään välttävä nuotinlukutaito suotavaa.

110134 RAJATONTA BÄNDISOITTOA, pienryhmä

Yhteissoittoa musiikkiharrastuksessa pidemmälle eteneille. Pääpaino rock- ja popmusiikissa. Ohjelmisto muovautuu kokoontuvan ryhmän mukaan. Jammailua ja hauskanpitoa yhteisen aiheen ympärillä. Oman soittimen hallinta ja vähintään välttävä nuotinlukutaito suotavaa.

110135 PUHALLINYHTYE, pienryhmä

Harjoitellaan helpohkoa ohjelmistoa puhallinyhtyeelle. Keskinäisen vireen sekä nuotinluvun harjoittamista yhteissoitossa. Oman soittimen perustaitojen hallinta suotavaa. Tiedustele kurssin opettajalta mahdollisuutta soittimen vuokraamiseen opistolta.

110139 KANTELEKURSSI NUORILLE JA AIKUISILLE, Inari

Kantelekurssi, jossa soitetaan 5-, 10- ja 11-kielisiä kanteleita rennolla otteella. Kurssilla tutustutaan erilaisiin soittotekniikoihin ja tilanteisiin, jossa kanteleesta on iloa esimerkiksi rauhoittumisen, laulun säestämisen tai yhdessä musisoimisen yhteydessä. Sopii niin aloittelevalle kuin opintojaan jatkavalle opiskelijalle. Oma soitin suotava, mutta 5-kielisen kanteleen voi myös vuokrata opistolta. Kurssi on tarkoitettu yli 13-vuotiaille.

110140 KaMu-RYHMÄ

Kurssilla soitetaan kansanmusiikkia akustisesti suomesta ja maailmalta. KaMu-ryhmä on nuorten ja aikuisten rento porukka, johon voit tulla kokeilemaan siipiäsi, kun sinulla on hallussasi alkeet ja perustaidot omasta soittimestasi. Soitin voi olla esim. viulu, kantele, kitara, ukulele, nokkahuilu jne. Oma soitin suotava.

110150 MUSKARI

Suosittelaa 2019-2021 syntyneille. Vastuu lapsista on tunnin aikana opettajalla, mutta vanhempien on oltava saatavilla. Työtapojen keskeisin periaate on musiikin kokonaisvaltainen kokeminen ja elämyksellisyys, joka antaa tilaa oivallukselle, mielikuvitukselle ja tunne-elämän kehittymiselle. Oppilaspaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

110151 PERHEMUSKARI, pienet

Suosittelaa 2022-2025 syntyneille. Muskariin osallistuvat myös vanhemmat. Vanhemmilla on vastuu lapsesta / lapsista tunnin aikana. Työtapojen keskeisin periaate on musiikin kokonaisvaltainen kokeminen ja elämyksellisyys, joka antaa tilaa oivallukselle, mielikuvitukselle ja tunne-elämän kehittymiselle. Oppilaspaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

110152 PERHEMUSKARI, leikki-ikäiset

Suosittelaa 2021-2023 syntyneille. Muskariin osallistuvat myös vanhemmat. Vanhemmilla on vastuu lapsesta / lapsista tunnin aikana. Työtapojen keskeisin periaate on musiikin kokonaisvaltainen kokeminen ja elämyksellisyys, joka antaa tilaa oivallukselle, mielikuvitukselle ja tunne-elämän kehittymiselle. Oppilaspaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

110153 MUSKARI 1-4 JAHKÁSAČČAIDE OKTAN VÁNHEMIIGUIN, POHJOISSAAMENKIELINEN PERHEMUSKARI, Inari
Buresboahthin musihka ilolaš máilbmái davvisámegillii! Muskáris oahpahuvojit lávlagat ja stohkosat. Doppe mánát leat oktan vánheimiin/vánheimiiguin. Muskari doarju máná giela, ritmmaáddejumi ja motorihkalaš dáidduid ovdáneami musihka vugiid bokte. Don it dárbbáš diehtit musihkka birra maidige. Oaččut buot dárbbášlaš máterialaid gursas. Oahpahušgiellan lea davvisámegiella. Tervetuloa mukaan muskarin iloiseen maailmaan pohjoissaameksi! Muskariin osallistuvat myös vanhemmat. Vanhemmilla on vastuu lapsesta / lapsista tunnin aikana. Muskarissa opetellaan loruja, lauluja ja leikkejä turvallisesti oman huoltajan seurassa. Tunnit tukevat lapsen kielen, rytmitajun ja motoristen taitojen kehitystä musiikin keinoin. Aikaisempaa musiikkitaustaa ei tarvita, ja kaikki tarvittavat materiaalit saat kurssilta. Opetuskielenä on pohjoissaame.

110167 PESSER JOUK, KOLTANSAAMEN KIELIPESÄN MUSKARI

Kurssi toteutetaan päivähoidon kautta koltansaamen kielipesässä joka toinen viikko. Vastuu lapsista tunnin aikana opettajalla sekä päivähoitohenkilöstöllä. Varhaisiän musiikkikasvatuksen lähtökohtana on tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä musiikillisin keinoin. Lapsi tutustuu musiikin moniin tyylilajeihin ja erilaisiin musiikillisiin elementteihin. Tunnilla liikutaan, soitetaan, lauletaan ja kuunnellaan sekä hyödynnetään eri taiteenlajeja. Kokoontumiset joka toinen viikko.

110172 MUSIIKKITUOKIO KOIVIKOSSA

Musiikista monipuolisesti nauttien säestettyä yhteislaulua, soittimien ihastelua ja kokeilua sekä rentoutumista. Lauletaan mahdollisuuksien mukaan osallistujien toivelauluja.

110173 MUSIIKKITUOKIO MÄNNIKÖSSÄ

Musiikista monipuolisesti nauttien - säestettyä yhteislaulua, soittimien ihastelua ja kokeilua sekä rentoutumista. Lauletaan mahdollisuuksien mukaan osallistujien toivelauluja.

110174 MUSIIKKITUOKIO AURORASSA

Tällä kurssilla syvennymme musiikin iloon monipuolisesti: Laulamme yhteislauluja, annamme tilaa rentoutumiselle ja nautimme yhdessä toivelauluista. Kaiken tasoiset laulajat ovat tervetulleita ja osallistujien toiveet huomioidaan ohjelmistossa.

Näyttämötaiteet

110201 NÄYTTELIJÄNTYÖN KURSSI NUORILLE

Tervetuloa iloittelemaan, irroittelemaan ja improamaan näyttelijäntyön viikonloppukurssille. Kurssilla tutustumme näyttelijäntyön perusteisiin, kuten äänenkäyttöön ja keholliseen ilmaisuun. Kurssilta saa apua esiintymisjännitykseen ja varmuutta lavalle, olipa tähtäimessä sitten valloittaa suuret estradit tai pitää esitelmä luokan edessä. Aiempaa esiintymiskokemusta ei tarvita, ainoastaan uteliasta ja avointa mieltä. Kurssi on suunnattu 7.- luokkalaisille ja sitä vanhemmille nuorille ja nuorille aikuisille.

Lauantaina kokoonnutaan Kuulaan tanssi- ja joogatilassa.

Sunnuntaina kokoonnutaan Kuulaan liikuntasalissa.

Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2025 23.59

Kuvataiteet

110301 KUVATAIDE

Kurssilla voit piirtää ja maalata keskittyen oman mielenkiintosi mukaan joko erilaisiin piirtämisvälineisiin tai akvarelli-, guassi-, akryyli-, vesiohenteinen öljyväri- tai temperamaalaukseen. Tutustumme erilaisiin piirtämis- ja maalaustekniikoihin sekä värioppiin ja vähän taidehistoriaan. Mahdollisuus myös taidegrafiikan tekemiseen (myrkyttömät menetelmät). Voit vapaasti valita aiheesi ja kurssilla on myös opettajan antamia tehtäviä. Et tarvitse aiempaa kokemusta. Opiskelija hankkii itse tarvitsemansa materiaalit.

110302 KUVATAIDE, Inari

Kurssilla voit piirtää ja maalata keskittyen oman mielenkiintosi mukaan joko erilaisiin piirtämisvälineisiin tai akvarelli-, guassi-, akryyli-, vesiohenteinen öljyväri- tai temperamaalaukseen. Tutustumme erilaisiin piirtämis- ja maalaustekniikoihin sekä värioppiin ja vähän taidehistoriaan. Voit vapaasti valita aiheesi ja kurssilla on myös opettajan antamia tehtäviä. Et tarvitse aiempaa kokemusta. Opiskelija hankkii itse tarvitsemansa materiaalit. Ei kurssikertaa 2.4, korvaava kerta 8.1.2026.

110303 PIIRUSTUS- JA MAALAUSSURSSI, 6lk-9lk

Kurssilla harjoitellaan erilaisia piirtämis- ja maalaustekniikoita. Käytetään erilaisia piirtämisvälineitä kuten lyijykynä, hiili, pastelli, tussit ja maalataan akvarelli- guassi- ja akryylimaalaeilla. Muita tekniikoita toteutetaan kiinnostuksen mukaan. Opiskelemme myös värioppia ja vähän taidehistoriaa. Kurssilla toteutettavat aiheet valikoituvat kurssilaisten mielenkiinnon mukaan. Materiaalimaksu on 20€, joka maksetaan opettajalle.

110305 PIIRUSTUS- JA MAALAUSPÄIVÄ LEMMENJOELLA

Piirustus- ja maalauspäivä Lemmenjoella Kaapin Jounin pihapiirissä. Päivän aikana teemme piirroksia ja maalauksia lähimaastossa. Voit ottaa mukaan haluamasi piirustusvälineet, akvarellivärit ja muita värejä kiinnostuksesi mukaan. Tarvitset mukaan myös työskentelyalustan ja halutessasi istuinalustan. Ota mukaan omat eväät ja säänmukainen vaatetus. Sateen sattuessa voimme pitää taukoa pääarakennuksessa. Tapaamme klo 10 Lemmenjoen Lumon (Lemmenjoentie 1020) pihassa josta venekyyti Kaapin Jounin tilalle. Venekyyti maksaa 5€/hlö menopaluu ja on omakustanteinen. Päivän päätteeksi halukkaat voivat jättää oman työnsä pieneen näyttelyyn Lemmenjoen Lumoon osaksi Valot syttyvät - taide ja musiikkipäivää. Valot syttyvät tapahtumassa on tarjolla taidetta, värejä, valoja ja musiikkia. Opettajan p. 040 744 6057 (en ole tavoitettavissa viikolla 35).

Ilmoittautuminen alkaa 20.8.2025 10.00 Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2025 23.59

110306k KUVATAIDE - keskeneräiset työt valmiiksi

Jäikö maalauksesi tai piirroksesi kesken kurssin loputtua keväällä? Vai onko työsi hautautunut useammaksi vuodeksi keskeneräisten pinoon? Tule työstämään kesken jääneitä maalauksia/piirroksia ja etsitään yhdessä kadonnut inspiraatio viedä työt loppuun asti. Intensiivikurssilla voit joko piirtää erilaisilla piirtämisvälineillä tai maalata akvarelli-, guassi-, akryyli-, vesiohenteinen öljyväri- tai temperamaaleilla. Opiskelija hankkii itse tarvitsemansa materiaalit. Ilmoittautuminen alkaa 9.2.2026 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 29.4.2026 23.59

110307 MODERNI KALLIGRAFIA

Sukella kauniiden kirjaimien maailmaan. Kurssilla harjoitellaan modernia kalligرافiaa joka on vapaampaa kuin perinteiset kalligrafiatyylit. Kurssille tarvitset sileää paperia sekä kirjoitusvälineet. Jos sinulla on, niin ota mukaan myös kalligrafiateriä (hiusterä), varsi ja mustetta. Opistolla on myös tarvikkeet joten et tarvitse omia välineitä aloittaaksesi. Opettaja neuvoa myös materiaalihankinnoissa. Kurssi sopii aloittelijoille. Opettajan p. 0407446057.

110308 MODERNI KALLIGRAFIA, Inari

Sukella kauniiden kirjaimien maailmaan. Kurssilla harjoitellaan modernia kalligرافiaa joka on vapaampaa kuin perinteiset kalligrafiatyylit. Kurssille tarvitset sileää paperia sekä kirjoitusvälineet. Jos sinulla on, niin ota mukaan myös kalligrafiateriä (hiusterä), varsi ja mustetta. Opistolla on myös tarvikkeet joten et tarvitse omia välineitä aloittaaksesi. Opettaja neuvoa myös materiaalihankinnoissa. Kurssi sopii aloittelijoille. Opettajan p. 0407446057. Ilmoittautuminen päättyy 26.10.2025 23.59

110310 POSLIININMAALAUSTA JA MOSAIKKIA, päivä

Kurssilla voi kokeilla posliininmaalausta ja mosaiikkia. Kokeiltuaan voi jatkaa sitä mikä eniten miellyttää. Pajatyötyypistä työskentelyä. Opettajalla posliininmaalaukseen tarvittavat työvälineet. Tarvikemaksu 10€ maksetaan opettajalle. Posliinia ja muita tarvikkeita hankitaan tai voi tuoda itse. Lisätietoja opettajalta 0504411304.

110311 POSLIININMAALAUSTA JA MOSAIKKIA, ilta

Kurssilla voi kokeilla posliininmaalausta ja mosaiikkia. Kokeiltuaan voi jatkaa sitä mikä eniten miellyttää. Pajatyypistä työskentelyä. Opettajalla posliininmaalaukseen tarvittavat työvälineet. Tarvikemaksu 10€ maksetaan opettajalle. Posliinia ja muita tarvikkeita hankitaan tai voi tuoda itse. Lisätietoja opettajalta 0504411304.

110312 POSLIININMAALAUUS, Koppelo

Posliininmaalauksen monia tekniikoita sovelletaan erilaisiin aihekokonaisuuksiin. Vahvistetaan tietoutta tekniikoiden, materiaalien ja värien käytössä. Kurssi sopii kaikille, uudet opiskelijat ovat lämpimästi tervetulleita. Tarvikemaksu 10€ (sis. kaiken muun paitsi maalattavan posliinin) maksetaan opettajalle. Lisätietoja opettajalta 0504411304.

110313k POSLIININMAALAUUS, lyhytkurssi

Posliininmaalaukseen tutustumista tai jo tekniikat hallitseville intensiivinen viikonlopun kurssi. Tarvikemaksu 5€ maksetaan opettajalle. Opettajalla posliininmaalaukseen tarvittavat työvälineet. Lisätietoja opettajalta 0504411304. Ilmoittautuminen alkaa 10.11.2025 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 8.2.2026 23.59

110314 PUUMAALAUUS

Kurssilla maalataan erilaisia puuesineitä, pärekoreja, linnunpönttöjä, puurasioita, sileitä kiviä ym. Opettajalla on joitain pieniä tuotteita ostettavissa mutta on tarkoitus jokaisen hankkia itse maalattava materiaali, jossa on mieluiten melko sileä ja käsittelemätön pinta. Kurssilta löytyy värejä maalaamiseen ja siveltimiä, näiden käytöstä tarvikemaksu on 10€, joka maksetaan opettajalle. Kurssi on tarkoitettu aikuisille. Lisätietoja opettajalta 0504411304. Ilmoittautuminen päättyy 2.10.2025 23.59

110315k LASIMAALAUUS

Kurssilla maalataan erilaisia lasiesineitä kuten viinilaseja, pulloja, kannuja, lasipurkkeja, kulhoja ym. Värit poltetaan kiinni, joten ne kestävät pesun. Opettajalla on joitain pieniä tuotteita ostettavissa mutta on tarkoitus jokaisen hankkia itse maalattava materiaali (ei kristallia) Opettajalta lisätietoja. Tarvikemaksu 10€ sis. värit, öljyt ym. Kurssi on tarkoitettu aikuisille. Lisätietoja opettajalta 0504411304. Ilmoittautuminen alkaa 10.11.2025 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 25.1.2026 23.59

110316k LINNUILLE KORISTELTUJA PÖNTTÖJÄ

Tuunataan ja rakennetaan linnuille astetta koristeellisempia pönttöjä. Voidaan myös valmistaa itse joitain pönttöjä. Lisätietoja opettajalta väreistä ym. Kati Laitinen 0504411304 Ilmoittautuminen alkaa 9.2.2026 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 10.5.2026 23.59

110320 KERAMIikka, päivä

Kurssilla opetellaan keramiikan tekemisen perustekniikat. Opiskelija toteuttaa omia projektejaan kurssin aikana opettajan ohjauksessa. Opiskelija hankkii omat työvälineet ja savet kurssin alussa. Opettaja neuvoa asiassa. Lasitemaksu n. 15€ (tarkentuu kurssilaisten toiveiden myötä), maksetaan opettajalle.

110321 KERAMIikka, ilta

Kurssilla opetellaan keramiikan tekemisen perustekniikat. Opiskelija toteuttaa omia projektejaan kurssin aikana opettajan ohjauksessa. Opiskelija hankkii omat työvälineet ja savet kurssin alussa. Opettaja neuvoa asiassa. Lasitemaksu n. 15€ (tarkentuu kurssilaisten toiveiden myötä), maksetaan opettajalle.

110322 KERAMIikka aloitteleville, Inari

Kurssilla opetellaan keramiikan tekemisen perustekniikat. Opiskelija toteuttaa omia projektejaan kurssin aikana opettajan ohjauksessa. Opiskelija hankkii omat työvälineet ja savet kurssin alussa. Opettaja neuvoa asiassa. Lasitemaksu n. 15€ (tarkentuu kurssilaisten toiveiden myötä), maksetaan opettajalle.

110323 KERAMIikka jatkaville, Inari

Kurssilla opetellaan keramiikan tekemisen perustekniikat. Opiskelija toteuttaa omia projektejaan kurssin aikana opettajan ohjauksessa. Opiskelija hankkii omat työvälineet ja savet kurssin alussa. Opettaja neuvoa asiassa. Lasitemaksu n. 15€ (tarkentuu kurssilaisten toiveiden myötä), maksetaan opettajalle.

110324 VARAKURSSI DREIJAUUS, pariopetus

Kurssilla opetellaan dreijauksen perusteet, dreijataan erilaisia töitä, poltetaan ja lasitetaan ne. Soveltuu sellaisille, jotka eivät ole aiemmin dreijanneet, sekä jo perusteet hallitseville. Kurssilla on käytössä kaksi dreijaa. Opiskelija saa opetusta yhteensä 29 oppituntia. Dreijauksen opetuspäivät ovat 9.11., 16.11. ja 23.11. Opetus tapahtuu pareittain joko aamu- tai iltapäivällä. Aamupäivän pariopetus on klo 9.00-12.45 ja iltapäivän pariopetus klo 13.15-17.00(5 oppituntia / päivä). Opetusajasta sovitaan opiskelijan kanssa. Dreijauksen opetustuntienlisäksi pidetään yhteiset lasituskerrat 29.11. ja 7.12. klo 10-15.15. Opiskelija tilaa savea opettajan ohjeiden mukaan. Lasitemaksu 5€, maksetaan opettajalle. Ilmoittautuminen päättyy 26.10.2025 23.59

110325k DREIJAUUS, yksilöopetus, Inari

Kurssilla opetellaan dreijauksen perusteet, dreijataan erilaisia töitä sekä poltetaan että lasitetaan ne. Kurssi soveltuu sellaisille, jotka eivät ole aiemmin dreijanneet, sekä jo perusteet hallitseville. Opiskelija saa opetusta yhteensä 29 oppituntia. Dreijauksen opetuspäivät ovat 17.1., 24.1. ja 30.1. Opetus tapahtuu joko aamu- tai iltapäivällä. Aamupäivän yksilöopetus on klo 9.00-12.45 ja iltapäivän yksilöopetus klo 13.15-17.00(5 oppituntia / päivä). Opetusajasta sovitaan opiskelijan kanssa. Dreijauksen opetus tuntienlisäksi pidetään yhteiset lasituskerrat 7.2. ja 14.2. klo 10-15.15. Opiskelija tilaa savea opettajan ohjeiden mukaan. Lasitemaksu 5€, maksetaan opettajalle. Ilmoittautuminen alkaa 10.11.2025 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2026 23.59

110326k KERAMIikka - ASTIAKURSSI

Tule tekemään omia astioita! Kurssilla opetellaan tekniikoita, joiden avulla saadaan tehtyä uniikkeja lautasia, kulhoja ja mukeja. Tutustutaan myös pienimuotoisesti sarjatuotannon tekoon. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin keramiikkaa harrastaneille. Savet ja lasitteet ovat ostettavissa opettajalta, opistolla on perustyövälineet. Kurssi kokoontuu 8.2., 15.2. ja 22.2. klo 10-17 ja lasituskerrat 14.3. ja 21.3. klo 10-15.45. Töiden haku 27.3. klo 18-19. Ilmoittautuminen alkaa 10.11.2025 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 25.1.2026 23.59

110327 AIKUINEN - LAPSI KERAMIikkAPÄIVÄT, Inari

Aikuinen - lapsi keramiikkapäivinä harjoitellaan keramiikan perustekniikoita erilaisten harjoitusten kautta. Kurssille ilmoittautuu vain huoltaja ja kurssihintaan sisältyy huoltajan lisäksi kurssille osallistuva lapsi. Soveltuu yli 6-vuotiaille. Materiaalit ostettavissa opettajalta, opistolla on perustyövälineet. Kurssi kokoontuu 26.10. ja 2.11. klo 10-15.45. Töiden haku 8.11. klo 17-18. Ilmoittautuminen päättyy 9.10.2025 23.59

110328k AIKUINEN - LAPSI KERAMIikkAPÄIVÄT

Aikuinen - lapsi keramiikkapäivinä harjoitellaan keramiikan perustekniikoita erilaisten harjoitusten kautta. Kurssille ilmoittautuu vain huoltaja ja kurssihintaan sisältyy huoltajan lisäksi kurssille osallistuva lapsi. Kurssille otetaan 7 aikuista ja 7 lasta. Soveltuu yli 6-vuotiaille. Materiaalit ostettavissa opettajalta, opistolla on perustyövälineet. Kurssi kokoontuu 15.3. ja 22.3. klo 10-15.45. Töiden haku 27.3. klo 18-19. Ilmoittautuminen alkaa 9.1.2026 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 26.2.2026 23.59

110329 KERAMIikka - OPEN STUDIO, Inari

Tule toteuttamaan keramiikkahaave! Open Studio -keramiikkakurssilla opiskelijat toteuttavat omat työt opettajan ohjauksessa, yhteistä aihetta ei ole. Kurssin aikana ehtii tehdä yhden isomman työn tai muutaman pienemmän. Kurssi sopii keramiikan perusteet tunteville. Savet ja lasitteet ovat ostettavissa opettajalta, opistolla on perustyövälineet. Kurssi kokoontuu 8.11., 15.11. ja 22.11 klo 10-17, sekä 28.11. klo 18-21 ja 30.11. klo 10-17. Ilmoittautuminen päättyy 26.10.2025 23.59

110330k KERAMIikka - OPEN STUDIO

Tule toteuttamaan keramiikkahaave! Open Studio -keramiikkakurssilla opiskelijat toteuttavat omat työt opettajan ohjauksessa, yhteistä aihetta ei ole. Kurssin aikana ehtii tehdä yhden isomman työn tai muutaman pienemmän. Kurssi sopii keramiikan perusteet tunteville. Savet ja lasitteet ovat ostettavissa opettajalta, opistolla on perustyövälineet. Kurssi kokoontuu 12.4., 19.4. ja 26.4. klo 10-17, sekä 8.5. klo 18-21 ja 10.5 klo 10-17. Ilmoittautuminen alkaa 9.1.2026 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 29.3.2026 23.59

110340 TIFFANYLASI-kurssi 1

Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta. Työvälineitä on kurssipaikalla, mutta ota mukaan oma lasiveitsi, murtopihdit ym. välineet, jos sinulla on (yhteisiä välineitä joutuu aina välillä jonottamaan). Mukaan tarvitset ehdottomasti omat suojalasit ja suojakäsineet. Opettajalta voi ostaa tarvittaessa materiaalit, maksu käytön mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2025 23.59

110341 TIFFANYLASI-kurssi 2

Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta. Työvälineitä on kurssipaikalla, mutta ota mukaan oma lasiveitsi, murtopihdit ym. välineet, jos sinulla on (yhteisiä välineitä joutuu aina välillä jonottamaan). Mukaan tarvitset ehdottomasti omat suojalasit ja suojakäsineet. Opettajalta voi ostaa tarvittaessa materiaalit, maksu käytön mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 26.10.2025 23.59

110342k TIFFANYLASI-kurssi 3

Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta. Työvälineitä on kurssipaikalla, mutta ota mukaan oma lasiveitsi, murtopihdit ym. välineet, jos sinulla on (yhteisiä välineitä joutuu aina välillä jonottamaan). Mukaan tarvitset ehdottomasti omat suojalasit ja suojakäsineet. Opettajalta voi ostaa tarvittaessa materiaalit, maksu käytön mukaan.

Ilmoittautuminen alkaa 10.11.2025 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 1.2.2026 23.59

110343k TIFFANYLASI-kurssi 4

Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta. Työvälineitä on kurssipaikalla, mutta ota mukaan oma lasiveitsi, murtopihdit ym. välineet, jos sinulla on (yhteisiä välineitä joutuu aina välillä jonottamaan). Mukaan tarvitset ehdottomasti omat suojalasit ja suojakäsineet. Opettajalta voi ostaa tarvittaessa materiaalit, maksu käytön mukaan.

Ilmoittautuminen alkaa 9.2.2026 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 26.4.2026 23.59

Muotoilu, käden taidot

110401 PUUTYÖ / VANHOJEN HUONEKALUJEN KUNNOSTUS, päivä

Kurssi sopii yhtä hyvin harrastusta aloittavalle, kuin myös kokeneemmalle tekijälle. Tarvittavat materiaalit esim. puutavara on opiskelijan itse hankittava. Ota mukaan henkilökohtaiset suojavälineet. Säilytystilojen rajallisuudesta johtuen on opettajalla oikeus päättää minkä kokoisia töitä tullaan tekemään.

110402 PUUTYÖ / VANHOJEN HUONEKALUJEN KUNNOSTUS 1

Tervetuloa opiskelemaan opiston uudessa puutyötilassa. Hyvässä kunnossa olevilla puuntyöstökoneilla työt onnistuvat. Kurssi sopii yhtä hyvin harrastusta aloittavalle, kuin myös kokeneemmalle tekijälle. Tarvittavat materiaalit esim. puutavara on opiskelijan itse hankittava. Ota mukaan henkilökohtaiset suojavälineet. Säilytystilojen rajallisuudesta johtuen on opettajalla oikeus päättää minkä kokoisia töitä tullaan tekemään.

110403 PUUTYÖ / VANHOJEN HUONEKALUJEN KUNNOSTUS 2

Tervetuloa opiskelemaan opiston uudessa puutyötilassa. Hyvässä kunnossa olevilla puuntyöstökoneilla työt onnistuvat. Kurssi sopii yhtä hyvin harrastusta aloittavalle, kuin myös kokeneemmalle tekijälle. Tarvittavat materiaalit esim. puutavara on opiskelijan itse hankittava. Ota mukaan henkilökohtaiset suojavälineet. Säilytystilojen rajallisuudesta johtuen on opettajalla oikeus päättää minkä kokoisia töitä tullaan tekemään.

110404 PUUTYÖ / VANHOJEN HUONEKALUJEN KUNNOSTUS 3

Tervetuloa tekemään puutöitä, entisöimään tai verhoilemaan. Kurssi sopii yhtä hyvin harrastusta aloittavalle, kuin myös kokeneemmalle tekijälle. Tarvittavat materiaalit esim. puutavara on opiskelijan itse hankittava. Ota mukaan henkilökohtaiset suojavälineet.

110405 PUUTYÖ / VANHOJEN HUONEKALUJEN KUNNOSTUS 4 Inari

Tervetuloa tekemään puutöitä, entisöimään tai verhoilemaan. Hyvässä kunnossa olevilla puuntyöstökoneilla työt onnistuvat. Kurssi sopii yhtä hyvin harrastusta aloittavalle, kuin myös kokeneemmalle tekijälle. Tarvittavat materiaalit esim. puutavara on opiskelijan itse hankittava. Ota mukaan henkilökohtaiset suojavälineet. Säilytystilojen rajallisuudesta johtuen on opettajalla oikeus päättää minkä kokoisia töitä tullaan tekemään.

110406 NIKKAROINTI / PUUTYÖT

Kurssi sinulle, joka olet kätevä käsistäsi - tai haluaisit olla, mutta sopiva tila nikkarointiin puuttuu. Kurssilla voit suunnitella, valmistaa sekä korjata pienimuotoisia tarve-esineitä, leluja, lahjatavaroita yms. Lähtökohtana kurssilaisten omat ideat ja materiaalit. Opitaan puuntyöstökoneiden turvallista käyttöä. Aikuisille suunnattu kurssi. Kurssi sopii

aloittelijoille.

110407 PUUKKO- JA TAONTAKURSSI 1

Kurssilla valmistetaan puukko ja tuppi itse tehtyyn tai valmiiseen terään. Pääpaino puukon teossa, mutta pieniä taontatöitä voi myös puukonterän lisäksi tehdä.

Materiaalia ostettavissa opettajalta (visakoivu 4€, puukonterät 4€, tuppinahka 2€).

110408k PUUKKO- JA TAONTAKURSSI 2

Kurssilla valmistetaan puukko ja tuppi itse tehtyyn tai valmiiseen terään. Pääpaino puukon teossa, mutta pieniä taontatöitä voi myös puukonterän lisäksi tehdä.

Materiaalia ostettavissa opettajalta (visakoivu 4€, puukonterät 4€, tuppinahka 2€).

Ilmoittautuminen alkaa 12.11.2025 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 5.1.2026 23.59

110410 TUOHITYÖT

Kurssilla tutustutaan perinteiseen tuohityötekniikkaan (levy-, ja nauhatekniikka). Valmistetaan pieniä esineitä. Jos on omaa materiaalia niin ota mukaan, tuohta voi ostaa myös opettajalta. Ota henkilökohtaisiksi työvälineiksi: puukko, mattoveitsi, sakset, (metalli)viivotin, klemmareita/pyykkipoikia/verhoklipsejä.

Ilmoittautuminen päättyy 9.10.2025 23.59

110420 KANKAANKUDONTA, päivä

Kurssilla opetellaan kankaankudonnan työvaiheet työn suunnittelusta viimeistelyyn. Kurssilaiset voivat kutoa sisustustekstiilejä, asusteita ja asustekankaita omien tarpeiden mukaan. Kurssiin sisältyy lyhyitä teoriaopetustuokioita. Mahdollisuus omatoimiseen kutomiseen.

110421 KANKAANKUDONTA, ilta

Kurssilla opetellaan kankaankudonnan työvaiheet työn suunnittelusta viimeistelyyn. Kurssilaiset voivat kutoa sisustustekstiilejä, asusteita ja asustekankaita omien tarpeiden mukaan. Kurssiin sisältyy lyhyitä teoriaopetustuokioita. Mahdollisuus omatoimiseen kutomiseen.

110423 KANKAANKUDONTA / KÄSITYÖPAJA, Koppelo

Kurssilla opetellaan kankaankudonnan työvaiheet työn suunnittelusta viimeistelyyn. Mahdollisuus omatoimiseen työskentelyyn. Muita käsityötekniikoita toteutetaan opiskelijoiden mielenkiinnon mukaan. Kurssille ei tarvita aiempaa kokemusta. Opiskelijat hankkivat itse tarvittavat materiaalit.

110425 NEULONTAKURSSI / KNITTING COURSE

Tällä kurssilla vasta-alkajat oppivat neulomisen perusteet, ja kokeneemmat neulojat saavat tukea ja vinkkejä haastavampiin projekteihin. Voit neuloa esimerkiksi sukkia, lapasia tai paidan. Kurssin ohjaaja on kokenut neuloja, joka auttaa sinua lankojen valinnassa, neuleohjeiden tulkitsemisessa ja sujuvassa neulomisessa. Ensimmäiselle kerralle kannattaa tuoda lankaa ja siihen sopivat puikot tai oma keskeneräinen neuletyö. Osallistujat hankkivat itse tarvitsemansa materiaalit, mutta ohjaaja voi auttaa valinnoissa. Language of instruction also English.

110430 OMPELUA JA TUUNAUSTA 1, ilta

Tuunataan sopimattomat ja tylsät vaatteet itselle sopiviksi ja persoonallisiksi. Korjaamalla ja paikkaamalla jatketaan vaatteiden käyttöikä. Ommellaan myös asusteita ja muita kodin tekstiilejä. Ota mukaan tuunattavat ja korjattavat tekstiilisi, sekä ompelutarvikkeet. Voit tuoda oman koneen mukana, mutta koneita on myös opistolla. Et tarvitse aiempaa kokemusta.

110431 OMPELUA JA TUUNAUSTA 2, päivä

Tuunataan sopimattomat ja tylsät vaatteet itselle sopiviksi ja persoonallisiksi. Korjaamalla ja paikkaamalla jatketaan vaatteiden käyttöikä. Ommellaan myös asusteita ja muita kodin tekstiilejä. Ota mukaan tuunattavat ja korjattavat tekstiilisi, sekä ompelutarvikkeet. Voit tuoda oman koneen mukana, mutta koneita on myös opistolla. Et tarvitse aiempaa kokemusta.

110432 OMPELUA JA TUUNAUSTA 3, päivä

Tuunataan sopimattomat ja tylsät vaatteet itselle sopiviksi ja persoonallisiksi. Korjaamalla ja paikkaamalla jatketaan vaatteiden käyttöikä. Ommellaan myös asusteita ja muita kodin tekstiilejä. Ota mukaan tuunattavat ja korjattavat tekstiilisi, sekä ompelutarvikkeet. Voit tuoda oman koneen mukana, mutta koneita on myös opistolla. Et tarvitse aiempaa kokemusta.

110433 OMPELUA JA TUUNAUSTA 4, Kaamanen

Tuunataan sopimattomat ja tylsät vaatteet itselle sopiviksi ja persoonallisiksi. Korjaamalla ja paikkaamalla jatketaan vaatteiden käyttöikää. Ommellaan myös asusteita ja muita kodin tekstiilejä. Ota mukaan tuunattavat ja korjattavat tekstiilisi, sekä ompelutarvikkeet. Voit tuoda oman koneen mukana, mutta koneita on myös opistolla. Et tarvitse aiempaa kokemusta. Kurssi kokoontuu kerran kuukaudessa, kuukauden viimeisenä lauantaina: syylukukaudella 27.9., 25.10., 29.11. ja kevätlukukaudella 31.1., 28.2 ja 28.3.

110434 OMPELUA KAAVOISTA VAATTEIKSI, Inari

Suunnitellaan ja valmistetaan vaatteita, opetellaan kaavojen kuosittelua omiin mittoihin ja malleihin. Taitotason mukaan voi valita työnsä. Myös korjaus- ja tuunausompeluun saa ohjausta ja vinkkejä. Ohjaaja on pukuompelija ja kierrätysmateriaalien kanssa työskennellyt. Ota ideasi mukaan tai tule inspiroitumaan! Yksilöllistä ohjausta vaatekohtaisesti. Ota mukaan ompelutarvikkeet (mittanauha, sakset, nuppineulat, ratkoja, ompelulankoja, luonnosvihko ja kynä). Materiaalit jokainen hankkii itse, ohjaajalta saa neuvoja hankintaan. Lisätietoja ida.lassila@inari.fi

110440 LUONNONVÄRJÄYKSEN PERUSKURSSI

Kurssilla värjätään valkoisia ja harmaita villalankoja ja opitaan luonnonväreillä värjäämisen perusteet ja syvennetään värjäystaitoja iloisessa värjäriporukassa. Pohjoinen luonto tarjoaa värjärille hienoja värejä, mutta värejä saa myös keittön ja puutarhan kukkakasveista. Voit tuoda kurssille tuoreita verihelttaseitikkejä ja tatteja, kuivia kelta- ja punasipulinkuoria, saksanpähkinän kuoria, samettiruusun kuivia kukkia, kuivattuja tai tuoreita pietaryrttejä, tuoreita tai kuivattuja siänkärsämönlehtiä ja lepänkäpyjä. Perusväriiliemien lisäksi teemme jälkivärejä ja kokeilemme liemen happamuuden vaikutuksia väreihin. Ilmoita ennen kurssia, mitä voit tuoda ja kuinka paljon. Omat villalangat, kumihanskat, hengityssuojain ja essu mukaan. Opettajan yhteystiedot kristamerikki.wright@gmail.com Materiaalimaksu 6 € (sisältää puretusaineet) maksetaan opettajalle.

Ilmoittautuminen alkaa 26.5.2025 10.00 Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2025 23.59

110441 SILKKIHUIVI LUONNONVÄREILLÄ / DYEING SILK WITH NATURAL DYES

Kaikkein ihanin silkkihuivi joko itselle tai lahjaksi! Värjäämme huivin luonnonväreillä. Värjäämiseen käytämme kokenillia ja krappia, joilla saa erilaisia violetin, pinkin ja punaisen sävyjä. Sipulinkuorilla voidaan värjätä keltaisia ja oransseja huiveja. Voit myös tehdä värisekoituksilla. Materiaalimaksu 25 euroa, sisältää värit ja yhden huivin. The most beautiful silk scarf with natural dyes! You can dye purple and red hues with madder, cochineal, and yellows and oranges with onion skins. You can also mix the colours. Material cost 25 euros, includes dyes and one silk scarf. Ilmoittautuminen päättyy 26.10.2025 23.59

110442k LUONNONVÄRIT, IKAT JA SATEENKAARIVÄRIT

Värjäämme valkoisia ja harmaita villalankoja luonnonväreillä. Voit värjätä vyyhdit yksivärisiksi tai kokeilla loimi-ikat – tekniikkaa, jolla saa täplikkäitä lankoja. Tai voit värjätä liukuvärjättyjä sateenkaarilankoja. Käytämme värjäykseen ainakin krappia, kokenillia, sinipuuta ja sipulia. Sido vyyhdin alku ja loppupää toisiinsa kiinni. Laita vyyhtiin lisäksi 3 haltijalankaa pitämään vyyhti kasassa. Voit värjätä myös valmiita töitä, kuten kaulaliinan, sukkaparin tai lapaset. Voit värjätä myös aikaisemmin värjäämiäsi lankoja liukuvärein. Omat villalangat, kumihanskat, hengityssuojain ja essu mukaan.

Materiaalimaksu 10€ (sisältää värit ja puretusaineet) maksetaan opettajalle.

Ilmoittautuminen alkaa 10.11.2025 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2026 23.59

110450 KONENEULONTA

Neulekoneet käyttöön! Löytyykö sinulta Brotherin/Evan neulekone? Tule muistelemaan neulekoneen käyttöä ja hakemaan inspiraatiota muilta neulekoneharrastajilta! Omat koneet ja sopivat langat kurssilaiset tuovat itse mukanaan. Jos sinulla ei ole omaa neulekonetta, niin kansalaisopistolta löytyy tarvittaessa kone lainaksi. Lisätietoja opettajalta p. 0400-622954.

Ilmoittautuminen päättyy 21.9.2025 23.59

110451k KONENEULONTA, kevät

Neulekoneet käyttöön!

Löytyykö sinulta Brotherin/Evan neulekone? Tule muistelemaan neulekoneen käyttöä ja hakemaan inspiraatiota muilta neulekoneharrastajilta! Omat koneet ja sopivat langat kurssilaiset tuovat itse mukanaan. Jos sinulla ei ole omaa neulekonetta, niin kansalaisopistolta löytyy tarvittaessa kone lainaksi. Lisätietoja opettajalta p. 0400-622954.

Ilmoittautuminen alkaa 10.11.2025 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2026 23.59

110455k KEHRÄYS

Kurssilla harjoitellaan kehräämään villasta lankaa sekä värttinällä että rukilla. Villaa voi ostaa opettajalta. Ei tarvita aiempaa kokemusta.

Ilmoittautuminen alkaa 9.2.2026 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 10.5.2026 23.59

110457k KIRJANSIDONTA JA KIRJAN KORJAAMINEN

Työpajatyypeistä työskentelyä. Aloittelijat voivat sitoa esim. suoraselkäisen kirjan ja kokeneemmat voivat tehdä kirjan korjausta (tuo mukana korjattavia kirjoja) tai pyöreäselkäisen kirjan tai kokeilla kirjan koristelua.

Opettajalla on työvälineitä lainattavaksi kurssin ajaksi sekä myytävänä materiaaleja kirjan valmistukseen (kuten nahkaa, japaninpaperia ja blokkivihkoja). Perussidontamateriaalien (liimat, langat, kluutit jne.) materiaalimaksu on 5€, maksetaan opettajalle.

Ilmoittautuminen alkaa 9.2.2026 12.00 Ilmoittautuminen päättyy 12.4.2026 23.59

Esittävä tanssi

110501 SOOLOSALSA JA -BACHATAA

Soolosalsa ja -bachata-tunneilla aloitetaan molempien tanssien perusteista ja syvennetään osaamista työkauden aikana. Kurssilla opetellaan salsan ja bachatan perusteet, eri askelkuvioita, harjoitellaan molempien tanssien tyypillistä vartalonkäyttöä ja tanssitaan lyhyitä koreografioita. Koreografiat vaihtuvat 1-2 viikon välein, joten jos joku kerta jää välistä, pysyy hyvin mukana! Tunneilla kokeillaan myös satunnaisesti muita latinalaisia tansseja.

Kurssi sopii aloittelijoille, mutta myös kokeneimmille tanssijoille, jotka haluavat tulla kertaamaan ja syventämään salsan ja bachatan osaamistaan.

Salsan juuret ovat kuubalaisissa tansseissa, ja se on hyvin energinen tanssilaji. Bachata puolestaan on vähän rauhallisempi, sensuellimpi tanssi Dominikaanisesta Tasavallasta. Tunnilla päästään siis fiilistelemään monipuolista musiikkia ja nauttimaan tanssin riemusta!

Otathan mukaan sisäliikuntaan sopivat vaatteet sekä tanssimiseen sopivat kengät (tasapohjaiset tai korolliset).

Kurssi kokoontuu syyslukukaudella 13.11.-18.12.2025, ja kevätlukukaudella 8.1. sekä 22.1.-26.3.2026.

Ilmoittautuminen päättyy 6.11.2025 23.59

110502 SALSA JA BACHATA PARIN KANSSA, alkeistaso

Tule oppimaan kahden latinalaisen tanssin, salsan ja bachatan perusteita paritanssina! Kurssilla opetellaan aluksi molempien tanssien perusaskleet ilman paria ja sen jälkeen parin kanssa. Tunnilla opetellaan mm. perustekniikat parin kanssa tanssimiseen, perusteet vientitekniikoihin ja niiden seuraamiseen sekä harjoitellaan muutama parin kanssa tanssittava askel- ja kädenalta-kuvio.

Kurssi sopii aloittelijoille, mutta myös kokeneimmille tanssijoille, jotka haluavat tulla kertaamaan ja syventämään salsan ja bachatan perusteita. Kurssille ei tarvitse omaa paria ja pareja voi vaihdella tunnin aikana!

Salsan juuret ovat kuubalaisissa tansseissa, ja se on hyvin energinen tanssilaji. Bachata puolestaan on vähän rauhallisempi, sensuellimpi tanssi Dominikaanisesta Tasavallasta. Tunnilla päästään siis fiilistelemään monipuolista musiikkia ja nauttimaan tanssin riemusta!

Otathan mukaan sisäliikuntaan sopivat vaatteet sekä tanssimiseen sopivat kengät (tasapohjaiset tai korolliset).

Kurssi kokoontuu syyslukukaudella 15.-16.11. ja 20.-21.12.2025, ja kevätlukukaudella 24.-25.1., 21.-22.2. ja 21.-22.3.2026.

Tunneilla pidetään tauot seuraavasti:

Lauantaisin n. 30 min ruokatauko

Sunnuntaisin n. 15 min välipalatauko.

Ilmoittautuminen päättyy 6.11.2025 23.59

Sanataide

110601 KIRJOITTAJIIRI SANASEPOT

Kurssilla lähestytään kirjoittamista matalan kynnyksen periaatetta noudattaen. Jokaisella kurssilaisella on mahdollisuus kehittyä kirjoittajana omista lähtökohdistaan ja mielenkiinnostuksensa pohjalta. Kirjoittamisen kirjo on laaja: kaunokirjallisuudesta tietokirjoihin ja runoista päiväkirjoihin. Kurssilla ei vieroksuta mitään kirjoittamisen muotoja, kaikki kirjoittaminen on yhtä arvokasta.

Opetus toteutetaan pääosin kotitehtävien muodossa, joiden aihepiireihin jokainen kurssilainen voi vaikuttaa. Luvassa on myös kirjailijavierailuja ja keskustelua kirjoitusharjoitusten pohjalta, periaatteena avoimuus ja jokaisen kurssilaisen kirjallisen ilmaisun kehittäminen ja kunnioittaminen.

Samasepot toteuttaa toiveesi tulla paremmaksi kirjoittajaksi, mottonaan: "Suomi on rakennettu ensimmäisen

kirjoitetun sanan voimalla - kynnyksen yli astumalla".

110602 VILLIT VIRKKEET

Luovan kirjoittamisen kurssilla tutustutaan sanojen voimaan erilaisten kirjoitusharjoitusten, tekstinäytteiden ja kirjailijaesittelyiden kautta. Tavoitteena vahvistaa omaa ääntäsi ja yhteyttä omaan itseesi kirjoittamisen kautta. Haetaan inspiraatiota erityisesti luonnosta. Osa tunteista toteutetaan ulkona. Kurssilla jaetaan omia tuotoksia ryhmän kanssa. Osallistumiseen riittää kynä ja paperi. Kurssin tuotoksista kootaan yhdessä sopivalle some-alustalle "viikon valopilkku" ja lukukauden päätteeksi "loppunäyttelyt". Kurssi yli 13-vuotiaille.

Kielet

120101 SUOMEN JATKOKURSSI 1 / FINNISH CONTINUATION COURSE 1

Do you want to learn more Finnish? Haluatko oppia lisää suomea? This is a continuation course to the Finnish for Beginners course. We continue learning the basics, talking about everyday activities, food and drink, hobbies, work etc. In this course we will practice reading, writing, listening and speaking. We will also discuss the Finnish culture. We will speak a lot of Finnish, but English is used for explanations. Last semester we studied chapters 1–5 from the text book Uudistettu suomen mestari 1. We will continue with the same text book. You can also join if you have learned the basics independently/done a beginners course somewhere else.

You will need the textbook Uudistettu suomen mestari 1 (Finn Lectura) for this course. Make sure that you have the new edition (Uudistettu suomen mestari 1, NOT Suomen mestari 1, which is the old edition).

Tervetuloa opiskelemaan lisää suomea! Welcome to study more Finnish!

Huom! Ei opetusta viikolla 5. // No lessons on week 5!

120102 SUOMEN JATKOKURSSI 2 / FINNISH CONTINUATION COURSE 2

This is a continuation course to the Jatkokurssi 1. We continue learning the topics related to everyday life: work, free-time and hobbies, health, travel. In this course we will practice reading, writing, listening and speaking. We will also discuss the Finnish culture. We will speak a lot of Finnish, but English is used for explanations. Last semester we finished the text book Uudistettu suomen mestari 1. We will continue with Uudistettu suomen mestari 2.

You will need the textbook Uudistettu suomen mestari 2 (Finn Lectura) for this course. Make sure that you have the new edition (Uudistettu suomen mestari 2, NOT Suomen mestari 2, which is the old edition). Tervetuloa opiskelemaan lisää suomea! Welcome to study more Finnish!

Huom! Ei opetusta viikolla 5. // No lessons on week 5!

120201 RUOTSI, keskitason kurssi

Kurssi on suunniteltu opiskelijoille jotka hallitsevat perusasioita mutta haluavat aktivoida suullista kielitaitoa, laajentaa sanavarastoa ja käyttää kieltä erilaisissa tilanteissa. Kurssilla käytetään "Häng med! 2" oppikirjaa. Lisäksi luetaan tekstejä ja runoja sekä keskustellaan niistä.

120301 ENGLANTI, keskitaso

Kurssi on suunniteltu opiskelijoille jotka hallitsevat kielen perusasioita: kielioppia, melko laajasti sanastoa ja jonkin verran keskustelutaitoa. Kurssilla käytetään "Destinations 5" oppikirjaa.

120401 MEHR DEUTSCH, BITTE! SAKSAN JATKOKURSSI 2

Tervetuloa opiskelemaan lisää saksaa!

Kurssilla jatketaan saksan opiskelua ja edetään kohti laajempaa sekä sujuvampaa kielitaitoa. Pääteemoina ovat työ ja vapaa-aika sekä asiointi ja asiakaspalvelutilanteet. Kurssilla harjoitellaan paljon käytännön kielitaitoa ja tietenkin myös tutustutaan saksankielisten maiden kulttuuriin.

Kurssi sopii sinulle, joka opiskelit Hallo! 2 -kurssilla viime lukuvuonna sekä jo aiemmin saksaa opiskelleille. Tule rohkeasti mukaan vaikka edellisistä opinnoista olisi kulunut aikaa! Lukukausi aloitetaan kertaamalla kunnolla viime vuonna opittua. Opiskelemme kurssilla Hallo! 2-oppikirjankirjan kappaleet 3-12.

Huom! Ei opetusta viikolla 5.

120501 RANSKAN ALKEET

Ranskan alkeiskurssi vasta-alkajille ja aiemmin opiskeltua kertaaville. Tutustutaan ranskan kielen perusrakenteisiin ja sanastoon arjen viestintätilanteiden ja kulttuurin kautta. Perehdytään ääntämiseen huumorin avulla ja mietitään yhdessä, miten parantaa uuden kielen oppimista. Kurssin pohjana Parfait! 1- oppikirja sekä runsas opettajan materiaali. Oppikirjan hankkiminen ei ole välttämätöntä.

120502 LAPPI RANSKALAISIN SILMIN

Opi kertomaan asuinseudustasi ja sen kulttuurista ranskaksi. Tutustutaan luontoon, ruokaan ja paikallisten elämään liittyvään sanastoon. Opitaan samalla joitakin kielen perusrakenteita. Ei vaadi ennakkotietoja. Sopii ranskaa aiemmin opiskelleille ja vasta-alkajille.

Espanja

120701 ESPANJA, alkeiskurssi

Kurssi on suunniteltu aloittelijoille mutta sopii myös aikaisemmin jonkin verran espanjaa lukeneille. Tarkoitus on aktivoida suullista kielitaitoa ja oppia perussanastoa. Kurssilla käytetään "¡Fantástico! 1" - ja sen jälkeen "¡Fantástico! 2" - oppikirjaa.

120702 ESPANJA, keskitason kurssi

Kerrataan kielioppia ja sanastoa. Aktivoidaan suullista kielitaitoa ja harjoitellaan käyttämään kieltä erilaisissa tilanteissa. Kurssilla käytetään "¡Fantástico! 2" - ja sen jälkeen "¡Fantástico! 3" oppikirjaa.

129801 INARINSAAMEN KIELEN KURSSI

Oppikirjana käytetään Hitruu 4 Sámieennâm kirjaa. Tunneilla luetaan ja käännetään kirjan kappaleita, harjoitellaan Inarinsaamen puhumista kappaleiden teemojen mukaan. Lisäksi käytetään Inarinsaamen taivutusoppi- kirjaa tukemaan kieliopintoja. Kurssi sopii aloittelijoille sekä kertauskurssiksi kieltä aikaisemmin opiskelleille. Vaatii myös itsenäistä opiskelua. Puh.0400-694631

129802 POHJOISSAAMEN JATKOKURSSI 1 ETÄNÄ

Tällä kurssilla jatkamme pohjoissaamen opintoja. Laajennamme perussanaston ja kieliopin osaamista, opettelemme käyttämään kieltä erilaisissa jokapäiväisissä tilanteissa ja jatkamme saamelaiskulttuuriin tutustumista. Teemoina kurssilla muun muassa: koti ja asuminen, vapaa-aika ja harrastukset, ostosten tekeminen ja vaatteet. Opiskelemme kaikkia kielen osa-alueita: puhumista, kuullun ymmärtämistä, kirjoittamista sekä lukemista. Teemme kurssilla runsaasti myös pari- ja ryhmätehtäviä. Tarvitset siis ehdottomasti mikrofoniin! Tämä kurssi sopii jatkoksi viime lukukauden Pohjoissaamen alkeet etänä -kurssilaiselle tai opiskelijalle, joka osaa jo vähän alkeita (esimerkiksi: kertoa vähän itsestä ja perheestä, taivuttaa tavallisimpia verbejä, tilata kahvilassa).

Materiaalina käytämme oppikirjaa Cealkke dearvvuodaid 1 ja 2 (Länsman, Helmi) sekä muuta opettajan kokoamaa ja tekemää materiaalia.

Opiskelemme kurssilla Microsoft Teamsissa ja Peda.net-oppimisalustalla. Saat opettajalta tarkemmat ohjeet ennen kurssin alkua sähköpostitse. Oppikirjan lisäksi tarvitset siis tietokoneen, riittävän nopean nettiyhteyden, kuulokkeet, mikrofoniin ja mielellään myös kameran. Opettaja voi auttaa sinua pulmatilanteissa, mutta sinulla tulee olla perustason tietotekniset taidot.

Huom! Ei opetusta viikolla 5.

Buresboahtin!

129803 POHJOISSAAMEN JATKOKURSSI 2 ETÄNÄ

Tällä kurssilla jatkamme pohjoissaamen opintoja. Laajennamme perussanaston ja kieliopin osaamista, opettelemme käyttämään kieltä erilaisissa jokapäiväisissä tilanteissa ja jatkamme saamelaiskulttuuriin tutustumista. Teemoina kurssilla muun muassa: terveys ja ulkonäkö, työ, matkustaminen ja vapaa-aika. Kieliopista opiskelemme muun muassa menneen ajan verbimuotoja, nominien monikkomuotoja sekä adjektiivien vertailua. Opiskelemme kaikkia kielen osa-alueita: puhumista, kuullun ymmärtämistä, kirjoittamista sekä lukemista. Teemme kurssilla runsaasti myös pari- ja ryhmätehtäviä. Tarvitset siis ehdottomasti mikrofoniin! Tämä kurssi sopii jatkoksi viime lukukauden Pohjoissaamen jatkokurssi 1 etänä -kurssilaiselle tai opiskelijalle, joka osaa jo jonkin verran pohjoissaamea. Opiskelemme noin eurooppalaisella taitotasolla A2.

Materiaalina käytämme syksyllä oppikirjaa Cealkke dearvvuodaid 2 ja kevätlukukaudella Cealkke dearvvuodaid 3 (Länsman, Helmi) sekä muuta opettajan kokoamaa ja tekemää materiaalia.

Opiskelemme kurssilla Microsoft Teamsissa ja Peda.net-oppimisalustalla. Saat opettajalta tarkemmat ohjeet ennen kurssin alkua sähköpostitse. Oppikirjan lisäksi tarvitset siis tietokoneen, riittävän nopean nettiyhteyden, kuulokkeet, mikrofoniin ja mielellään myös kameran. Opettaja voi auttaa sinua pulmatilanteissa, mutta sinulla tulee olla perustason tietotekniset taidot.

Huom! Ei opetusta viikolla 5.

Buresboahtin!

Liikunta

830101 MIESTEN JUMPPA

Miesten jumpassa keho saa monipuolista kuormitusta. Liikkuvuutta, lihasvoimaa ja lihasten venyvyyttä. Mukaan voi tulla kaiken ikäiset, kokoiset, aloittelevat tai paremmankin kunnon omaavat. Oma alusta ja käsipainot. Puh. 0400-694631

830102 FITBALL-JÄTTIPALLOJUMPPA

Monipuolista lihaskuntojumppaa, apuvälineenä suuri jättipallo + käsipainot ja nilkkapainot. Alku- ja loppuvenyttelyt jättipallolla. Oma pallo, käsipainot, nilkkapainot ja alusta. Puh. 0400-694631

830103 LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, jota tanssitaan ilman paria. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten tango, humppa, valssi, polkka, foxi, salsa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Laviksen tanssiaskeleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija. Puh. 0400-694631

830104 OHJATTU KUNTOSALI

Kuntosali kierto- ja paikkaharjoitteluna. Alkulämmittelyt ja palauttavat loppuvenyttelyt. Tavoitteena kuntosalilaitteiden käytön hallinta, vapaat painot sekä oikea hengitystekniikka. Puh. 0400-694631

830105 AAMUVIRKKUJEN KUNTOSALI

Kuntosali kierto- ja paikkaharjoitteluna. Alkulämmittelyt ja palauttavat loppuvenyttelyt. Tavoitteena kuntosalilaitteiden käytön hallinta, vapaat painot sekä oikea hengitystekniikka. Puh. 0400-694631

830106 KAHVAKUULAHARJOITTELUN PERUSTEET

Kahvakuulaharjoittelu on voimailua yksinkertaista painoa nostelemalla. Harjoittelulla kehitetään lihaskuntoa, kehonhallintaa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Varusteiksi tarvittavat rannesuojat, treenihanskat ja omat kahvakuulat: naisille aluksi n. 6 kg ja 8 kg ja miehille n. 8 kg ja 10 kg. Puh. 0400-694631

830107 KEHONHUOLTO, Inari

Kehonhuolto sisältää alkulämmittelynä Asahi-Health terveysliikuntaa, joogavenyttelyä, syvävenyttelyä sekä rentoutumista. Kehonhuollolla tavoitellaan notkeutta niveliin, liikkuvuuden lisäämistä, lihasjännityksen laukaisemista sekä rentoutumista. Omat alustat, (jooga/liukuestesukat). Puh. 0400-694631

830110 TRADITIONAALINEN JOOGA, Inari

Traditionaalinen jooga on lempeä ja suoritusvapaa joogamenetelmä, joka erilaisilla asana-harjoituksilla ja hengityksen avulla saattaa koko systeemisi tasapainoon ilman stressiä ja rehkimistä. Harjoitukset koostuvat pääasiassa lempeästä tri dosha-harjoituksesta ja sopivista kehon ergonomiaa parantavista sekä kehoa ja hermostoa vahvistavista asanasarjoista. Kaikki harjoitukset tehdään rennosti, omaa kehoa kunnioittaen. Traditionaalinen jooga sopii kaikenikäisille. Se antaa paljon sekä aloittelijoille että vanhoille konkareille ja kaikille siltä väliltä. Mukaan tarvittavat vain oman joogamaton ja huivin sekä rennot ja mukavat vaatteet, jotka eivät kiristä.

830115 FITBODY-treeniohjelma

Ohjelmassa keskitytään koko vartalon kehonpaino- ja lihaskuntoharjoitteluun. Sisältää kattavan alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn. Mukaan tarvittavat alustat sekä käsi- ja jalkapainot, enintään 2 kg / paino.

830120 MIESTEN KUNTOLIIKUNTA 1

Miehille ja ikämiehille suunnattua kuntoliikuntaa. Venyttelyä, keppijumppaa, kuntopiiriharjoittelua ja sisäpelejä leppoisaalla asenteella. Aikaisempaa kuntoilutaustaa ei tarvita - into itsensä liikuttamiseen riittää.

830121 MIESTEN KUNTOLIIKUNTA 2

Miehille ja ikämiehille suunnattua kuntoliikuntaa. Venyttelyä, keppijumppaa, kuntopiiriharjoittelua ja sisäpelejä leppoisaalla asenteella. Aikaisempaa kuntoilutaustaa ei tarvita - into itsensä liikuttamiseen riittää.

830125 TRADITIONAALINEN PÄIVÄJOOGA

Traditionaalinen jooga on lempeä ja suoritusvapaa joogamenetelmä, joka erilaisilla asana-harjoituksilla ja hengityksen avulla saattaa koko systeemisi tasapainoon ilman stressiä ja rehkimistä. Päiväharjoitukset koostuvat pääasiassa lempeästä tri dosha-harjoituksesta ja sopivista kehon ergonomiaa parantavista sekä kehoa ja hermostoa vahvistavista

asanasarjoista ja hengityksen avulla tehtävistä harjoituksista. Kaikki harjoitukset tehdään rennosti, omaa kehoa kunnioittaen. Traditionaalinen jooga sopii kaikenikäisille. Se antaa paljon sekä aloittelijoille että vanhoille konkareille ja kaikille siltä väliltä. Mukaan tarvitset vain oman joogamaton ja huivin sekä rennot ja mukavat vaatteet jotka eivät kiristä.

830126 TRADITIONAALINEN JOOGA 1

Traditionaalinen jooga on lempeä ja suoritusvapaa joogamenetelmä, joka erilaisilla asana-harjoituksilla ja hengityksen avulla saattaa koko systeemisi tasapainoon ilman stressiä ja rehkimistä. Harjoitukset koostuvat pääasiassa lempeästä tri dosha-harjoituksesta ja sopivista kehon ergonomiaa parantavista sekä kehoa ja hermostoa vahvistavista asanasarjoista. Kaikki harjoitukset tehdään rennosti, omaa kehoa kunnioittaen. Traditionaalinen jooga sopii kaikenikäisille. Se antaa paljon sekä aloittelijoille että vanhoille konkareille ja kaikille siltä väliltä. Mukaan tarvitset vain oman joogamaton ja huivin sekä rennot ja mukavat vaatteet, jotka eivät kiristä.

830127 TRADITIONAALINEN JOOGA 2

Traditionaalinen jooga on lempeä ja suoritusvapaa joogamenetelmä, joka erilaisilla asana-harjoituksilla ja hengityksen avulla saattaa koko systeemisi tasapainoon ilman stressiä ja rehkimistä. Harjoitukset koostuvat pääasiassa lempeästä tri dosha-harjoituksesta ja sopivista kehon ergonomiaa parantavista sekä kehoa ja hermostoa vahvistavista asanasarjoista. Kaikki harjoitukset tehdään rennosti, omaa kehoa kunnioittaen. Traditionaalinen jooga sopii kaikenikäisille. Se antaa paljon sekä aloittelijoille että vanhoille konkareille ja kaikille siltä väliltä. Mukaan tarvitset vain oman joogamaton ja huivin sekä rennot ja mukavat vaatteet, jotka eivät kiristä.

830128 TRADITIONAALINEN AAMUJOOGA

Traditionaalinen jooga on lempeä ja suoritusvapaa joogamenetelmä, joka erilaisilla asana-harjoituksilla ja hengityksen avulla saattaa koko systeemisi tasapainoon ilman stressiä ja rehkimistä. Aamuharjoitukset koostuvat pääasiassa lempeästä tri dosha-harjoituksesta, ja sopivista kehon ergonomiaa parantavista, kehoa ja hermostoa vahvistavista asanasarjoista sekä hengityksen avulla tehtävistä harjoituksista. Kaikki harjoitukset tehdään rennosti, omaa kehoa kunnioittaen. Traditionaalinen jooga sopii kaikenikäisille. Se antaa paljon sekä aloittelijoille että vanhoille konkareille ja kaikille siltä väliltä. Mukaan tarvitset vain oman joogamaton ja huivin sekä rennot ja mukavat vaatteet, jotka eivät kiristä.

830130 NAISTEN JUMPPA

Kehonpainotreeni, joka kehittää monipuolisesti lihaskuntaa ja tasapainoa. Tunneilla hiki virtaa, mutta liikkeitä voi säädellä oman kuntotason mukaan. Ota mukaan jumppamatto ja vesipullo. Kurssin toisena opettajana toimii Ulla Kakko. Ei opetusta 5.10. Korvaava kerta 21.12. Ei opetusta 5.4. Korvaava kerta 26.4.

830131 KOKO KROPAN KAHVAKUULATREENI

Tehokas koko kropan kahvakuulatreeni, joka kehittää monipuolisesti lihaskuntaa. Tunneilla hiki virtaa, mutta liikkeitä voi säädellä oman kuntotason mukaan. Mukaan tarvitset yhden tai kaksi kahvakuulaa, joilla pystyy tekemään harjoitteita sekä ylä- että alakropalle. Lisäksi jumppamatto ja vesipullo kannattaa ottaa mukaan. Kurssin toisena opettajana toimii Ulla Kakko. Ei opetusta 5.10. Korvaava kerta 21.12. Ei opetusta 5.4. Korvaava kerta 26.4.

830150 KEHONHUOLTO

Tunnin aikana kehitetään kehon liikkuvuutta ja tukilihaksiston voimaa, sekä venytellään. Mukaan tarvitset jumppa-alustan sekä vesipullon. Ei opetusta viikoilla 43 ja 3.

830151 CIRCUIT

Reippaan alkulämmittelyn jälkeen tehdään kiertoharjoitteluna monipuolisia lihaskuntoharjoitteita. Mukaan tarvitset jumppa-alustan, sisäkengät ja juomapullon. Ei opetusta viikoilla 43 ja 3.

830152 SPINNING 1

Sisäpyöräilyä musiikin tahtiin. Tunnille mukaan juomapullo, hikipytyhe ja sisälenkkarit tai pyöräilykengät.

Ei opetusta viikoilla 43 ja 3.

830153 MOBILITY

Tunnilla tehdään liikkuvuusharjoitteita hikitakuulla sekä vahvistetaan tukilihaksistoa.

Tarvitset tunnilla jumppa-alustan.

Ei opetusta viikoilla 43 ja 3.

830154 KAHVAKUULA

Tunnilla tehdään kahvakuulalla heilurisarjoja sekä lihaskuntoharjoittelua.

Mukaan tarvitset jumppa-alustan, juomapullon ja sisälenkkarit sekä oman kahvakuulan - jos on.

Ei opetusta viikoilla 43 ja 3.

830155 SPINNING 2

Sisäpyöräilyä musiikin tahtiin.

Tunnille mukaan juomapullo, hikipytyhe ja sisälenkkarit tai pyöräilykengät.

Ei opetusta viikoilla 43 ja 3.

830156 AAMUJUMPPA

Hyvän alkulämmittelyn jälkeen tasapaino- ja lihaskuntoharjoitteita sekä loppuverryttelyä.

Tunnilla voit soveltaa liikkeit oman kuntotasosi mukaisiksi, joten tunti sopii hyvin monen tasoisille kuntoilijoille.

Tunnille mukaan jumppamatto, juomapullo ja sisälenkkarit.

Ei opetusta viikoilla 43 ja 3.

830160 KUNDALIINIJOOGA, Sevettijärvi

Kundaliinijooga – voimaa, rauhaa ja yhteyttä itseen

Kundaliinijooga on kokonaisvaltainen harjoitus, jossa yhdistyvät liike, hengitys, meditaatio, mantra ja rentoutuminen. Harjoitukset vahvistavat kehoa ja hermostoa, lisäävät kehotietoisuutta ja auttavat palautumaan arjen kiireistä. Tunnit tehdään omaa kehoa kuunnellen, eikä aiempaa kokemusta tarvita. Kurssi sopii sinulle, joka haluat vahvistaa itseäsi, rauhoittua ja syventää itsetuntemustasi.

Tunnille tarvitset mukaan jooga/jumppamaton ja mahdollisesti tyynyn helpottamaan lattialla istumista. Pukeudu kirstämättömiin vaatteisiin, joissa on hyvä liikkua ja varaa lämmintä päälle tai viltti loppurentoutusta varten.

Viimeisestä ruokailusta olisi hyvä olla vähintään 1-2 tuntia.

Hyvinvointi

830201 HENGITYS JA LÄSNÄOLO

Kurssi keskittyy hengitykseen, kehotietoisuuteen ja meditaatioon. Teemme liike- ja hengitysharjoituksia, jotka auttavat hiljentämään mielen, rauhoittamaan hermostoa ja tuomaan tilaa ajatusten keskelle. Pääpaino on sisäisessä havainnoinnissa, mielen rauhoittamisessa ja pysähtymisessä.

Kurssi sopii erityisesti heille, jotka kokevat stressiä, levottomuutta, ylivirittyneisyyttä tai vaikeutta pysähtyä.

Erinomainen valinta, jos kaipaat hengähdystaukoa, mielen selkeyttä tai työkaluja rauhoittumiseen.

Ota mukaan mukavat vaatteet, oma alusta, viltti ja tyyny.

830202 LEMPEÄ LIIKE KEHOLLE JA LYMFALLE

Kurssilla keskitytään kehon palautumisen tukemiseen lempeän liikkeen, hengityksen ja rentoutumisen keinoin.

Mukana on erityisesti lymfakiertoa ja kehon virtausta edistäviä harjoitteita, turvotusta ja jännitystä vähentäen ja kehotietoisuutta lisäten. Harjoitukset tehdään rauhassa, kehoa kuunnellen - istuen, maaten ja pienesti liikkuen.

Liikkeet ovat pehmeitä ja helposti sovellettavissa eri kehotarpeisiin.

Kurssi sopii erityisesti heille, joilla on kehossa turvotusta, lihasjumeja, hitauden tai väsymyksen tunnetta. Hyvä valinta myös istumatyötä tekeville, palautumisen tueksi tai pitkäkestoisen kuormituksen jälkeen.

Ota mukaan mukavat vaatteet, oma alusta, viltti ja tyyny.

830204 MINDFULNESS

Tällä kurssilla harjoittelemme, kuinka voimme vahvistaa läsnäoloa arjessa ja asioiden hyväksymistä sellaisina kuin ne ovat. Mindfulness (tietoisuustaidot) tarkoittaa hyväksyvää tietoa läsnäoloa, kykyä havainnoida nykyhetkeä lempeästi.

Kurssilla keskitytään lisäämään tietoisuutta omista ajatus- ja toimintatavoista, minkä myötä itsetuntemus lisääntyy ja mahdollisuus positiivisille muutoksille kasvaa. Harjoitukset liittyvät tavallisimmin hengitykseen, kehon eri aistimuksiin, myötätuntoon sekä ajatusten ja tuntemusten havainnointiin. Kurssille tarvitset mukaan makuualustan ja lämpimät, mukavat vaatteet. Ei opetusta 12.11.