

**KanTo kansalaisopisto**  
Kannus – Toholampi  
Opinto-ohjelma 2026-2027  
(tilanne 1.6.2026)

**LUKUVUOSI 2026-2027**

Syyslukukausi	7.9. - 5.12.2026
Syysloma (kuten kouluissa)	12.- 18.10.2026, viikko 42
Kevätlukukausi	7.1. - 18.4.2027
Talviloma kuten kouluissa	1.3. - 7.3.2027, viikko 9

Kurssilaisten kevätnäyttelyiden ja konserttien ajankohdista sekä paikoista tiedotetaan myöhemmin.

## MUSIIKKI

### **110101 Viulunsoitto - Toholampi**

Toholammin kunnantalo, kokoushuone 3, Lampintie 5, Toholampi

To 15.00–19.00 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

130,00 € Tunteja 58,63 ja 69,29

Janika Läspä

Henkilökohtainen opetusaika on 30 minuuttia/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Myös alttoviulun soitonopetus on mahdollista. Ota oma viulu mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

### **110102 Huilunsoitto - Sara L.**

Kaupunginvirasto, takkahuone, kellarikerros, Asematie 1, Kannus

To 17.30–20.00 10.9.–26.11.2026, 7.1.–22.4.2027

135,00 € Tunteja 36,63 ja 46,62

Sara Laakkonen

Haaveiletko huilunsoiton aloittamisesta tai haluatko kehittää aiempia taitojasi? Tervetuloa huilukurssille, jossa musiikin ilo, yhdessä oppiminen ja oma soittoilmaisuus ovat keskiössä! Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin jatkaville huilunsoittajille. Tunneilla harjoitellaan huilunsoiton perustekniikkaa, äänenmuodostusta, nuotinlukua ja yhteissoittoa osallistujien taitotason mukaan. Ohjelmistossa tutustutaan monipuolisesti eri musiikkityyleihin. Opetus etenee kannustavassa ja rennossa ilmapiirissä. Tavoitteena on löytää iloa musiikista sekä löytää oppilaan omat vahvuudet. Kurssilla tarvitaan oma huilu. Henkilökohtainen opetusaika on 30 minuuttia/opetuskerta. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

### **110108 Pianonsoitto - Tiistai - Sirkka J-P.**

Takalon koulu, pianoluokka 105, Urheilutie 1, Kannus

Ti 16.00–19.00 8.9.–8.12.2026, 19.1.–13.4.2027

67,50 € Tunteja 47,71 ja 44,04

Sirkka Juusela-Pekkarinen

Henkilökohtainen opetusaika on 15 minuuttia/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Mahdollisuus varata myös tupla-aika tuplamaksulla eli 30 min/opetuskerta, jolloin kurssimaksu 135 €. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

**110109 Pianonsoitto - Torstai - Sirkka J-P.**

Takalon koulu, pianoluokka 105, Urheilutie 1, Kannus

To 16.00–19.00 10.9.–10.12.2026, 21.1.–22.4.2027

67,50 € Tunteja 47,71 ja 44,04

Sirkka Juusela-Pekkarinen

Henkilökohtainen opetusaika on 15 minuuttia/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Mahdollisuus varata myös tupla-aika tuplamaksulla eli 30 min/opetuskerta, jolloin kurssimaksu 135 €. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

**110110 Kanteleensoitto - Torstai - Henna H.**

Takalon koulu, pianoluokka 105, Urheilutie 1, Kannus

To 16.00–19.00 10.9.–10.12.2026, 21.1.–22.4.2027

67,50 € Tunteja 47,71 ja 44,04

Henna Hihnala

Henkilökohtainen opetusaika on 15 minuuttia/opetuskerta. Edetään oppilaan tason mukaan. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 14. Mahdollisuus varata myös tupla-aika tuplamaksulla eli 30 min/opetuskerta, jolloin kurssimaksu 135 €. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

**110112 Pianonsoitto - Maanantai - Olga N.**

Takalon koulu, pianoluokka 105, Urheilutie 1, Kannus

Ma 15.30–19.00 7.9.–23.11.2026, 11.1.–26.4.2027

67,50 € Tunteja 36,63 ja 46,62

Olga Nurmi

Harjoittemme monipuolista ohjelmistoa ja tulkintaa opiskelijoiden toiveet ja lähtötaso huomioon ottaen. Opetus sopii kaikenikäisille. Soittoajat sovitaan erikseen opettajan kanssa. Henkilökohtainen opetusaika on 15 minuuttia/opetuskerta. Mahdollisuus varata myös tupla-aika tuplamaksulla (30 min/opetuskerta), jolloin kurssimaksu on 135 €. Opetuskertoja: syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomasi kellonaika.

**110116 Pianonsoitto - Maanantai - Minna L.**

Ent. Artesaaniopisto, musiikkiluokka, Turvetie 4, Toholampi

Ma 15.30–19.00 7.9.–23.11.2026, 11.1.–19.4.2027

130,00 € Tunteja 36,63 ja 43,29

Minna Lankinen

Henkilökohtainen opetusaika on 30 minuuttia/opetuskerta. Pianonsoitto kaikenikäisille oman tason ja mieltymyksen mukaan. Voit jatkaa pianokouluviikkoja tai aloittaa ihan uuden tutustumisen pianonsoittoon. Ehkä haluat oppia vapaasäestyksestä tai kansanmusiikki pianosta, lisää nuoteista tai harjoitella soittamaan ilman nuotteja Kurssi sopii kaikenikäisille opiskelijoille. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

**110117 Pianonsoitto - Tiistai - Vesa H.**

Toholammin kunnantalo, kokoushuone 3, Lampintie 5, Toholampi

Ti 13.30–18.00 8.9.–24.11.2026, 12.1.–13.4.2027

130,00 € Tunteja 44 ja 52

Vesa Hynninen

Henkilökohtainen opetusaika on 30 minuuttia/opetuskerta. Pianonsoitto kaikenikäisille oman tason ja mieltymyksen mukaan. Voit jatkaa pianokouluvihkoja tai aloittaa ihan uuden tutustumisen pianonsoittoon. Ehkä haluat oppia vapaasäestystä tai kansanmusiikkipianoa, soittaa nuoteista tai harjoitella soittamaan ilman nuotteja. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Kiirastorstaina 2.4 ei ole opetusta. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

**110118 Rumpujensoiton alkeet - Tiistai - Timo K.**

Raasakan koulu, musiikkiluokka 1 krs., Siltakatu 1, Kannus

Ti 14.30–17.00 12.1.–23.3.2027

55,00 € Tunteja 33

Timo Kauppinen

Selkeä ja innostava tapa aloittaa rumpujen soitto yksilöopetuksessa. Saat viikoittain 30 minuutin henkilökohtaisen tunnin, jossa opit rumpujen perusteet, rytmikkaa, kapulatekniikkaa ja musiikillista ilmaisua askel askeleelta. Opetus etenee aina oman lähtötasosi ja tavoitteidesi mukaan, joten kurssi sopii täydellisesti aloittelijoille. Mukaan voi tulla myös ilman omaa rumpusettiä. Kevätlukukausi sisältää 10 opetuskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon ja kerro toivomasi kellonaika.

**110120 Kitaransoitto - Keskiviikko - Timo K.**

Raasakan koulu, musiikkiluokka 1 krs., Siltakatu 1, Kannus

Ke 14.30–20.30 13.1.–24.3.2027

55,00 € Tunteja 66 ja 70

Timo Kauppinen

Kurssilla on mahdollisuus opetella sekä sähkö- että akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetus etenee oppilaan tason mukaan – aloittelijoista pidemmälle ehtineisiin ja jopa musiikin ammattilaisiksi tähtääviin soittajiin. Kurssilla on myös mahdollisuus opiskella rumpujen alkeita täysin vasta-alkajille. Kurssille voi osallistua myös ilman omaa soitinta. Henkilökohtainen opetusaika on 30 minuuttia/opetuskerta. Kevätlukukaudella on 10 tapaamiskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon ja kerro samalla toivomasi kellonaika.

**110121 Kitaransoitto - Torstai - Timo K.**

Raasakan koulu, musiikkiluokka 1 krs., Siltakatu 1, Kannus

To 14.30–20.30 7.1.–25.3.2027

55,00 € Tunteja 66,70

Timo Kauppinen

Kurssilla on mahdollisuus opetella sekä sähkö- että akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetus etenee oppilaan tason mukaan – aloittelijoista pidemmälle ehtineisiin ja jopa musiikin ammattilaisiksi tähtääviin soittajiin. Kurssille voi osallistua myös ilman omaa soitinta. Henkilökohtainen opetusaika on 30 minuuttia/opetuskerta. Kevätlukukaudella on 10 tapaamiskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon ja kerro samalla toivomasi kellonaika.

**110122 Kitaransoitto / Saksofonin soitto - Kannus - Eero N.**

Monitoimitalo, Soittokunnan tila, Valtakatu 25, Kannus

Ti 16.00–18.00 8.9.–26.11.2026, 11.1.–13.4.2027

135,00 € Tunteja 29,37 ja 34,71

Eero Niemi

Kurssilla on mahdollisuus opiskella saksofonin, bassokitaran, sähkökitaran tai akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan. Henkilökohtainen opetusaika on 30 minuuttia/opetuskerta. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

**110123 Kitaransoitto / Saksofonin soitto - Toholampi - Eero N.**

Kirjastotalo, Kirkkotie 2, Toholampi

Ke 16.30–17.30 9.9.–25.11.2026, 6.1.–14.4.2027

130,00 € Tunteja 29,37 ja 34,71

Eero Niemi

Kurssilla on mahdollisuus opiskella saksofonin, bassokitaran, sähkökitaran tai akustisen kitaran soittoa yksityistunneilla. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan. Henkilökohtainen opetusaika on 30 minuuttia/opetuskerta. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Tunnit pidetään kirjastolla tutkijanhuoneessa. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

**110125 Bändisoittimet: rummut, kitara, basso - Elias K.**

Toholammin yläkoulu ja lukio, musiikkiluokka, Ullavantie 18, Toholampi

Ke 16.30–18.30 9.9.–25.11.2026, 1.1.–14.4.2027

130,00 € Tunteja 29,37 ja 37,71

Elias Kulju

Kurssilla pääset soittotunneille itseäsi kiinnostavan soittimen kanssa (rummut, kitara tai basso), tai voit testata täysin uutena musiikin harrastajana tuntuisiko joku näistä soittimista hyvältä. Tuntien sisältö suunnitellaan jokaisen oppilaan kohdalla henkilökohtaisesti, ja tutustutaan soittimeen sekä soittotekniikkaan oppilaalle mieluisan musiikin kautta. Musiikin harrastamisen voi aloittaa kaiken ikäisenä, ja kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin jo musiikkia harrastaneille. Henkilökohtainen opetusaika on 30 minuuttia/opetuskerta. Opetuskertoja on 11 syyskaudella ja 13 kevätkaudella. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta ja soittimesta.

**110129 Harmoniikka- ja soitinryhmä - Sykäräinen**

Sykäräisen koulu, Koulutie 21, Toholampi

Su 11.00–13.15 20.9.–31.12.2026, 10.1.–4.4.2027

60,00 € Tunteja 18 ja 18

Raimo Antero Urpilainen

Harmoniikka- ja soitinryhmä tarjoaa ainutlaatuisen tilaisuuden syventää soitto- ja teoriaosaamista monipuolisesti. Kurssilla perehdytään sointuoppiin ja harjoitellaan sävelmiä, jotka vaihtelevat kansanmusiikista iskelmämusiikkiin. Opetuksessa korostuu ryhmäsoitto nuoteista, mutta myös korvakuulosoittajat ovat lämpimästi tervetulleita mukaan. Kokoonnumme joka toinen viikko, syksyllä 6 ja keväällä 6 tapaamiskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

**110130 Hanurinsoitto - Pekka P.**

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

To 18.15–20.30 10.9.–26.11.2026, 7.1.–8.4.2027

186,00 € Tunteja 33 ja 36

Pekka Peltola

Kurssilla on mahdollisuus opiskella hanurinsoittoa yksityistunneilla. Tunnit on suunnattu aikuisille ja yli 7-vuotiaille lapsille ja nuorille. Oma soitin tulee olla mukana. Opetuksessa edetään oppilaan tason mukaan. Henkilökohtainen opetusaika on 45 minuuttia/opetuskerta.

Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 12. Opetus tapahtuu Työväentalolla - Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

### **110131 Musiikinteorian perusteet - alkeisryhmä**

Raasakan koulu, musiikkiluokka 1 krs., Siltakatu 1, Kannus

Ti 17.00–18.00 12.1.–23.3.2027

24,00 € Tunteja 13,30

Timo Kauppinen

Musiikinteoria on hyödyllinen työkalu kaiken tasoisille muusikoille. Soitinopintoja tukevat musiikinteorian ja säveltapailun opinnot, joissa sävelkorva ja musiikillinen tietämys kehittyvät. Monessa käytännön tilanteessa musiikin teorian ymmärtäminen helpottaa soittamista. Kurssilla käydään läpi perustasoista teoriaa ja siihen liittyvää termistöä, ilmiöitä ja rakennneosia (esim. nuotit, asteikot, intervallit, soinnut). Soittotaito tai aikaisempi kokemus teoriaopinnoista ei ole välttämätöntä. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110132 Musiikinteorian perusteet - jatkoryhmä**

Raasakan koulu, musiikkiluokka 1 krs., Siltakatu 1, Kannus

Ti 18.00–19.00 12.1.–23.3.2027

24,00 € Tunteja 13,30

Timo Kauppinen

Musiikinteoria on hyödyllinen työkalu kaiken tasoisille muusikoille. Soitinopintoja tukevat musiikinteorian ja säveltapailun opinnot, joissa sävelkorva ja musiikillinen tietämys kehittyvät. Monessa käytännön tilanteessa musiikin teorian ymmärtäminen helpottaa soittamista. Kurssilla käydään läpi perustasoista teoriaa ja siihen liittyvää termistöä, ilmiöitä ja rakennneosia (esim. nuotit, asteikot, intervallit, soinnut). Kurssi sopii jatkoksi viime vuoden alkeisryhmälle, mutta mukaan voivat tulla myös uudet opiskelijat. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110133 Bändikurssi - Timo K.**

Raasakan koulu, musiikkiluokka 1 krs., Siltakatu 1, Kannus

Ti 19.00–20.30 12.1.–23.3.2027

48,00 € Tunteja 20

Timo Kauppinen

Tervetuloa mukaan soittamaan ja laulamaan erilaisia musiikkityylejä (esim. rock, pop, iskelmä, viihdemusiikki) rennossa ilmapiirissä. Bändikurssilla opit yhteissoittoa, kitaran, rummun, basson, laulun ja syntikan alkeet tarvittaessa, kappaleen komppaamista mm. perussointulapuista ja muita bändiniksejä. Kasataan bändiryhmä kurssilaisista, sopii sekä vastaalkajille että kokeneemmille, edetään oppilaan tason mukaan. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110135 Yksinlaulu - Maanantai - Heli H.**

Raasakan koulu, musiikkiluokka 1 krs., Siltakatu 1, Kannus

Ma 15.30–19.30 14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027

194,00 € Tunteja 55 ja 65

Heli Huuki

Kurssille voivat osallistua kaikki laulamisesta kiinnostuneet iästä riippumatta. Tunnilla opetellaan hengitystekniikkaa ja äänenmuodostusta. Materiaalina käytetään niin perinteistä, hengellistä kuin kevyttäkin musiikkia oppilaan toiveiden mukaan. Henkilökohtainen opetusaika on 45 minuuttia/opetuskerta. Ota ensimmäiselle tunnille mukaan 1-2 laulua, joita haluat työstää. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon!

### **110138 Yksinlaulu - Tiistai - Lili J.**

Kaupunginvirasto, takkahuone, kellarikerros, Asematie 1, Kannus

Ti 16.00–19.30 8.9.–24.11.2026, 5.1.–13.4.2027

194,00 € Tunteja 33 ja 39

Lili Jokela

Kurssille voivat osallistua kaikki klassisesta laulamisesta kiinnostuneet aikuiset ja nuoret. Yksinlaulun perusteet: äänenmuodostusta ja helppoa ohjelmistoa yksinlaulusta kiinnostuneille. Aloitamme kansanlauluista ja opiskelemme klassista yksinlauluohjelmistoa opiskelijan valmiuksien ja kiinnostuksen mukaan. Nuotinlukutaito on eduksi, mutta ei välttämätön. Myös kevyempää ohjelmistoa, kuten laulelmia ja elokuvamusiikkia, voidaan harjoitella. Henkilökohtainen opetusaika on 45 minuuttia/opetuskerta. Opetuskertoja syyskaudella 11, kevätkaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

#### **110139 Yksinlaulu - Torstai - Sampsa V.**

Takalon koulu, musiikkiluokka 011, Urheilutie 1, Kannus

To 15.00–19.30 3.9.–19.11.2026, 7.1.–15.4.2027

194,00 € Tunteja 55 ja 65

Sampsa Vanhala

Kurssilla harjoitellaan tervettä äänenkäyttöä ja hyvää perustekniikkaa. Puretaan kehosta turhia jännityksiä ja etsitään turvallisessa ilmapiirissä vapautta lauluääneen ja rohkeutta ilmaisuun. Tärkeintä on, että laulaminen tuntuu hyvältä! Edetään jokaisen omista lähtökohdista, joten kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin jo pidempään laulua harrastaneillekin. Mahdollisuus laulaa kevyttä ja/tai klassista musiikkia oppilaan toiveiden mukaan. Henkilökohtainen opetusaika on 45 minuuttia/opetuskerta. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

#### **110140 Yksinlaulu - Tiistai - Kannus - Heidi S.**

Takalon koulu, pianoluokka 74, Urheilutie 1, Kannus

Ti 15.00–19.00 8.9.–26.11.2026, 7.1.–13.4.2027

194,00 € Tunteja 44 ja 52

Heidi Saarimäki

Laulunopettajana toimin äänenkäytön ohjaamisen ammattilaisena kanssasi juuri siinä laulullisessa tilanteessa, jossa sinä olet. Tehtäväni on auttaa kohti vapaampaa ilmaisua ja terveempää äänenkäyttöä turvallisessa ilmapiirissä, olitpa aloittelija tai jo pidempään laulun parissa puuhastellut harrastaja. Laulutunneilla tehdään laulamisen lisäksi lämmittely- ja ääniharjoituksia. Lauluohjelmisto on vapaasti oppilaan valittavissa. Henkilökohtainen opetusaika on 45 minuuttia/opetuskerta. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

#### **110143 Yksinlaulu - Maanantai -Toholampi - Heidi S.**

Toholammin yläkoulu ja lukio, musiikkiluokka, Ullavantie 18, Toholampi

Ma 15.30–20.00 7.9.–23.11.2026, 11.1.–19.4.2027

194,00 € Tunteja 66 ja 78

Heidi Saarimäki

Laulunopettajana toimin äänenkäytön ohjaamisen ammattilaisena kanssasi juuri siinä laulullisessa tilanteessa, jossa sinä olet. Tehtäväni on auttaa kohti vapaampaa ilmaisua ja terveempää äänenkäyttöä turvallisessa ilmapiirissä, olitpa aloittelija tai jo pidempään laulun parissa puuhastellut harrastaja. Laulutunneilla tehdään laulamisen lisäksi lämmittely- ja ääniharjoituksia. Lauluohjelmisto on vapaasti oppilaan valittavissa. Henkilökohtainen opetusaika on 45 minuuttia/opetuskerta. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

**110144 Yksinlaulu - Torstai - Toholampi - Heidi S.**

Toholammin yläkoulu ja lukio, musiikkiluokka, Ullavantie 18, Toholampi

To 14.30–18.45 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

194,00 € Tunteja 66 ja 78

Heidi Saarimäki

Laulunopettajana toimin äänenkäytön ohjaamisen ammattilaisena kanssasi juuri siinä laulullisessa tilanteessa, jossa sinä olet. Tehtäväni on auttaa kohti vapaampaa ilmaisua ja terveempää äänenkäyttöä turvallisessa ilmapiirissä, olitpa aloittelija tai jo pidempään laulun parissa puuhastellut harrastaja. Laulutunneilla tehdään laulamisen lisäksi lämmittely- ja ääniharjoituksia. Lauluohjelmisto on vapaasti oppilaan valittavissa. Henkilökohtainen opetusaika on 45 minuuttia/opetuskerta. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

**110146 Kamarikuoro Arietta - Työväentalo**

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

Ma 18.30–20.30 14.9.–11.12.2026, 25.1.–17.5.2027

78,00 € Tunteja 32,04 ja 40,05

Soili Autio

Kokoontumiset joka viikko, yhteensä 27 kertaa sisältäen konsertit. Kurssi on tasoltaan kuorolaulun jatkokurssi, joten osallistujilta edellytetään riittävää laulutaitoa. Tarvittaessa järjestetään lähtötasokoe ensimmäisen osallistumiskerran yhteydessä. Ilmoittaudu ennakkoon.

**110147 Laulamisen ja terveen äänenkäytön perusteet - Riitta R.**

Toholammin yläkoulu ja lukio, musiikkiluokka, Ullavantie 18, Toholampi

Ti 17.00–20.00 8.9.–24.11.2026, 12.1.–13.4.2027

194,00 € Tunteja 44 ja 52

Kurssi tarjoaa turvallisen ja kannustavan ympäristön tutustua oman äänen käyttöön ja laulamisen perusteisiin. Opetuksessa keskitytään hyvään ryhtiin, terveeseen laulutekniikkaan sekä hengityksen hallintaan. Tavoitteena on löytää luonnollinen ja vapaa tapa käyttää omaa ääntä ilman suorituspaineita. Kurssi sopii erityisesti vasta-alkajille, laulamisesta kiinnostuneille sekä henkilöille, jotka eivät ole aiemmin uskaltaneet laulaa muiden kuullen. Harjoitukset soveltuvat myös astmaa sairastaville tai hengitystekniikasta hyötyville osallistujille. Mukaan voi tulla matalalla kynnyksellä – aiempaa laulutaustaa ei tarvita. Henkilökohtainen opetusaika on 45 minuuttia/opetuskerta. Opetuskertoja syyslukukaudella 11, kevätlukukaudella 13. Ilmoittaudu ennakkoon ja ilmoita samalla toivomus kellonajasta.

**110148 Lauluryhmä Pekka**

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

To 16.30–18.00 17.9.–26.11.2026, 14.1.–25.3.2027

36,00 € Tunteja 10 ja 10

Pekka Peltola

Lauletaan yhdessä iloisia, tuttuja ja mukaansa tempaavia lauluja kansanlauluista ikivihreisiin Pekan säestämänä sekä opetellaan myös uusia kappaleita. Tarjolla on yhdessä laulamisen iloa kaikille laulun ystäville. Kynnys on matala, tule rohkeasti mukaan! Yhteensä 10 kokoontumiskertaa joka toinen viikko alakerran kahviossa. Ilmoittaudu ennakkoon.

**110149 Karaokelaulu - Kannus- I**

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

Ke 17.00–19.00 9.9.–25.11.2026, 6.1.–14.4.2027

90,00 € Tunteja 29,37 ja 37,38

Kalevi Syri

Tule mukaan karaokelaulun riemuun Kannuksessa! Yläkerran juhlasalissa järjestettävät laulutuokiot ovat täydellinen paikka yhdistää vilkas sosiaalinen elämä ja rakastettu musiikkiharrastus. Syyskaudella tapaamme 11 kertaa ja kevätkaudella 14 kertaa, ja kevään päätteeksi nautimme kurssilaisten yhteisestä viihdekonsertista. Pääsy juhlasaliin on helppoa kaidehissin ansiosta. Ilmoittaudu ennakkoon.

#### **110150 Karaokelaulu - Kannus- II**

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

Ke 19.00–21.00 9.9.–25.11.2026, 6.1.–14.4.2027

90,00 € Tunteja 29,37 ja 34,71

Kalevi Syri

Tule mukaan nauttimaan karaokelaulun ilosta Kannuksessa! Yläkerran juhlasalissa järjestettävät laulutuokiot tarjoavat mainion mahdollisuuden vilkkaan sosiaalisen elämän ja rakastetun musiikkiharrastuksen yhdistämiseen. Syyskaudella laulamme 11 kertaa, kevätkaudella 13 kertaa. Kulkeminen juhlasaliin on vaivatonta, sillä käytössä on kaidehissi. Liity iloiseen joukkoomme ja anna äänesi loistaa! Ilmoittaudu ennakkoon.

#### **110151 Karaokelaulu - Toholampi**

Lampin Tupa, Lampintie 3 D, Toholampi

Ti 18.00–20.15 8.9.–24.11.2026, 12.1.–13.4.2027

90,00 € Tunteja 33 ja 39

Antti Turpeinen

Nyt on täydellinen tilaisuus kaikille laulun ystäville päästä esittämään suosikkikappaleitaan rennossa ja kannustavassa ympäristössä. Kurssi tarjoaa syyskaudella 11 ja kevätkaudella 13 innostavaa laulukertaa, joissa jokainen osallistuja saa loistaa lavalla. Ilmoittaudu ennakkoon.

#### **110152 Karaokelaulu - Sykäräinen**

Sykäräisten Nuorisoseuran sali, Ojennustie 160, Toholampi

To 18.00–20.15 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

90,00 € Tunteja 33 ja 39

Maija Mäntykorpi-Luoma ja Terho Luoma

Kurssilla pääset kehittämään laulutaitojasi ja nauttimaan musiikista yhdessä muiden kanssa. Syyskaudella järjestetään 11 kertaa ja kevätkaudella 13 kertaa. Tämä kurssi sopii kaikille, jotka rakastavat karaokea ja haluavat nauttia siitä rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Ilmoittaudu ennakkoon.

#### **110155 Musiikkia erityisryhmille**

Auringonkukkakoti, Kannuksenkatu 1 A, Kannus

To 14.30–15.30 10.9.–19.11.2026, 7.1.–1.4.2027

30,00 € Tunteja 7,98 ja 7,98

Pekka Peltola

Yhteensä 12 kokoontumiskertaa joka toinen viikko.

Ilmoittaudu ennakkoon.

#### **110156 Pesäpuun musiikkikerho**

Asuntola Pesäpuu, Nivalantie 11, Toholampi

To 16.30–17.30 10.9.–19.11.2026, 7.1.–1.4.2027

30,00 € Tunteja 7,98 ja 7,98

Pekka Peltola

Yhteensä 12 kokoontumiskertaa joka toinen viikko!  
Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110160 Laulun kesäkurssi - Heli H.**

Raasakan koulu, musiikkiluokka 1 krs., Siltakatu 1, Kannus

Ma -Pe 12.00–19.00

Tunteja 40

Heli Huuki

Tule mukaan viisipäiväiselle kesäkurssille, joka sopii kaikentasoisille laulajille. Kurssin sisältö: Jokainen osallistuja saa päivittäin yksityistunnin (45 min) klo 12.00–17.30. Ilmoittautumisen yhteydessä voit ehdottaa sinulle parhaiten sopivaa aikaa. Päivittäin järjestetään myös ryhmätunti (90 min) klo 17.30–19.00, jossa tehdään yhteisiä lauluharjoituksia ja voit halutessasi harjoitella ohjelmistoasi muiden kurssilaisten edessä. Kurssin päätteeksi pidetään pieni konsertti, johon yleisö on tervetullut.

Opettaja: Musiikin maisteri, laulopedagogi ja kirkkomuusikko Heli Huuki.

Kurssille mahtuu max. 6 oppilasta. Laulujen nuotit tulee toimittaa opettajalle viimeistään viikkoa ennen kurssia, joko sähköisesti tai paperina. Ilmoittaudu ennakkoon ja lisää yksityistunnin aikatoive lisätietoihin.

## TAIDEAINEET

### **110302 Nuorten kuvataide II - Kannus**

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

Ke 15.30–17.00 9.9.–9.12.2026, 6.1.–19.5.2027

120,00 € Tunteja 26 ja 36

Sari Saarikoski

Kuvataiteen perusopetuksen perusopintojen kurssi lapsille ja nuorille, jotka haluavat kehittää piirustuksen, maalauksen ja muun kuvallisen ilmaisun taitoja tavoitteellisesti. Kurssilla tutustutaan kuvataiteeseen erilaisten tekniikoiden kautta. Piirretään, maalataan, muovailaan, askarrellaan, rakennetaan ja tehdään grafiikkaa. Kurssilaisten toiveet otetaan huomioon sisällön suunnittelussa. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 120 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Erillisiä pääsykokeita ei järjestetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110303 Nuorten kuvataide III - Kannus**

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

Ke 17.30–19.00 9.9.–9.12.2026, 6.1.–19.5.2027

120,00 € Tunteja 26 ja 36

Sari Saarikoski

Kuvataiteen perusopetuksen perusopintojen kurssi lapsille ja nuorille, jotka haluavat kehittää piirustuksen, maalauksen ja muun kuvallisen ilmaisun taitoja tavoitteellisesti. Kurssilla tutustutaan kuvataiteeseen erilaisten tekniikoiden kautta. Piirretään, maalataan, muovailaan, askarrellaan, rakennetaan ja tehdään grafiikkaa. Kurssilaisten toiveet otetaan huomioon sisällön suunnittelussa. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 120 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Erillisiä pääsykokeita ei järjestetä. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110304 Nuorten kuvataide IV - Kannus**

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

To 16.45–18.15 10.9.–10.12.2026, 7.1.–27.5.2027

120,00 € Tunteja 26 ja 36

Jarmo Leppänen

Kuvataiteen perusopetuksen jatko- ja syventävien opintojen kurssi lapsille ja nuorille, jotka haluavat kehittää piirustuksen, maalauksen ja muun kuvallisen ilmaisun taitoja tavoitteellisesti. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 120 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Ilmoittaudu ennakkoon.

#### **110305 Nuorten kuvataide V - Kannus**

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

To 18.30–20.00 10.9.–10.12.2026, 7.1.–27.5.2027

120,00 € Tunteja 26 ja 36

Jarmo Leppänen

Kuvataiteen perusopetuksen jatko- ja syventävien opintojen kurssi lapsille ja nuorille, jotka haluavat kehittää piirustuksen, maalauksen ja muun kuvallisen ilmaisun taitoja tavoitteellisesti. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 120 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Ilmoittaudu ennakkoon.

#### **110309 Nuorten kuvataide II ja III - Toholampi**

Ent. Artesaaniopiston luokka nro 2, Turvetie 4, Toholampi

To 14.30–16.00 10.9.–16.12.2026, 7.1.–27.5.2027

120,00 € Tunteja 26 ja 36

Sari Saarikoski

Kuvataiteen perusopetuksen perusopintojen kurssi lapsille ja nuorille, jotka haluavat kehittää piirustuksen, maalauksen ja muun kuvallisen ilmaisun taitoja tavoitteellisesti. Kurssilla tutustutaan kuvataiteeseen erilaisten tekniikoiden kautta. Piirretään, maalataan, muovailaan, askarrellaan, rakennetaan ja tehdään grafiikkaa. Kurssilaisten toiveet otetaan huomioon sisällön suunnittelussa. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 120 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Ilmoittaudu ennakkoon.

#### **110310 Nuorten kuvataide IV ja V - Toholampi**

Ent. Artesaaniopiston luokka nro 2, Turvetie 4, Toholampi

To 16.15–17.45 10.9.–16.12.2026, 7.1.–27.5.2027

120,00 € Tunteja 26 ja 36

Sari Saarikoski

Kuvataiteen perusopetuksen syventävien opintojen kurssi lapsille ja nuorille, jotka haluavat kehittää piirustuksen, maalauksen ja muun kuvallisen ilmaisun taitoja tavoitteellisesti. Kurssilla tutustutaan kuvataiteeseen erilaisten tekniikoiden kautta. Piirretään, maalataan, muovailaan, askarrellaan, rakennetaan ja tehdään grafiikkaa. Kurssilaisten toiveet otetaan huomioon sisällön suunnittelussa. Kurssi- ja materiaalimaksu yhteensä 120 €. Syyskaudella 13 opetuskertaa, kevätkaudella 18. Ilmoittaudu ennakkoon.

#### **110311 Lasten taideleiri 7 - 12 -vuotiaille Pajamäellä**

Pajamäen perinneskus, Pohjapuolentie 366, Toholampi

Ma 10.00–14.30, Ti 10.00–14.30, Ke 10.00–14.30, To 10.00–14.30 31.5.–3.6.2027

48,00 € Tunteja 24

Sari Saarikoski

Tutustutaan kuvataiteeseen kokeilemalla erilaisia kuvataiteen tekniikoita. Tekemisen kautta perehdytään eri tekniikoihin ja työvälineisiin mm. mehiläisvahakuviointiin, sokerimarmorointiin jne. Kurssilla tuetaan osallistujan omaa ilmaisua ja kannustetaan luoviin ratkaisuihin. Sään salliessa voidaan työskennellä myös ulkona. Huomioi pukeutumisessa, että vaatteet voivat tahraantua. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Pidämme päivän aikana 15 min evästuon, joten ota eväät ja piknik-viltti mukaan. Lisätietoja Sari Saarikoski p. 050-3433468. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110312 Lasten taideleiri 7-12 -vuotiaalle Topiantalolla**

Topiantalo, Mäkiraonmäki, Mäkikuja 11, Kannus

Ma 10.00–14.30, Ti 10.00–14.30, Ke 10.00–14.30, To 10.00–14.30 14.–17.6.2027

48,00 € Tunteja 24

Sari Saarikoski

Tutustutaan kuvataiteeseen kokeilemalla erilaisia kuvataiteen tekniikoita. Tekemisen kautta perehdytään eri tekniikoihin ja työväliseisiin mm. mehiläisvahakuviointii, sokerimarmorointiin jne. Kurssilla tuetaan osallistujan omaa ilmaisua ja kannustetaan luoviin ratkaisuihin. Sään salliessa voidaan työskennellä myös ulkona. Huomioi pukeutumisessa, että vaatteet voivat tahraantua. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Pidämme päivän aikana 15 min. evästaunon, joten ota eväät ja piknikviltti mukaan. Lisätietoja Sari Saarikoski p. 050-3433468.

Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110315 Kuvataide**

Ent. Artesaniopiston luokka nro 2, Turvetie 4, Toholampi

To 17.30–19.45 10.9.–26.11.2026, 7.1.–8.4.2027

78,00 € Tunteja 33 ja 39

Jenna Nuorala

Kurssilla voit toteuttaa omaa luovaa ilmaisua itsellesi sopivalla tekniikalla. esim. akryyli-, akvarelli- tai öljyväreillä maalaamalla sekä erilaisilla piirtämistekniikoilla. Kurssilla on mahdollista tehdä myös grafiikkaa sekä keramiikkaa. Saat ohjaajalta opastusta materiaaleista ja tekniikoista. Kurssilaisten toiveet sekä kiinnostukset huomioidaan ja yhdessä suunnitellaan kurssin sisältöä. Materiaalit eivät kuulu kurssimaksuun. Ota mukaan omia taidetarvikkeita tai osallistu yhteiseen materiaalitilaukseen. Sopii sekä aloittelijoille että kauemmin harrastaneille.

Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110320 Piirustus- ja maalauskurssi aikuisille**

Kirjaston yläkerta, kuvataidetilat, Valtakatu 27, Kannus

Ma 16.30–18.45 7.9.–23.11.2026, 11.1.–19.4.2027

78,00 € Tunteja 33 ja 39

Jarmo Leppänen

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

Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110335 Taidepaja kaikenikäisille**

Topiantalo, Mäkiraonmäki, Mäkikuja 11, Kannus

Ti 18.00–20.15 8.9.–24.11.2026, 11.1.–20.4.2027

78,00 € Tunteja 33 ja 42

Leila Keski-Korpi

Kurssilla opiskellaan kuvataiteen tekniikoita monipuolisesti. Voit käyttää itsellesi sopivia maalausvälineitä tai hyödyntää grafiikan työkaluja paikan päällä. Perehdymme myös erilaisiin piirustusvälineisiin ja niiden ilmaisuvoimaan. Grafiikan materiaaleja ja akvarellipaperia voi ostaa kurssipaikalta. Yhdessä tekeminen ja uutta luova harrastus tuo iloa ja energiaa elämään

enemmän kuin luulitkaan. Tervetuloa kokeilemaan! Materiaalimaksu erikseen. Ilmoittaudu ennakkoon.

#### **110340 Keramiikkaa aloittelijoille**

Topiantalo, Mäkiraonmäki, Mäkikuja 11, Kannus  
To 16.30–18.45 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027  
78,00 € Tunteja 33 ja 39  
Leila Keski-Korpi

Kurssilla tutustutaan käsinrakennuksen perustekniikoihin ja ohjataan enkoopi- sekä oksidivärjäyksen alkeisiin. Harjoittelemme myös lasitustekniikkaa elintarvike- ja koristelasitteilla. Kurssi etenee opettajan laatimien helppojen tehtävien mukaan. Voit ehdottaa myös omia muotoilutehtäviä kyseistä tekniikkaa harjoitellessasi. Materiaalit voit ostaa kurssipaikalta. Tervetuloa mukaan kaikki savimuotoilusta kiinnostuneet! Ilmoittaudu ennakkoon.

#### **110341 Keramiikkaa perustaidot hallitseville**

Topiantalo, Mäkiraonmäki, Mäkikuja 11, Kannus  
To 19.00–21.45 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027  
78,00 € Tunteja 33 ja 39  
Leila Keski-Korpi

Kurssilla opiskellaan omien suunnitelmien mukaisiin töihin sopivia muotoilutekniikoita, rakenteita ja apuvälineiden monipuolista käyttöä. Tutustumme erilaisiin koristelu- ja pintakäsittelytyyleihin sekä materiaaleihin. Perehdymme alusväreihin sekä lasituksen päälle maalauksen uusiin mahdollisuuksiin. Kevätkaudella voit myös osallistua rakupolttoon. Materiaalia voit ostaa kurssipaikalta. Tervetuloa mukaan rentouttavan harrastuksen pariin. Ilmoittaudu ennakkoon.

#### **110350 Kuvaamataito - Pesäpuu**

Asuntola Pesäpuu, Nivalantie 11, Toholampi  
To 16.30–17.30 17.9.–3.12.2026, 7.1.–18.3.2027  
24,00 € Tunteja 7,98 ja 7,98  
Sirkka-Liisa Ypyä

Kuvaamataito erityisryhmille tarjoaa inspiroivan mahdollisuuden kehittää luovia taitojasi ainutlaatuisessa ympäristössä. Syyskauden aikana järjestetään kuusi tapaamista, joissa pääset tutustumaan eri taiteen tekniikoihin ja ilmaisumuotoihin. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Ilmoittaudu ennakkoon.

#### **110360 Kuvaamataito - Auringonkukkakoti**

Auringonkukkakoti, Kannuksenkatu 1 A, Kannus  
Ti 17.00–18.30 15.9.–31.12.2026, 12.1.–23.3.2027  
60,00 € Tunteja 12 ja 12  
Marja Taskinen

Kuvaamataito – Auringonkukkakoti on innostava kuvaamataidon kurssi erityisryhmille. Kurssi sisältää 6 kokoontumista syksyllä ja 6 keväällä, yhteensä 12 kokoontumiskertaa, joiden aikana tutustutaan monipuolisiin tekniikoihin, väreihin ja erilaisiin materiaaleihin osallistujien omat tarpeet huomioiden. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Ilmoittaudu ennakkoon.

#### **110410 Puutyökurssi - Toholampi**

Toholammin yläkoulu ja lukio, teknisen työn luokka, Turvetie 8, Toholampi

Ke 17.00–20.00 9.9.–27.11.2026, 13.1.–21.4.2027

96,00 € Tunteja 44 ja 56

Vesa Hautakorpi

Kurssi tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden oppia puutöiden perusteet ja kehittää taitojaan. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110415 Kivi- ja hopeakorut**

Ent. Artesaaniopiston työpajarakennus, Turvetie 2, Toholampi

Ti 18.00–21.00 15.9.–26.11.2026, 12.1.–13.4.2027

120,00 € Tunteja 44 ja 56

Ari Haapamäki

Kurssi tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden oppia korujen valmistusta. Kurssi käsittää 11 opetuskertaa syksyllä ja 14 keväällä. Kokooneminen myös syyslomaviikolla 42 ja hiihtolomaviikolla 9. Suosittelemme pukeutumaan työpajaan sopiviin vaatteisiin. Ota mukaan kuulosuojaimet ja suojalasit, jos sinulta löytyy omat. Halutessasi voit tuoda myös työpajaesiliinan, joka suojaa kosteudelta. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110420 Ompelukurssi aloittelijoille**

Takalon koulu, tekstiilityön luokka, Urheilutie 1, Kannus

Ma 17.30–19.45 7.9.–23.11.2026, 11.1.–19.4.2027

78,00 € Tunteja 33 ja 39

Piia Nisula

Matalan kynnyksen ompelukurssi kaiken tasoisille ompelijoille. Voit valmistaa haluamiasi tuotteita, esim. lasten- tai aikuisten vaatteita, kodintekstiilejä, nukenvaatteita tai korjata omia vaatteitasi. Kurssilla ompelet pääsääntöisesti omista tarvikkeista. Tarvittaessa voit ostaa materiaalia opettajalta (ole ennalta yhteydessä). Ompeluun voit hyödyntää vanhoja vaatteita (villapaidat, takit, farkut) sekä nauhoja ja nappeja. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110430 Tee itse lahjakassit ja rasiat**

Takalon koulu, tekstiilityön luokka, Urheilutie 1, Kannus

Ti 17.30–19.45 27.10. ja 3.11.2026, 2 krt.

18,00 € Tunteja 6

Teija Paananen

Tervetuloa valmistamaan persoonallisia lahjakasseja ja -rasioita leikkaamalla ja liimaamalla! Voit tehdä itse erikokoisia ja erinäköisiä lahjakasseja ja -rasioita. Koristellaan pakkaukset esimerkiksi paperinarukukilla, napeilla tai pitsillä lahjansaajan tyylin mukaan. Hyödynnämme kierrätysmateriaaleja. Ohjaaja toimittaa tarvittavat välineet. Tarvikemaksu on 5 €, ja se maksetaan suoraan opettajalle. Omat materiaalit ovat myös tervetulleita. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110431 Kirjasta moneksi - vanhoille kirjoille uusi elämä**

Takalon koulu, tekstiilityön luokka, Urheilutie 1, Kannus

To 17.30–19.45 29.10. ja 5.11.2026, 2 krt.

18,00 € Tunteja 6

Teija Paananen

Älä heitä vanhoja kirjoja pois, vaan anna niiden kansille ja sivuille uusi elämä! Valmistamme vanhoista kirjoista esimerkiksi lahjarasioita, kortteja, muistovihkoja sekä joulusiilejä joulukortteille. Aikaisempaa kokemusta et tarvitse. Materiaalimaksu on 2–5 € materiaalien käytön mukaan (maksetaan käteisellä opettajalle). Kaikki tarvittavat välineet löytyvät ohjaajalta, omat materiaalit ovat myös tervetulleita. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110432 Kirjasidontakurssi**

Ent. Artesaaniopiston luokka nro 2, Turvetie 4, Toholampi

Ma 17.00–20.00 7.9.–17.11.2026, 13.1.–26.4.2027

66,00 € Tunteja 24 ja 24

Sari Saarikoski

Kurssilla tehdään erilaisia käsinsidottuja kirjoja ja opetellaan korjaamaan rikkimenneitä vanhoja kirjoja. Kirjan aiheita voivat olla esimerkiksi häävieraskirja, mökkikirja, keittokirja, satukirja ja päiväkirja. Kirjaksi voidaan myös sitoa tallennettavia asiapapereita, runoja, lasten piirustuksia yms. Käsintehty kirja on arvokas lahjaidea esim. 50-vuotissyntymäpäivälahjaksi. Sidontataito on hyödyllinen taito esim. vanhojen sukukirjojen, perheraamattujen ja muiden vanhojen kirjojen korjaamisessa ja kunnostamisessa. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110435 Neulomisen ja virkkaamisen ilo**

Topiantalo, Mäkiraonmäki, Mäkikuja 11, Kannus

Ma 13.00–15.15 7.9.–23.11.2026, 11.1.–19.4.2027

78,00 € Tunteja 33 ja 39

Leena Puusaari

Mukava ja rento kohtaamispaikka neulomisesta ja virkkaamisesta kiinnostuneille sekä aloitteleville että jo osaaville kädentaitajille. Ohjaajalta saa monipuolista henkilökohtaista opastusta sekä vinkkejä erilaisiin tekniikoihin ja neulontatöihin. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110440 Villasukkia yhdessä: aloita perusteista tai neulo kaksi kerralla**

Toimipaikka avoin, Kannus

Ke 17.00–18.30 16.9.–28.10.2026

24,00 € Tunteja 12

Maria Huhtakangas

Tule neulomaan yhdessä villasukkia! Jos perussukat ovat jo hallussa, voidaan aloittaa sukat varpaista varteen ja kaksi yhtä aikaa pyöröpuikolla. Ota mukaan sukkapuikot tai pyöröpuikko ja sopivaa sukkalankaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110450 Taito Keski-Pohjanmaa / Taitopaja Jussinpirtti**

Jussinpirtti, Elnantie 2

Ma 17.00–20.00 26.10.–24.11.2026, 15.2.–22.3.2027

36,00 € Tunteja 8 ja 12

Anu Timonen

Taitopajan viidellä kokoontumiskerralla kokeillaan ja opitaan monipuolisesti eri tekniikoita. Lukuvuosi 2026-2027 pitää sisällään tuubihuivin virkkaamista itse värjätystä pehmeästä merinovillalangasta, mosaiikkimunien kuvioimista ja paperikukkien valmistamista. Osallistujille ilmoitetaan ennen kokoontumiskertaa, jos tarvitsee tuoda omia tarvikkeita mukana. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110451 Taitopaja Eskola-talo**

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus

Ti 17.00–20.00 8.9.–24.11.2026, 8.2.–28.4.2027

66,00 € Tunteja 24 ja 24

Sari Saarikoski

Taitopaja kokoontuu joka neljäs viikko ja kurssi sisältää eri tekniikoita.

Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110455 Taitopaja Yli-Kannus**

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus

Ma 17.00–20.00 7.9.–16.11.2026, 18.1.–26.4.2027

66,00 € Tunteja 24 ja 24

Sari Saarikoski

Taitopaja kokoontuu joka neljäs viikko ja kurs sisältää eri tekniikoita. Lukuvuosi 2026-2027 pitää sisällään lankojen värjäystä, pikselikirjontaa, rottinkitarjottimen punomista, käsin tehdyt joulukoristeet, keramiikkaa, mosaiikkimunat ja mehiläisvahakääreiden tekemistä. Kokoontumiskertoja on 6 syksyllä ja 6 keväällä. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110456 Havupallo**

Kpedu, Kannuksen toimipaikka (Maaseutuopisto), Ollikkalankatu 3, Kannus

La 9.30–15.00 21.11.2026

18,00 € Tunteja 7

Sari Saarikoski

Valmista kaunis, luonnon tuoksua tuova havupallo kuusenhavuista valmiiseen kehikkoon. Ennen kurssia kerää talteen omat havut ja tule oppimaan, miten ne kiinnitetään tukevasti runkoon. Materiaali- ja kehikkomaksu maksetaan erikseen opettajalle. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110475 Kankaankudonta ja käsityö - Yli-Kannus**

Yli-Kannuksen kyläkeskus, kudontatila, Ylikannuksentie 192, Kannus

Ti 17.00–19.15 8.9.–24.11.2026, 13.1.–22.4.2027

78,00 € Tunteja 33 ja 39

Sirkka-Liisa Ypyä

Tule mukaan seuraavaan hittiaaltoon: kankaankudonnan ihmeelliseen maailmaan. Olitpa alkaja tai konkari, kankaankudonnan eri vaiheet tulevat tutuksi. Kurssilla on mahdollisuus kutoa kangaspuilla monenlaisia sisustus- ja vaatekudosteiksi. Kurssilla on mahdollisuus kutoa myös nyt suosittuja kansallispuvun hamekankaita. Kurssilla voidaan myös virkata neliöistä laukku, liivi tai vaikka peitto tai tehdä makramee-töitä, esim. amppeli, oviverho, matto. Tule mukaan ja tuo omat ideasi siitä, mitä haluaisit kutoa tai tehdä. Materiaalit hankimme yhteistilauksella tai voit käyttää omia. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110480 Kudonta - Hirvikoski**

Maaseutuhotelli Hirvikoski, kudontatila, Tornikoskentie 50, Toholampi

Ke 12.00–14.15 9.9.–2.12.2026, 13.1.–7.4.2027

60,00 € Tunteja 21 ja 21

Paula Tiala

Kurssilla valmistetaan kudonnaisia osallistujien toiveiden mukaan. Vasta-alkajat ovat myös tervetulleita. Yhteensä 14 kokoontumiskertaa. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110485 Kudonta - Isokangas**

Isonkankaan työväentalo, Sykäräisentie 752, Toholampi

Ti 18.00–20.15 8.9.–1.12.2026, 12.1.–6.4.2027

60,00 € Tunteja 21 ja 21

Paula Tiala

Kurssilla valmistetaan kudonnaisia osallistujien toiveiden mukaan. Vasta-alkajat ovat myös tervetulleita. Yhteensä 14 kokoontumiskertaa joka toinen viikko. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110490 Kudonta - Alakylä**

Alakylän seurojentalo, Vanhatie 276, Toholampi

Ti 12.30–14.45 8.9.–3.12.2026, 12.1.–6.4.2027

60,00 € Tunteja 21 ja 21

Paula Tiala

Kurssilla valmistetaan kudonnaisia osallistujien toiveiden mukaan. Vasta-alkajat ovat myös tervetulleita. Yhteensä 14 kokoontumiskertaa joka toinen viikko.

Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110495 Kudonta - Lampin Tupa**

Lampin Tupa, kudontatila, Lampintie 3 D, Toholampi

Ti 15.00–17.15 8.9.–3.12.2026, 12.1.–6.4.2027

60,00 € Tunteja 21 ja 21

Paula Tiala

Opi kudonnan salat ja luo oman näköisiäsi tekstiilejä. Osallistujat saavat valmistaa kudonnaisia omien toiveidensa mukaan, joten pääset toteuttamaan juuri niitä projekteja, jotka sinua inspiroivat. Kokoontumisia on yhteensä 14 kertaa joka toinen viikko. Kurssi sopii erinomaisesti myös vasta-alkajille, joten voit tulla mukaan, vaikkei sinulla olisi aikaisempaa kokemusta. Ilmoittaudu ennakkoon.

## **SANATAIDE JA KIRJALLISUUS**

### **110600 Kirjoittajakurssi**

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus

Ti 17.30–19.45 8.9.–29.12.2026, 12.1.–27.4.2027

36,00 € Tunteja 12 ja 12

Minna Vörlin

Kirjoittajakurssilla pysähdymme sanojen, ajatusten ja elämän tarinoiden äärelle. Kurssilla kirjoitamme luovasti ja tutustumme erilaisiin teksteihin osallistujien kiinnostuksen mukaan. Jokainen kokoontuminen sisältää tekstien lukemista ja rakentavaa palautetta, yhteisiä keskusteluja sekä inspiroivia kirjoitusharjoituksia ja pieniä kotitehtäviä. Kokoontumme kerran kuukaudessa tiistai-iltaisain klo 17.30-19.45. Kokoontumiskerrat ovat syyslukukaudella 8.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. ja kevätlukukaudella 12.1., 9.2., 9.3. ja 6.4.

Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110650 Lukupiiri Kannus**

Kaupunginvirasto, takahuone, kellarikerros, Asematie 1, Kannus

To 17.30–19.00 3.9.–17.12.2026, 7.1.–29.4.2027

30,00 € Tunteja 8 ja 8

Minna Vörlin

Lukupiiri tarjoaa inspiroivan mahdollisuuden jakaa lukukokemuksia ja syventää omaa suhdetta kirjallisuuteen. Tapaamisissa keskustelemme yhdessä ennalta sovitusta teoksesta rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Lukupiiri sopii niin aktiivilukijoille kuin satunnaisemmillekin kirjallisuuden ystäville. Aiempaa kokemusta ei tarvita – kiinnostus kirjoihin riittää. Kokoontumme kerran kuukaudessa torstai-iltaisain klo 17.30-19.00. Kokoontumiskerrat ovat syyslukukaudella 3.9., 1.10., 29.10. ja 26.11. ja kevätlukukaudella 7.1., 4.2., 4.3. ja 1.4. Ensimmäisen kokoontumisen kirja on Colson Whiteheadin *Maanalainen rautatie*. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **110655 Lukupiiri Toholampi**

Kirjastotalo, Kirkkotie 2, Toholampi

To 18.00–19.30 10.9.–3.12.2026, 7.1.–6.5.2027

30,00 € Tunteja 8 ja 10

Paula Määttä

Lukupiiri kokoontuu kerran kuukaudessa Toholammin kirjaston alakerrassa. Syyskuun ensimmäisen kokoontumisen kirjana on (kirjan nimi puuttuu), jonka voit noutaa kirjastosta. Tule jakamaan oma lukukokemuksesi toisten kanssa ja koe lukupiirin lumo. "Kirjoittaminen on ajattelemista ja kirjoista puhuminen on yhdessä ajattelemista" (Annaleena Jalava). Ilmoittaudu ennakkoon.

## KIELET JA SUKUTUTKIMUS

### **120102 Suomen kielen peruskurssi (lähi- ja etäopetus)**

Lukio, luokka K4, Siltakatu 2, Kannus

To 16.30–18.00 10.9.–3.12.2026, 7.1.–15.4.2027

66,00 € Tunteja 22 ja 26

Marjut Marttila

Tule mukaan oppimaan suomen kieltä kivaan ryhmään, jossa jokainen oppii omasta taitotasostaan eteenpäin tai kerta jo oppimaansa. Ryhmä jaetaan kolmeen taitotasoryhmään, ryhmäläisistä riippuen. Kolme erilaista oppikirjavaihtoehtoa on nähtävillä ensimmäisellä kerralla. Kurssi toteutetaan hybridimuotoisena, jossa yhdistyvät lähi- ja etäopetus. Kurssi painottuu etätapaamisiin (online). Lämpimästi tervetuloa oppimaan yhdessä! Suunnitellaan yhdessä kiva opintomatka! Ilmoittaudu ennakkoon.

### **120103 Suomen kielen jatkokurssi (lähi- ja etäopetus)**

Lukio, luokka K4, Siltakatu 2, Kannus

To 18.00–19.30 10.9.–3.12.2026, 7.1.–15.4.2027

66,00 € Tunteja 22 ja 26

Marjut Marttila

Tule mukaan oppimaan suomen kieltä kivaan ryhmään, jossa jokainen oppii omasta taitotasostaan eteenpäin tai kerta jo oppimaansa. Ryhmä jaetaan kolmeen taitotasoryhmään, ryhmäläisistä riippuen. Kolme erilaista oppikirjavaihtoehtoa on nähtävillä ensimmäisellä kerralla. Kurssi toteutetaan hybridimuotoisena, jossa yhdistyvät lähi- ja etäopetus. Kurssi painottuu etätapaamisiin (online). Lämpimästi tervetuloa oppimaan yhdessä! Suunnitellaan yhdessä kiva opintomatka! Ilmoittaudu ennakkoon.

### **120200 Ruotsia rennosti**

Lukio, luokka K2, Siltakatu 2, Kannus

Ma 18.00–19.30 7.9.–23.11.2026, 11.1.–19.4.2027

66,00 € Tunteja 22 ja 26

Marjut Marttila

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

Ilmoittaudu ennakkoon.

### **120310 Englannin kielen jatkokurssi**

Toholammin yläkoulu ja lukio, luokka 303, Ullavantie 18, Toholampi

Ke 17.30–19.00 9.9.–25.11.2026, 6.1.–14.4.2027

66,00 € Tunteja 22 ja 26

Inna Believtsova

Englannin kielen opiskelua Stepping Stones 3 -kirjan mukaan. Ilmoittaudu ennakoon.

### **130100 Suku- ja talohistoria**

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus

Ma 18.00–20.15 21.9.–30.11.2026, 11.1.–22.3.2027

54,00 € Tunteja 18 ja 18

Raija Koski

Tule oppimaan ja tutkimaan sukusi talojen sekä niissä asuneiden ihmisten historiaa. Kurssilla perehdymme keskeisiin digitoituihin henkilö- ja talohistorian lähteisiin. Jokaisella kerralla noin puolet ajasta käytetään yhden lähteen tarkempaan tarkasteluun ja oppimiseen, minkä jälkeen sinulla on mahdollisuus työskennellä tarvittaessa ohjatusti – joko yksin tai yhdessä muiden kanssa. Kurssilla käsitelty aineisto jää osallistujien käyttöön myös tapaamisten jälkeen. Aikaisempaa kokemusta suku- tai talohistoriasta ei tarvita. Ota mukaan oma tietokone tai muu mobiililaitte, jolla voit työskennellä verkossa. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko, yhteensä 12 kertaa: 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11.2, 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3. ja 22.3. Ilmoittaudu ennakoon.

## **TANSSI, LIIKUNTA JA RENTOUTUMINEN**

### **210500 Kehonhuoltoa itämaisen tanssin keinoin**

Takalon koulu, sali, Urheilutie 1, Kannus

Ti 18.00–19.30 8.9.–24.11.2026, 12.1.–13.4.2027

66,00 € Tunteja 22 ja 26

Riitta Leinonen

Tervetuloa kehonhuollon ja -hallinnan maailmaan itämaisen tanssin parissa! Tämä alkeiskurssi tarjoaa mahdollisuuden kehittää kehonhallintaa, joustavuutta ja rytmittäjua mukaansatempaavan tanssin parissa. Tunti sopii kaikenikäisille ja -kokoisille harrastajille. Harjoitteet tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen. Ilmoittaudu ennakoon.

### **210520 Kantritanssi - Alkeiskurssi**

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

To 17.15–18.45 10.9.–8.10.2026

18,00 € Tunteja 10

Perttu Niemi

Tervetuloa rohkeasti mukaan kantritanssin alkeiskurssille! Kurssin jälkeen sinulla on halutessasi valmiudet jatkaa kantritanssin jatkokurssilla to 23.10. alkaen. Ilmoittaudu ennakoon.

### **210525 Kantritanssi - Jatkokurssi**

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

To 17.15–18.45 22.10.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

54,00 € Tunteja 12 ja 26

Perttu Niemi

Kantritanssi tarkoitettu kaikille kantritanssista kiinnostuneille. Musiikkina kantrin lisäksi myös muut musiikin genret. Kantritanssi on mukava tapa liikua, syke nousee, rytmittäjä kehittyy ja koordinaatiokyky paranee. Kantritanssi sopii kaikenikäisille sekä miehille että naisille.

Opetellaan valmiita koreografioita, aloitetaan helpoilla ja haastetta lisätään pikkuhiljaa, ryhmän tason mukaan. Kantritanssissa et tarvitse paria. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **210530 Movingness® ja kehonhuolto**

Toimipaikka avoin, Kannus

Ke 17.00–18.00 9.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

18,00 € Tunteja 14,63 ja 17,29

Sirkka-Liisa Ypyä

Stressiä lievittävä ja hermostoa rauhoittava tunti, joka sopii sekä aloittelijoille että jatkajille. Movingness®-harjoittelu vahvistaa kehotietoisuutta, rentoutta ja pakotonta liikettä aktivoiden palautumiselle tärkeää vagushermaa. Kurssilla yhdistetään Movingness®-menetelmää, joogaa ja qigongia. Alkaa syvällä rentoutusosuudella. Sopii kaikille ikään katsomatta. Ota mukaan oma alusta, viltti, tyyny pään tueksi, rennot vaatteet ja juomapullo. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **210550 Lavis® - Lavatanssijumppa**

Takalon koulu, sali, Urheilutie 1, Kannus

Ke 18.00–19.00 9.9.–25.11.2026, 13.1.–21.4.2027

54,00 € Tunteja 14,63 ja 18,62

Hanna-Maria Erkkilä

Lavis® -lavatanssijumppa on suomalainen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan yhdistelmään. Lavis® -tunneilla kuka tahansa voi kohentaa kuntoaan ja hankkia hyvää mieltä tanssilavoilta tutun musiikin tahtiin. Tunneilla soi musiikki aina humpasta jenkaan ja cha chaasta rokkiin. Vaikka Lavis® -tunneilla oppii kuntoilun lomassa lavatanssien perusaskeleita, kyse ei ole tanssin opetuksesta vaan jumpasta. Tärkeää onkin hyvä ja rento fiilis, jossa jokainen saa liikkua omalla tasollaan! Tanssiparin puute ei ole ongelma, sillä tunneilla tanssitaan ilman paria. Syyskaudella 11 ja kevätkaudella 14 kertaa.

Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830100 Miesten liikunta**

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

To 16.30–18.00 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

66,00 € Tunteja 22 ja 26

Janne Nivala

Tunti monipuolista, koko kehoa kuormittavaa liikuntaa, jonka jälkeen on puolen tunnin kehonhuolto- ja venyttelyosuus. Soveltuu kaikentasoisille liikkujille, sillä liikkeitä voi muokata ohjaajan opastuksella itselle sopiviksi. Säännöllinen liikunta edistää kokonaisvaltaista terveyttä, auttaa painonhallinnassa sekä parantaa stressinhallintaa ja unen laatua.

Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830105 Miesten kuntoliikunta - Viitoja**

Viitojan koulu, Kannustie 599, Toholampi

To 19.00–20.00 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

48,00 € Tunteja 14,63 ja 17,29

Janne Nivala

Monipuolista koko kehoa kuormittavaa teholiikuntaa eri välineillä ja oman kehon painolla. Soveltuu kaiken tasoisille liikkujille, koska jokainen pystyy muokkaamaan liikkeitä ohjaajan johdolla itselle sopivaksi. Soveltuu kaikentasoisille liikkujille, sillä liikkeitä voi muokata ohjaajan opastuksella itselle sopiviksi. Säännöllinen liikunta edistää kokonaisvaltaista terveyttä, auttaa painonhallinnassa sekä parantaa stressinhallintaa ja unen laatua.

Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830125 Ohjattu kuntosali; ohjattua treeniä aloittelijoille -syyskausi**

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ti 20.15–21.15 8.9.–24.11.2026

30,00 € Tunteja 14,63

Ohjaaja Liikuntapalvelut

Monipuolista koko kehoa kuormittavaa kuntosaliharjoittelua ohjaajan johdolla. Soveltuu matalan kynnyksen liikunnaksi ja sopii näin myös aloittelijoille. Ohjaaja auttaa tekniikoissa sekä opastaa laitteissa. Kuntosaliharjoittelu kasvattaa voimaa ja kehittää näin myös suorituskykyä ja toimintakykyä. Monipuolisella koko kehoa kuormittavalla harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia veren rasva- ja sokeriarvoihin sekä se vahvistaa myös luita. Vahvoilla lihaksilla voidaan osittain ennaltaehkäistä vammoja ja arjen toimintakyky on parempi. Mukaan tarvittavat sisäkengät ja juomapullon sekä halutessasi hikipyyhkeen. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830126 Ohjattu kuntosali; ohjattua treeniä aloittelijoille -kevätkausi**

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ti 20.15–21.15 12.1.–13.4.2027

36,00 € Tunteja 17,29

Ohjaaja Liikuntapalvelut

Monipuolista koko kehoa kuormittavaa kuntosaliharjoittelua ohjaajan johdolla. Soveltuu matalan kynnyksen liikunnaksi ja sopii näin myös aloittelijoille. Ohjaaja auttaa tekniikoissa sekä opastaa laitteissa. Kuntosaliharjoittelu kasvattaa voimaa ja kehittää näin myös suorituskykyä ja toimintakykyä. Monipuolisella koko kehoa kuormittavalla harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia veren rasva- ja sokeriarvoihin sekä se vahvistaa myös luita. Vahvoilla lihaksilla voidaan osittain ennaltaehkäistä vammoja ja arjen toimintakyky on parempi. Mukaan tarvittavat sisäkengät ja juomapullon sekä halutessasi hikipyyhkeen. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830130 Sisäpyöräily - syyskausi**

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ke 18.15–19.00 9.9.–25.11.2026

30,00 € Tunteja 11

Ohjaaja Liikuntapalvelut

Sisäpyöräily sopii erinomaisesti niin aloittelevalle kuin kokeneemmallekin treenaajalle. Pyörän vastuksen säädöllä pystyt soveltamaan treenin itsellesi sopivaksi. Porukassa polkeminen musiikin eri tempoihin erilaisilla tekniikoilla on motivoiva liikuntamuoto. Mukaan tunnille tarvittavat sisäkengät, juomapullon sekä hikipyyhkeen. Sisäpyöräily kehittää etenkin hapenkuljetus- ja verenkiertoelimistöä. Lisäksi polkeminen vahvistaa jalkojen lihaksia sekä keskivartaloa. Pyöräily liikuntamuotona sopii hyvin myös useimmille polven kivuista kärsiville. Uudet pyörät on hankittu vuonna 2022. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830135 Sisäpyöräily - kevätkausi**

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ke 18.15–19.00 13.1.–14.4.2027

36,00 € Tunteja 13

Ohjaaja Liikuntapalvelut

Sisäpyöräily sopii erinomaisesti niin aloittelevalle kuin kokeneemmallekin treenaajalle. Pyörän vastuksen säädöllä pystyt soveltamaan treenin itsellesi sopivaksi. Porukassa polkeminen musiikin eri tempoihin erilaisilla tekniikoilla on motivoiva liikuntamuoto. Mukaan tunnille tarvittavat sisäkengät, juomapullon sekä hikipyyhkeen. Sisäpyöräily kehittää etenkin

hapenkuljetus- ja verenkiertoelimistöä. Lisäksi polkeminen vahvistaa jalkojen lihaksia sekä keskivartaloa. Pyöräily liikuntamuotona sopii hyvin myös useimmille polven kivuista kärsiville. Uudet pyörät on hankittu vuonna 2022. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830136 Naisten kuntonyrkkeily - KitinVapari**

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ke 18.00–19.00 9.9.–28.11.2026, 13.1.–14.4.2027

54,00 € Tunteja 14,63 ja 17,29

Heta Hautamäki

Kuntonyrkkeilyä ja monipuolisia lihaskuntoharjoitteita, jotka kehittävät käsivarsien, keskivartalon ja jalkojen voimaa sekä kestävyyttä. Loistavaa harjoitusta niska-hartiaseudun jännitystiloihin. Sopii aloittelijoille. Nyrkkeilyhanskat voi lainata paikan päältä tai tuoda omat. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830140 Kahvakuula - Välikannus**

Välikannuksen ent. koulun piha, Himangantie 659, Kannus

Ma 18.00–19.00 7.9.–23.11.2026, 11.1.–19.4.2027

48,00 € Tunteja 11 ja 13

Tehokasta ja hauskaa treeniä kahvakuulan kanssa ja ilman. Kuulaillessa tulee suuri energiankulutus ja koko keho tekee töitä vahvistaen lihaksia. Sopii kaikenlaisille kuntoilijoille. Tunnit pidetään ulkona koulun pihalla. Ota oma kahvakuula mukaan. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830145 Lihaskuntojumppa - Eskola**

Eskola-talo, Koulutie 3, Kannus

Ma 18.00–19.00 7.9.–23.11.2026, 11.1.–19.4.2027

60,00 € Tunteja 14,63 ja 17,29

Heta Hautamäki

Perusjumppatunti, jossa nostetaan maltillisesti sykettä ja ylläpidetään sekä kehitetään lihaskuntoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja lihaskunto-osuuden, jossa harjoitetaan monipuolisesti eri lihasryhmiä käyttämällä välineitä tai oman kehon painoa. Tunti päätetään rentouttaviin venyttelyihin. Sopii kaikenikäisille liikkujille, sekä naisille että miehille, liikkeiden tehon voi säädellä oman kuntotason mukaisesti. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830160 Keepan lihaskuntojumppa - Yli-Kannus**

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus

To 17.30–18.30 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

54,00 € Tunteja 14,63 ja 17,29

Petri Antero Mäki-Korvela

Perusjumppatunti, jossa nostetaan maltillisesti sykettä ja ylläpidetään sekä kehitetään lihaskuntoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja lihaskunto-osuuden, jossa harjoitetaan monipuolisesti eri lihasryhmiä käyttämällä välineitä tai oman kehon painoa. Tunti päätetään rentouttaviin venyttelyihin. Sopii kaikenikäisille liikkujille, sekä naisille että miehille, liikkeiden tehon voi säädellä oman kuntotason mukaisesti. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830160 Keepan kehonhuolto - Yli-Kannus**

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus

To 18.45–19.30 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

48,00 € Tunteja 14,63 ja 17,29

Petri Antero Mäki-Korvela

Kehonhuoltokurssilla keskitytään kehon liikkuvuuden, palautumisen ja hyvinvoinnin tukemiseen rauhallisten harjoitteiden avulla. Tunteilla tehdään liikkuvuus-, venyttely- ja rentoutusharjoituksia sekä kehoa vahvistavia liikkeitä, jotka auttavat vähentämään jäykkyyttä ja parantamaan kehonhallintaa. Kurssi sopii kaikenikäisille ja -tasoisille osallistujille eikä vaadi aiempaa kokemusta. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830165 Kuntosaliharjoittelu - Yli-Kannus**

Yli-Kannuksen kyläkeskus, Ylikannuksentie 192, Kannus

Ke 19.45–20.45 9.9.–25.11.2026, 13.1.–14.4.2027

54,00 € Tunteja 14,63 ja 17,29

Ohjaaja Liikuntapalvelut

Monipuolista koko kehoa kuormittavaa kuntosaliharjoittelua ohjaajan johdolla. Soveltuu matalan kynnyksen liikunnaksi ja sopii näin myös aloittelijoille. Ohjaaja auttaa tekniikoissa sekä opastaa laitteissa. Kuntosaliharjoittelu kasvattaa voimaa ja kehittää näin myös suorituskykyä sekä toimintakykyä. Monipuolisella koko kehoa kuormittavalla harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia veren rasva- ja sokeriarvoihin sekä se vahvistaa myös luita. Vahvoilla lihaksilla voidaan osittain ennaltaehkäistä vammoja ja arjen toimintakyky on parempi. Mukaan tarvitetset sisäkengät ja juomapullon sekä halutessasi hikipyyhkeen. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830166 Tanssitaan! - KitinVapari**

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

To 18.00–18.45 10.9.–26.11.2026, 13.1.–22.4.2027

54,00 € Tunteja 11 ja 13

Ohjaaja Liikuntapalvelut

Tanssitaan! on hyvän mielen tanssitunti, jossa liikutaan rennosti monipuolisen musiikin tahdissa. Tunti koostuu helpoista askelista ja selkeistä sarjoista, joten mukaan voi tulla ilman aiempaa tanssikokemusta. Tunti kehittää kestävyyskuntoa, koordinaatiota ja tasapainoa sekä aktivoi kehon suuria lihasryhmiä monipuolisesti. Vaihteleva liike tukee nivelten liikkuvuutta ja kehonhallintaa, ja rytminen liikkuminen edistää myös aivojen ja kehon yhteistyötä. Tärkeintä on liikkumisen ilo! Rohkeasti mukaan! Kurssi pidetään KitinVaparin peilialaisissa! Ilmoittaudu ennakkoon!

### **830170 Kevään juoksukoulu**

Kisapuisto, Takalonkatu 13, Kannus

Ke 17.00–18.00 7.4.–26.5.2027

18,00 € Tunteja 10,64

Heta Hautamäki

Tervetuloa kevään juoksukouluun! Jos haluat alkuponnistusta juoksuharjoitteluun, tai sinun juoksukenkiesi päälle on kerääntynyt vähän pölyä, niin meidän porukka on oikea vaihtoehto tähän. Juoksukoulussa käydään läpi juoksutekniikkaa ja saat halutessasi aivan yksilöidyn analyysin. Mietitään kehonhuoltoa, varusteita ja sitä, minkälaisilla oheisharjoitteilla juoksu sujuu kevyemmin. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta, riittää että kiinnostus on herännyt ja haluat kokeilla! Asetamme henkilökohtaiset, konkreettiset tavoitteet kymmenelle viikolle jonka aikana jokainen rakentaa omaa polkuaan juoksijana. Juoksukoulun opettajana Heta Hautamäki, PT ja urheiluhieroja, joka on juossut omaksi ilokseen teinistä lähtien. Nykyisin tavoitteellisemmin, haaveena 10k kisojen ja yhden puolimaratonin jälkeen kokonainen kaupunkimaraton ja polkujuoksukin kiinnostele. Rohkeasti mukaan iloiseen porukkaan, jossa tehdään asioita liikkumisen ilosta - ilman egoilua tai kilpailua!

Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830180 Kuntoliikunta naisille ja miehille - Sykäräinen**

Sykäräisen koulu, liikuntasali, Koulutie 21, Toholampi

Ma 18.00–19.00 7.9.–23.11.2026, 11.1.–19.4.2027

48,00 € Tunteja 14,63 ja 17,29

Teijo Peltokangas

Paranna kuntoasi ja hyvinvointiasi kuntoliikuntakurssissa. Syyskaudella 11 ja kevätkaudella 13 ohjattua kertaa takaavat säännöllisen liikunnan ja motivoivan ilmapiirin. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830181 Naisten kuntoliikunta - Sykäräinen**

Sykäräisen koulu, liikuntasali, Koulutie 21, Toholampi

To 18.00–19.00 10.9.–26.11.2026, 7.1.–15.4.2027

48,00 € Tunteja 14,63 ja 18,62

Kirsti Marjatta Hietala

Harjoitellaan monipuolisesti lihaskuntoa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa oman kunnon mukaan. Tunnit sisältävät kuminauha-, keppi- ja tuolijumppaa rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä.

Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830190 Spinning - Hirvikoski**

Maaseutuhotelli Hirvikoski, Tornikoskentie 50, Toholampi

Ti 18.00–19.00 8.9.–24.11.2026, 12.1.–13.4.2027

54,00 € Tunteja 14,63 ja 17,29

Teijo Peltokangas

Kurssi tarjoaa tehokasta ja mukaansatempaavaa sisäpyöräilyä kaiken tasoille kuntoilijoille. Syyskaudella 11 kertaa ja kevätkaudella 13 kertaa. Osallistujat maksavat kurssimaksun lisäksi pyörän käyttömaksun 2 € jokaiselta kerralta.

Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830210 Kehonhuolto**

Toholammin yläkoulu ja lukio, sali, Ullavantie 18, Toholampi

Ti 18.30–19.30 29.9.–1.12.2026, 12.1.–9.3.2027

36,00 € Tunteja 10,64 ja 10,64

Katariina Pohjoiskangas

Kehonhuolto auttaa sinua helpottamaan kehon kireyttä, parantamaan kehon liikkuvuutta sekä tukemaan kehon palautumista. Kurssi sisältää dynaamisia (liikkuvia) venyttelyjä, liikkuvuusharjoituksia ja perinteisiä venyttelyjä.

Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830212 Vesijumppa - syyskausi**

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

To 16.45–17.30 10.9.–26.11.2026

30,00 € Tunteja 11

Ohjaaja Liikuntapalvelut

Kurssimaksun lisäksi uintilipun hinta maksetaan erikseen kassalle. Osallistuja pystyy säätämään itse liikkeen tempo, joten soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille. Liikkeitä tehdään ohjaajan johdolla välineillä ja ilman sekä kiertoarjoitteluna. Tunnilla käytössä musiikki. Vesijumppassa altaan syvyys on 1,20 m-1,40 m ja veden lämpötila +30°C. Veden noston vuoksi on helpompi liikkua vedessä sykettä nostaen kuin kuivalla maalla. Lisäksi noste

vähentää niveliin kohdistuvaa painetta ja vähentää liikekipua. Lämmin vesi ja veden hierova vaikutus vähentää lihaskipuja sekä -jännitystä. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830213 Vesijumppa - kevätkausi**

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

To 16.45–17.30 14.1.–22.4.2027

36,00 € Tunteja 13

Ohjaaja Liikuntapalvelut

Kurssimaksun lisäksi uintilipun hinta maksetaan erikseen kassalle. Osallistuja pystyy säätämään itse liikkeen tempo, joten soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille. Liikkeitä tehdään ohjaajan johdolla välineillä ja ilman sekä kiertoarjoitteluna. Tunnilla käytössä musiikki. Vesijumpassa altaan syvyys on 1,20 m-1,40 m ja veden lämpötila +30°C. Veden nosteen vuoksi on helpompi liikkua vedessä sykettä nostaen kuin kuivalla maalla. Lisäksi noste vähentää niveliin kohdistuvaa painetta ja vähentää liikekipua. Lämmin vesi ja veden hierova vaikutus vähentää lihaskipuja sekä -jännitystä. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830214 Vesijumppa I - Lylyn Pisara**

Lylyn Pisara, Lylyntie 30, Toholampi

Ti 10.00–10.45 8.9.–24.11.2026, 12.1.–23.3.2027

36,00 € Tunteja 10 ja 10

Katariina Pohjoiskangas

Monipuolista ja helppoa vesiliikuntaa välineillä ja ilman. Kurssilla hyödynnetään veden vastustavia ominaisuuksia. Osallistuja pystyy säätämään harjoittelun kuormittavuutta tekemällä liikkeitä voimakkaammin tai rauhallisemmin. Vesijumppa hellii niveliä ja soveltuu kaiken kuntoisille ja ikäisille. Kurssimaksun lisäksi uintilipun hinta (aik. 7€) maksetaan erikseen. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830215 Vesijumppa II - Lylyn Pisara**

Lylyn Pisara, Lylyntie 30, Toholampi

Ti 11.15–12.00 8.9.–24.11.2026, 12.1.–23.3.2027

36,00 € Tunteja 10 ja 10

Katariina Pohjoiskangas

Monipuolista ja helppoa vesiliikuntaa välineillä ja ilman. Kurssilla hyödynnetään veden vastustavia ominaisuuksia. Osallistuja pystyy säätämään harjoittelun kuormittavuutta tekemällä liikkeitä voimakkaammin tai rauhallisemmin. Vesijumppa hellii niveliä ja soveltuu kaiken kuntoisille ja ikäisille. Kurssimaksun lisäksi uintilipun hinta (7 € aik.) maksetaan erikseen. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830240 Hathajooga**

Raasakan koulu, sali, Siltakatu 1, Kannus

(Käynti Himangantien puoleisesta ovesta LIIKUNTATILAT)

Ma 18.00–19.30 7.9.–23.11.2026, 11.1.–19.4.2027

66,00 € Tunteja 22 ja 26

Sirkka-Liisa Ypyä

Tunti perustuu Hathajoogaan. Kurssi sopii niin joogan harrastajille kuin myös alkajille. Joogan aktiivinen harjoittaminen edistää terveyttä ja hyvinvointia, kehon liikkuvuutta, tasapainoa ja energisyyttä sekä lisää iloa, rentoutta ja läsnäoloa elämään. Kurssi sopii niin naisille kuin miehille ja myös nuorille! Pukeudu rennosti, ota mukaan alusta, villasukat, vesipullo, halutessasi myös tyyny ja huopa loppurentoutukseen. Ilmoittaudu ennakkoon. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830255 Hyvän olon liikunta ja jooga / Eskola-talo**

Eskola-talo, Koulutie 3, Kannus

Ke 18.30–20.00 9.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027

60,00 € Tunteja 22 ja 26

Sirkka-Liisa Ypyä

Tunti alkaa rauhallisesti kehoa skannaten ja lämmitellen, josta siirrytään koko kehoa vetreyttäviin ja vahvistaviin dynaamisiin liikkeisiin. Tunti päättyy hyvää unta edistävään loppurentoutukseen. Tunnilla soi hiljainen musiikki, ellei osallistujien toiveena ole täysi hiljaisuus. Tavoitteenamme on terveys ja hyvinvointi, parempi kehon liikkuvuus, sekä lisää iloa, rentoutta ja läsnäoloa elämään. Kurssi sopii kaikille ikään ja sukupuoleen katsomatta. Pukeudu rennosti, ota mukaan oma alusta, villasukat, vesipullo, halutessasi myös tyynty ja huopa loppurentoutukseen. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830265 Jooga - Maanantai**

Kirjastotalo, Kirkkotie 2, Toholampi

Ma 17.30–19.00 7.9.–23.11.2026, 11.1.–19.4.2027

66,00 € Tunteja 22 ja 26

Satu Kinnari

Hathajooga, joka sopii sekä aloittelijoille että joogaa aiemmin harrastaneille. Lempet joogaharjoitukset venyttävät ja notkistavat kehoa sekä edistävät tasapainon hallintaa. Varaa mukaan joustavat vaatteet, oma alusta sekä villtti. Kurssi pidetään Toholammin kirjaston monitoimitilassa. Kevätkauden jatkokurssista tiedotetaan myöhemmin.

Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830280 Jooga - Torstai**

Kirjastotalo, Kirkkotie 2, Toholampi

To 15.15–16.45 10.9.–26.11.2026, 7.1.–22.4.2027

66,00 € Tunteja 22 ja 28

Kai Heikkilä

Yin-jooga. Sopii kaikille tasosta, iästä ja sukupuolesta riippumatta. Kurssi pidetään Toholammin kirjaston monitoimitilassa.

Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830285 Äänimaljarentoutus**

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

Ti 17.30–18.30 29.9.–24.11.2026, 12.1.–13.4.2027

42,00 € Tunteja 10,64 ja 13,30

Äänimaljarentoutus-kurssilla tutustut äänimaljojen käyttöön rentoutumisen ja hyvinvoinnin tukena. Koet maljojen äänen ja värähtelyn vaikutukset kehossa ja opit hyödyntämään niitä stressin lievityksessä sekä palautumisessa. Harjoittelemme rauhoittumista ja läsnäoloa kiireettömässä ilmapiirissä. Sopii aloittelijoille ja aiempaa kokemusta omaaville. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830286 Hoitava ääni - ääniharjoituksia kehon ja mielen hyvinvointiin**

Työväentalo Mäkiraonmäki, Mäkiraontie 1, Kannus

La 11.00–14.30 26.9.2026

12,00 € Tunteja 4

Sirkka-Liisa Ypyä

Tällä kurssilla opit "Hoitavan äänen" perusteita sekä pääset kokemaan oman ja ryhmän äänen vaikutusta kehon tasapainottamiseen. Teemme erilaisia harjoituksia piirissä istuen ja seisten silmät kiinni. Näin minimoimme mahdollisen jännityksen. Kokeilemme eri vokaalien ja vokaali

yhdistelmien soimista ja aistimme, missä kehon osassa ääni resonoi ja millaisia tuntemuksia se saa aikaan. Opit mm millaisilla ääniharjoituksilla voi helpottaa flunssaista oloa. Sinun ei tarvitse "osata laulaa", jokaisella on oma ääni, se riittää. Mitä enemmän oman äänen kuuluviin tuominen pelottaa, sitä suotavampaa on se kynnyks ylittää. Pelon voittaminen ja ääneen rentoutuminen on palkitsevaa. Joka tapauksessa saa kokea ryhmän äänen hoitavan vaikutuksen. Ketään ei pakoteta mihinkään. Hoitava ääni voi parhaimmillaan mm. syventää ja rauhoittaa hengitystä, vähentää stressioireita, rentouttaa kasvojen aluetta ja koko kehoa, lievittää kipuja ja avata tukkoisuuksia. Se myös lisää läsnäolon tunnetta ja itsetuntemusta. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830310 Tuolijumppa senioreille ja liikuntarajoitteisille**

Takalon koulu, sali, Urheilutie 1, Kannus

Ke 16.00–16.45 9.9.–25.11.2026, 6.1.–14.4.2027

36,00 € Tunteja 11 ja 13

Anne Raatikainen

Tervetuloa senioreiden ja liikuntarajoitteisten tuolijumppaan, joka tarjoaa turvallisen ja tehokkaan tavan parantaa liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa. Tuolijumppa tekee liikunnasta helppoa, sillä harjoitukset voi suorittaa mukavasti istuen. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830315 Tasapainoryhmä**

Raasakan koulu, sali, Siltakatu 1, Kannus

Ti 15.00–15.45 8.9.–25.11.2026, 6.1.–13.4.2027

36,00 € Tunteja 11 ja 13

Anne Raatikainen

Monipuolista ja toiminnallista tasapainoliikuntaa turvallisessa ja kannustavassa ryhmässä. Sopii kaikenikäisille, jotka haluavat liikkua varmemmin ja nauttia sujuvastaarjesta. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830325 Barre - KitinVapari**

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ma 18.15–19.15 7.9.–23.11.2026, 11.1.–22.3.2027

42,00 € Tunteja 13,30 ja 13,30

Katariina Pohjoiskangas

Barre on maailmalla suuren suosion saanut monipuolinen koko kehon treeni. Harjoitus on sekoitus pilatesta, joogaa ja balettia. Harjoitukset tehdään balettitangolla eli barrella. Barre sopii kaikille, eikä se vaadi aikaisempaa kokemusta pilateksesta, joogasta tai baletista. Barre vahvistaa syviä lihaksia ja on oiva keino saada kehoon ryhtiä, voimaa ja joustavuutta. Tunnilla soi musiikki antaen energiaa harjoitukseen. Tunnilla tehdään perusliikkeitä barrella, lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä sekä kehoa palauttavia liikkeitä myös tangon ulkopuolella. Harjoitukset parantavat ryhtiä, vahvistavat lihasten voimaa ja kehittävät tasapainoa. Kaikki harjoitteet ovat yksinkertaisia ja helppoja toteuttaa. Ota mukaan oma alusta ja juomapullo sekä aimo annos iloista mieltä. Yhdessä luodaan tsemppaava tunti! Muistathan tulla tuoksuttomana tunnille. Ohjaajana toimii koulutettu Barre ohjaaja. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830330 Feminine Yin® ja akupainanta - KitinVapari**

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ma 16.30–18.00 7.9.–23.11.2026, 11.1.–22.3.2027

54,00 € Tunteja 20 ja 20

Katariina Pohjoiskangas

Feminine Yin® on Yin jooga-harjoitus, jonka naiseutta eheyttävät asennot avaavat ja hoitavat mm. lantion sekä rintakehän aluetta, tukevat hormonitoimintaa, vastustuskykyä ja

aineenvaihduntaa. Joogaharjoitukseen sisältyy perinteisen kiinalaisen lääketieteen käsittelyä siten, että ohjaaja kiertää käsittelemässä muutamia naisen hyvinvoinnille tärkeimpiä akupisteitä, joilla voidaan tukea asentojen vaikutuksia. Harjoitus vahvistaa ja lisää itsensä arvostamisen taitoja, sisäistä luovuutta ja hyväksyntää sekä itsensä rakastamisen taitoja. Yin jooga tukee ja edistää sidekudosalueiden sekä nivelten aineenvaihduntaa ja liikkuvuutta. Yin joogan asanat eli asennot ovat rauhalliset ja asanassa pysytään muutamia minutteja. Lihasten pitäminen rentoina mahdollistaa sidekudosten hitaan avautumisen, jolloin niihin kertyneet kuona-aineet pääsevät poistumaan kehosta tehokkaasti. Mukaan tarvitet oman alustan, viltin, rennot vaatteet sekä juomapullon. Tunnilla soi rauhallinen musiikki. Tunnit (10 krt) pidetään KitinVaparin peilisalissa. Ohjaaja on Feminine Yin® diplomikoulutettu joogaohjaaja. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830335 Aquajooga - Lylyn Pisara**

Lylyn Pisara, Lylyntie 30, Toholampi

Ti 17.00–17.45 8.9.–25.11.2026, 11.1.–23.3.2027

66,00 € Tunteja 10 ja 10

Katariina Pohjoiskangas

Aquajooga tuo joogaharjoituksen veteen! Tunnilla tehdään monipuolisia liikkeitä veden vastusta ja kannattelua hyödyntäen. Harjoitus vahvistaa lihaksia, lisää liikkuvuutta ja parantaa tasapainoa nivelystävällisesti. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830340 Ratsastajan Yin jooga ja akupainanta - KitinVapari**

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

Ma 19.30–21.00 7.9.–16.11.2026, 11.1.–22.3.2027

54,00 € Tunteja 20 ja 20

Katariina Pohjoiskangas

Ratsastajan Yin jooga ja akupainanta on kurssi, joka pohjautuu kaikille soveltuvaan Yin joogaan sekä kiinalaisen lääketieteen akupistepainantaan. Tämä palvelu on ohjaajan itsensä kehittämä ja testattu, hyvän palautteen saanut ainutlaatuinen innovaatio. Kurssin tarkoitus on lisätä ratsastajan keuhonhallintaa, rentoutta ja joustavuutta sekä kehon tunnistuskykyä. Lisääntynyt keuhotietoisuus näkyy ratsastuksessa hevosen rentoutena ja joustavuutena. Yin jooga on kaikille soveltuvaa, helppoa ja rauhallista joogaa, missä asetetaan ohjaajan ennalta suunniteltuihin asanoihin eli asentoihin. Asanat tehdään lattialla, eivätkä ne vaadi aikaisempaa osaamista tai kokemusta joogasta. Asanoissa ollaan 5-10 minuuttia tuetusti erilaisilla tyynyillä tai joogatiilillä. Asanoiden aikana ohjaaja käy painamassa asanaa tukevia akupisteitä, lämmittämässä tai sivelemässä akupistealueita tai meridiaanilinjoja eli "energialinjoja". Hoitamalla meridiaaneja akupisteiden kautta, saamme keuhomme tasapainoa, terveyttä ja toimintakykyä. Asanat ja akupisteiden paikat valikoituvat ratsastajan tarpeisiin. Avaamme pitkiä lihas- ja meridiaanilinjoja sekä tuemme kehollista hyvinvointia. Samalla saat mahdollisuuden tutustua keuhosi toimintaan ja hyödyntää sitä ratsailla. Ota tunnille mukaan oma alusta, tyynyjä ja viltti. Tunnilla soi musiikki. Tunnit (6 krt) pidetään KitinVaparin peilisalissa. Ohjaaja on kiinalaisen lääketieteen jatko-opiskelija, ratsastaja ja joogaohjaaja. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **830450 Itsepuolustuskurssi - Kannus**

Takalon koulu, sali, Urheilutie 1, Kannus

To 17.00–18.00 10.9.–26.11.2026

18,00 € Tunteja 22

Toivoniemi Veijo

Kurssilla perehdytään yksinkertaiseen itsepuolustuksen taktiikkaan sekä harjoitellaan ratkaisuja fyysisiin hyökkäyksiin. Kurssi sisältää vain käytännön harjoittelua. Kurssin alaikäraja 15v. Kurssilla käydään läpi mm. lyönti- ja potkuharjoitteita, irtautumistekniikoita, torjunnat tyyppisimpiä lyöntejä ja potkuja vastaan, hätävarjelun taktiikka itseä puolustaessa.

## KASVIT JA PUUTARHA

### **710310 Omenapuun hoito**

Toimipaikka avoin, Kannus

Ti 17.00–19.15 29.9.2026

Tunteja 3

Marko Ahola

Poistamme omenapuusta vesioksia ja lisäksi annamme kunnon hoidon puullesi. Käytännön kurssi jossa käymme läpi leikkauksen, harjaus, kalkitus, rungon ympäristön hoidon. Ota mukaan muistiinpanovälineet ja pukeudu sään mukaan. Olemme koko kurssin ajan luonnossa. Ilmoittaudu ennakkoon.

### **710320 Havupuiden- ja pensaiden hoito**

Toholammin yläkoulu ja lukio, luokka 103, Ullavantie 18 A, Toholampi

Ma 17.30–19.45 30.11.2026

Tunteja 3

Marko Ahola

Tule opiskelemaan havupuiden ja muiden havukasvien hoitoa. Illan aikana käymme läpi seuraavat aiheet; hoito-ohjeet, istutus, lannoitus, leikkaus, lisäys, kasvualusta ja kasvien tukeminen.

Ilmoittaudu ennakkoon.

### **710330 Kukkakranssi pöydälle**

Kaupunginvirasto, kokous- ja koulutushuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus

Ke 17.30–20.00 5.5.2027

Tunteja 3

Marko Ahola

Tule ja ilahduta itseäsi tai läheisiäsi valmistamalla kaunis ja ilmeikäs kranssi. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat ja leikkovihreät, puukot, alustan. Materiaalimaksu 20€.

Ilmoittaudu ennakkoon.

### **710340 Kestävät kesäkukat haudalle**

Kaupunginvirasto, ryhmähuone, 1. kerros, Asematie 1, Kannus

Ke 17.30–19.45 14.4.2027

Tunteja 3

Marko Ahola

Tällä käytännön läheisellä kurssilla opit tekemään näyttävät kesäistutukset haudalle helposti ja kestävästi. Illan aikana käymme läpi, miten valitset haudalle oikean mullan ja miksi kasvualusta vaikuttaa ratkaisevasti istutusten onnistumiseen.

Ilmoittaudu ennakkoon.

## MUUT KURSSIT

### **140835 Hätäensiapukurssi EFR\* (6h, lähiopetus)**

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

La 11.00–17.30, 10.4.2027

Tunteja 6

Outi Oravainen

Kurssilla opitaan keskeiset hätäensiaputaidot, kuten elvytys, tukehtuvan auttaminen ja suurten verenvuotojen tyrehtyttäminen käytännön harjoitusten avulla. Kurssimaksun hintaan sisältyy virallinen ensiapukortti, joka on voimassa 2 vuotta. Ilmoittaudu ennakkoon.

(\*EFR Emergenncy First Response)

### **140840 Ensiavun peruskurssi EFR\* (12h, lähiopetus)**

KitinVapari, Liikuntatie 2, Kannus

La 11.00–18.30, Su 11.00–18.30 24.–25.10.2026

Tunteja 12

Outi Oravainen

Kattava ensiavun peruskurssi, joka antaa valmiudet toimia erilaisissa onnettomuus- ja sairauskohtaustilanteissa arjessa sekä työpaikoilla. Hintaan sisältyy EFR-ensiapukortti, joka on voimassa 2 vuotta. Kortin saaminen edellyttää läsnäoloa molempina kurssipäivinä (kaikissa neljässä osiossa). Ilmoittaudu ennakkoon.

(\*EFR Emergenncy First Response)