



Riihimäen kansalaisopisto opinto-ohjelma

2025-2026



Mukana myös

Riihimäen kaupungin
liikuntakeskuksen
liikuntaryhmät



Riihimäen
avoimet
hyvinvointipalvelut



Sisällys

Rehtorin puheenvuoro	3
Yhteystiedot	4
Henkilöstö	4
Lukuvuosi ja tapahtumat	5
Ilmoittautuminen	6
Ilmoittautumisen peruminen	7
Maksaminen ja maksutavat	7
Opetuspaikat	10
Oppilaskunta ja Leporanta	11
Musiikki	12
Kuvataiteet	17
- Vesilinna	17
Kädentaidot	20
- Kutomo	28
Kielet	31
Liikunta ja tanssi	36
Kotitalous	46
Terveys ja hyvinvointi	49
Puutarhan hoito	51
Tietotekniikka	53
Muu koulutus	54
Yleisöluennot	55
Kirjoittaminen	56
Taidekoulu	57
Musiikkiopisto	61
Riihimäen kaupungin liikuntakeskus	62
Avoimet hyvinvointipalvelut	71

Juhlavuotta 2026 kohti yhdessä!

Lukuvuosi 2024–2025 oli monipuolinen sisältäen osaamisperusteisten kurssien määrän kasvun ja mahdollisuuden opintopisteiden suorittamiseen. Kielikurssien ja kesäkursseiden valikoima laajeni entisestään. Uutena kurssiavauksena järjestimme Omakotirakentajakoulu -luentosarjan yhdessä elinvoiman toimialan kanssa. Maahanmuuttajien kielikoulutuksen määrä laajeni myös lukuvuoden aikana.

Kansalaisopiston ja taidekoulun uusi apulaisrehtori Minna Lankinen aloitti työnsä tamikuussa 2025 ja kevät sujui vauhdikkaasti perehdytyksen parissa ja Riihimäkeen tutustuessa. Apulaisrehtorin yhteystiedot löytyvät tästä opinto-oppaasta.

Uudenlainen opintopistejärjestelmä lisäsi opintopistekäytännön käyttämättömyyksiä eri kursseille. Riihimäen kansalaisopisto sai jälleen Opetushallituksen vapaan sivistystyön opintopistejärjestelmästä vuonna 2025, joten Opintopistekeskustelun jatkaminen -kurssille voi ilmoittautua, tällä kertaa jo kesäkuussa ilmoittautumisen alkaessa. Eläkeläinen, työtön ja

maahanmuuttaja voi hakea opintopistekeskustelun jatkamista joulukuuhun 2025 saakka.

Hanketoiminnassa vankien perustaitovalmennuksen hankkeen opetus neljässä eri vankilassa jatkuu ja kaksivuotinen hanke päättyy joulukuussa 2025.

Musiikkiopisto, kansalaisopisto ja taidekoulu järjestivät vuonna 2024 tapahtumia 130 kappaletta, mikä on lisännyt riihimäkeläisten osallistumismahdollisuuksia taiteen ja kulttuurin pariin ja tuonut upeasti esille opiskelijoiden ja kurssilaisten osaamista ja taitoa näyttelyiden ja konserttien kautta.

Vuosi 2026 tulee olemaan merkittävä juhlavuosi, koska Riihimäen kansalaisopisto täyttää 100 vuotta ja lisäksi Riihimäen musiikkiopisto täyttää 65 vuotta! Juhlavuoden tulevat tapahtumat julkistetaan marraskuussa 2025 Valojen talot -tapahtuman yhteydessä. Juhlavuoteen liittyen käynnistämme myös osallistavan keräyksen kansalaisopistoon liittyvistä muistoista, kuvista ja tarinoista vuosien varrelta.

**Lämpimästi tervetuloa uuteen lukuvuoteen,
kohti yhteistä juhlavuotta!**

Riihimäellä, toukokuussa 2025

Minni Ilmonen

Kansalaisopiston ja taiteen perusopetuksen rehtori

Yhteystiedot

Riihimäen kansalaisopisto toimisto
Riihimäen taidekoulu toimisto
avoinna ma-to kello 12-16

Verkkosivut

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

www.riihimaki.fi/kansalaisopisto

www.riihimaki.fi/taidekoulu



Ilmoittautuminen alkaa torstaina 12.6.2025 kello 12.00

Ilmoittautuminen verkossa

www.uusi.opistopalvelut.fi/riihimaki



Henkilöstö

Rehtori,
Kansalaisopisto ja taiteen perusopetus

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

Apulaisrehtori
Kansalaisopisto ja taidekoulu

Minna Lankinen
040 631 2685
minna.lankinen@riihimaki.fi

Suunnittelijaopettaja
kutomon vastuhenkilö

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

Kielten vastuuoopettaja

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

Kuvataiteen ja käden-
taitojen vastuuoopettaja

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

Musiikin vastuuoopettaja,
osa-aikainen

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

Lukuvuosi ja tapahtumat

Syyslukukausi 2025

Taidekoulu	18.8.–5.12.2025 (pe 12.12.)
Kansalaisopisto	1.9.–30.11.2025
Syysloma	13.–17.10.2025
Tekstiilit Uusiks tapahtuma Hämeenlinnassa	10.–13.9.2025
Seniorimessut	8.10.2025
Oppilaskunnan retki	25.10.2025
teatteri, Valkeakoski	
Oppilaskunnan retki	15.11.2025
Kädentaitomessut, Tampere	
Valojen talot	Su 23.11.2025
Taidekoulun ja kansalaisopiston tapahtuma Kalevantalossa ja Opistotalossa	

Kevätlukukausi 2026

Taidekoulu	7.1.–26.5.2025
Kansalaisopisto	5.1.–14.4.2026
Talviloma	14.–20.2.2026
Kansalaisopisto 100-vuotta näyttely	20.–26.4.2026
100-vuotis juhlatapahtuma	26.4.2026
Taidekoulun näyttely	Toukokuu 2026 Kirjasto, Samuli Parosen sali
Kansalaisopiston kesäkurssit	2.5.–9.6.2026

Lomien ja juhlapyhien aikana ei ole opetusta, ellei siitä ole erikseen sovittu.

Pidätämme oikeudet opinto-oppaan painamisen jälkeen tulleisiin muutoksiin.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen lukuvuoden 2025–2026 kursseille
alkaa **to 12.6.2025 kello 12**



Voit ilmoittautua

- Verkossa (uusi.opistopalvelut.fi/riihimaki)
- Kansalaisopiston toimistossa, Puistikko 5 tai
- puhelimitse 040 330 4657 kello 12–16.

Ilmoittautua voi koko lukuvuoden ajan.

- Koko lukuvuoden mittaisten kurssien kurssimaksun perässä on merkintä **€ / lukuvuosi**. Näille kursseille ilmoittaudutaan kerran ja kurssimaksu maksetaan kahdessa osassa.
- Yhden lukukauden mittaisten kurssien kurssimaksunperässä on merkintä **€ / lukukausi**. Jotta voit näillä kursseilla opiskella koko lukuvuoden, sinun tulee ilmoittautua syys- ja kevätlukukausille erikseen.
- Kevätlukukaudelle sijoittuvien kurssien tunnus päättyy **K**-kirjaimeen.
- Kesäaikaan sijoittuvien lyhytkurssien kurssitunnus päättyy **KE**.
-  - symboli ja opintopisteet (op) merkintä tarkoittavat, että voit halutessasi saada kurssista suoritusmerkinnän viralliseen Oma Opintopolku -palveluun. **Kurssille voi osallistua myös ilman opintopisteiden suorittamista.**
-  -symboli tarkoittaa, että kurssi on lähtökohtaisesti suunniteltu opintoseteliavustuksen piiriin kuuluville ja kurssimaksussa on alennus valmiina. Osaan näistä kursseista voi täydellä kurssihinnalla osallistua myös alennuksen piiriin kuulumattomat.
-  tarkoittaa, että kyseessä on lyhytkurssi
- **Etäkurssi** on reaaliaikaista opetusta verkossa, johon voit osallistua missä vain. Saat osallistumislinkin ilmoittautumisen yhteydessä antamaasi sähköpostiosoitteeseen.
- Muista ilmoittautua ajoissa. Kurssit käynnistyvät vain, jos niillä on tarpeeksi ilmoittautuneita. Ilmoittautuneiden määrä tarkastetaan 7vrk ennen kurssin alkua.
- Meillä ei ole maksuttomia kokeilukertoja.
- Kurssin ollessa täynnä, kannattaa ilmoittautua varasijalle. Vapautunutta paikkaa tarjotaan varasijalaiselle tekstiviestillä.
- Kurssipaikka on henkilökohtainen, sitä ei voi siirtää toiselle henkilölle.

Katso tarkemmat kurssikuvaukset ja lisätiedot verkosta tai kysy kansalaisopiston toimistosta.

Ilmoittautumisen peruminen

Ilmoittautuminen on sitova. Kansalaisopiston kursseissa peruminen on tehtävä 7 vrk ennen kurssin alkua **kirjallisesti** toimistoon (peruutusilmoitusta ei voi tehdä opettajalle). Mikäli ilmoittautumista ei peruta kirjallisesti, laskutetaan koko kurssimaksu.

- Kansalaisopiston kurssiperuutus tehdään sähköpostiosoitteeseen kansalaisopisto@riihimaki.fi
- Taidekoulun osallistumisen peruutus tehdään sähköpostiosoitteeseen taidekoulu@riihimaki.fi.
- Opiskelijan ei tarvitse ilmoittaa yksittäisiä poissaoloja toimistoon.
Muistathan, että kansalaisopistossa ei ole maksuttomia kokeilukertoja!

Maksaminen ja maksutavat

- Kursseja ei voi maksaa ilmoittautumisen yhteydessä eikä ennen kurssin alkamista.
- Kansalaisopiston kurssin alkamisen jälkeen saat antamaasi sähköpostiosoitteeseen maksulinkin, jonka kautta on mahdollista maksaa verkkomaksulla. **Maksulinkki on voimassa 7 vrk.** Mikäli maksulinkkiä ei ole käytetty sen voimassaoloaikana, lähetämme paperilaskun kotiin.
- Taidekoulun osallistumismaksu maksetaan kahdessa erässä. Paperilasku lähetetään kotiin syksyllä syys/lokakuun ja keväällä helmi/maaliskuun vaihteessa.
- Kansalaisopiston koko lukuvuoden kurssit laskutetaan kahdessa erässä.
- **Kurssimaksuja ei palauteta.**
- Maksamattomat kurssimaksut siirtyvät perintään.
- Liikunta- ja kulttuuriedulla maksaminen, Kaikukortin käyttö ja mahdolliset alennukset sovitaan ennen kurssin alkua. Kurssin paperilaskutuksen jälkeen muita maksuvälineitä ei enää huomioida.

Epassi, Smartum, Edenred -maksut

Kurssin voi maksaa **Epassin, Smartumin ja Edenredin mobiilimaksulla**, tai voimassa olevilla **Smartum-seteleillä**.

- Näillä maksuvälineillä kurssin voi maksaa aikaisintaan kurssin alkamispäivänä, maksuaikaa on 7 vrk.
- Jos olet saanut kurssimaksusta laskun kotiin ei Epassia, Smartumia ja Edenredia ei voi enää käyttää.
- Edenredin mobiilimaksulla maksaessasi lisää opiskelijan nimi ja kurssin numero lisätieto -kenttään.
- Liikunturi- tai liikuntaseteleillä ei voi maksaa **kieli- tai kotitalouskursseja tai materiaalihankintoja**.
- Epassi, Smartum ja Edenred ovat **henkilökohtaisia maksuvälineitä**, voit maksaa niillä vain omia kurssejasi.
- Epassilla, Smartumilla tai Edenredillä maksettuja kurssimaksuja ei palauteta, mutta palautuksen sijaan maksun voi poikkeustilanteessa siirtää **saman lukuvuoden aikana** toiseen kurssiin. Tässä tapauksessa ota heti yhteys toimistoon. Maksua ei voi siirtää seuraavaan lukuvuoteen.

Kaikukortti

Kaikukortin haltija voi lukuvuoden aikana osallistua maksutta yhdelle ryhmämuotoiselle kurssille tai luennoille. Kaikukorttia ei voi käyttää yksilö-, pari-, tai pienryhmäopetukseen. Kaikukortti on henkilökohtainen. Ilmoittautumisen jälkeen, ilmoita kaikukortista opiston toimistoon kansalaisopisto@riihimaki.fi. Kerro nimesi sekä kaikukortin numero (vaikka kuvalla). Tieto kaikukortista tulee toimittaa ennen kurssin alkua. Muita alennuksia ei voi hakea, jos saa kaikukortilla ilmaisen kurssin. Kansalaisopistolla on rajattu määrä kaikukortteja käytettäväksi.

Alennukset

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

Opintosetelikurssit

Opetushallituksen myöntämällä vapaan sivistystyön **opintoseteliavustuksella** opisto tukee erityisryhmien oppimista. Tunnistat kurssit opintosetelikurssi-merkinnästä. Kurssit on jo lähtökohtaisesti suunniteltu avustuksen piiriin kuuluville ja niissä on kohderyhmiin, kuuluville henkilöille hinta valmiiksi alennettu. Kehitysvammaisille suunnatun opetustoiminnan kurssimaksut alennetaan avustuksen avulla.

Opintosetelialennuksen hakeminen -kurssilla

50 % opintosetelialennus yhdelle ryhmäopetusmuotoiselle kurssille lukuvuoden aikana haetaan ilmoittautumalla 00100 Opintosetelin jonotus -kurssille. Varaukset on tehtävä syksyllä joulukuuhun mennessä tai kesällä ilmoittautumisen alkaessa. Ilmoittautuessasi kerro mille kurssille olet avustusta hakemassa ja tee ilmoittautuminen haluamallesi kurssille. Avustusta myönnetään ilmoittautumisjärjestyksessä niin kauan kuin avustusta on jäljellä.

Oikeus opintoseteliavustukseen on pyynnöstä todistettava.

Opintosetelialennusta voi saada omasta pyynnöstä (yli 16 v.) Riihimäen kaupungin asukas, joka on:

- **Maahanmuuttaja**, jolla on kotikuntalaissa (201/1994) tarkoitettu kotikunta Suomessa ja jolla ei ole oikeutta kotoutumissuunnitelmaan. Turvapaikanhakijat eivät kuulu tähän ryhmään.
- **Työtön**, joka on kokopäivätyöhön käytettävissä tai odottaa sovitun työn alkamista. Työtömäksi voi kuulua myös pitkäksi ajaksi lomautettu henkilö.
- **Henkilö, jolla ei ole perusopetuksen jälkeistä koulutusta, eikä hän kuulu oppivelvollisuuden piiriin.**
- **Henkilö, jolla on oppimisvaikeuksia**
- **Eläkettä saava henkilö**, joka ei ole ansiotyössä

Hyvä tietää

- Kurssit on tarkoitettu pääsääntöisesti 16 vuotta täyttäneille.
- Kurssin kesto on ilmoitettu oppitunteina (**1 opetustunti = 45 min**).
- Kurssimateriaalit eivät sisälly kurssimaksuun, ellei siitä ole erikseen mainittu.
- Otathan toiset huomioon etkä käytä tunneilla voimakkaita hajusteita.
- Kurssin tai yksittäisen kurssikerran peruutuksesta ilmoitetaan tekstiviestillä.
- Kansalaisopistolla on oikeus keskeyttää kurssi kesken lukuvuoden esimerkiksi tilanteessa, jossa opiskelijamäärä laskee alle kurssin vähimmäismäärän.
- Kansalaisopistossa ja taidekoulussa yksi kurssikerta voidaan ryhmäopetuksessa perua lukukauden aikana ilman, että korvauskertaa järjestetään. Yksilöopetuksessa perutut tunnit korvataan aina.
- Muistutamme ilmoittautuneita kurssin alkamisesta 6 vrk ennen kurssin alkua.
- Keräämme sähköistä opiskelijapalautetta vuosittain. Otamme myös vastaan toiveita uusista kursseista ja luennoista. Palautetta toiminnasta voi antaa opettajalle, opiston henkilökunnalle tai palautepalvelun kautta netissä os. palaute.riihimaki.fi
- Uusista opintoryhmistä, luennoista ja tapahtumista tiedotetaan opinto-ohjelman lisäksi opiston nettisivuilla ja sosiaalisen median kanavissa. Lukuvuoden ilmoittautumisen alkamisesta tiedotetaan myös Aamupostissa.
- Kaikki kurssit osaltaan edustavat kestävän kehityksen ajatusta kulttuurin ja perinteiden siirtämisellä eteenpäin, sekä kasvattamalla jatkuvaan oppimiseen. Osa kursseista on erityisesti keskittynyt materiaali- ja teknologiatekniikan, kestävään hyvinvointiin ja digitaalisuuden hyödyntämiseen oppimisessa.

Vakuutukset

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

Opiskelijan korvausvastuu

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

Opiston ylläpitämät rekisterit

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

Myyntipalvelukoulutus

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

Kansalaisopiston opetuspaikat Riihimäellä

Antonin talo
Öllerinkatu 3

Harjunrinteen koulu
Kalevankatu 3

Jäähallin kuntosali
Hj. Elomaan katu 4

Karan koulu
Kalevankatu 13-17

Kalevantalo
Kalevankatu 5-11

Kaupungin kutomo
Hallikuja 1 A

Kirjasto
Kauppakatu 16

Lasitehtaan koulu
Tehtaankatu 27

Leporanta
Suviniementie 283
12540 Launonen

Maauijalan yläsali
Salpausseläntie 16

Monari
Uudenmaankatu 1

Opistotalo
Puistikko 5

Patastenmäen koulu
Patastenmäentie 42

Riihimäen lukio
Koulukatu 5

Uimala
Salpausseläntie 16

Uramon koulu
Uramontie 63

Urheilutalo
Pohjolankatu 6

Vesitorni eli Vesilinna
Salpausseläntie 14



Oppilaskunta ja Leporanta

Riihimäen kansalaisopiston oppilaskunta ry. on itsenäinen yhdistys. Toiminta-ajatuksena on tukea opiskelua kansalaisopistossa sekä ylläpitää ja kehittää yhteishenkeä opintoryhmissä ja ryhmien välillä. Oppilaskunta järjestää retkiä harrastus-, kulttuuri- ja messutapahtumiin ja opiston tapahtumien yhteydessä kahviota.

Oppilaskunnan jäsenmaksu on 15 €. Jäseneksi voivat liittyä kaikki opistolaiset ja oppilaskunnan toimintaa kannattavat henkilöt. Jäseneksi liitytään ottamalla yhteyttä hallituksen jäseniin, lähettämällä yhteystiedot tekstiviestillä numeroon 050 347 1284 tai täyttämällä yhteystietolomake opiston toimistossa. Yhdistyksen hallitus lähettää jäsenkirjeen ja jäsenmaksulaskun, jonka maksamalla jäsenyys astuu voimaan. Jäsenet saavat alennuksia Leporannan käyttömaksusta ja oppilaskunnan järjestämien retkien hinnoista.

Oppilaskunnalla on Lopen Launosissa Kesijärven rannalla kesäpaikka Leporanta, osoitteessa Suviniementie 283. Leporanta vihittiin käyttöön vuonna 1927 opistolaisten talkootyön ja varainkeräyksen tuloksena. Leporannan käyttöoikeus on ensisijaisesti opiston oppilailla ja henkilökunnalla. Myös muilla riihimäkeläisillä on mahdollisuus käyttää ko. aluetta ja sen palveluja. Tiedot käyttövuorojen varaamisesta ja hinnoista ovat oppilaskunnan verkkosivuilla.

Leporanta on varattavissa yksityistilaisuuksiin ja esim. perhejuhliin. Saunomisesta ja yksityisvarauksista peritään kulukorvausta, jolla katetaan Leporannan hoitokustannukset. Kesäajan, kesäkuusta elokuuhun Leporanta on avoinna uimareille. Joka torstai klo 17–20 on mahdollisuus saunoa (hinta 3 € / hlö, käteismaksu). Muina arkipäivinä, jolloin saunalle on yksityisvarauksia, yleinen uintiaika päättyy kello 18. Jos viikonloppuna on yksityistilaisuus, yleistä uintimahdollisuutta ei ole. Tiedustelut ja varaukset puh. 050 347 1284.

Oppilaskunnasta ja Leporannasta saat lisätietoja Riihimäen kaupungin internetsivuilta osoitteesta www.riihimaki.fi/kansalaisopisto/oppilaskunta



oppilaskuntaRKO

Yhdistyksen puheenjohtaja vuonna 2025 on Sami Määttä, p. 045 653 9944.



MUSIIKKI

Kansalaisopistossa on tarjolla monipuolisia musiikinkursseja aloittelijoille ja pidempään musiikkia harrastaneille. Voit opiskella laulua tai suosittuja soittimia yksityisopetuksessa ja pienryhmistä bändeihin tai kuoroon. Tarjonnasta löydät eri musiikkityylit laidasta laitaan: pop, jazz, klassinen, rock, blues ja kansanmusiikki. Muistathan, ettei musiikin opiskelussa ole yläikärajaa, vaan aina voi aloittaa!

Laulu

Iloa ja rentoutusta yksinlauluun

Opistotalo Ik 1

1402107 1.9.–24.11.2025, Ma 14.00–19.00

1402107K 12.1.–13.4.2026, Ma 14.00–19.00

Minna Lamminen 220 € /lukukausi

Yksinlaulukurssi on tarkoitettu kaikille yli 16-vuotiaille laulusta kiinnostuneille, jotka haluavat kehittää itseään laulajana. Taavoitteena on kokea laulun iloa sekä saada lisää rohkeutta omaan äänenkäyttöön ja ilmaisuun. Lukukausi sisältää 9 x 45 min. yksilötuntia ja 3 x 90 min. pienryhmäopetusta. Opettaja ottaa yhteyttä kurssipaikan saaneisiin ja jokaisella opiskelijalla on oma säännöllinen lauluaikinsa.



Yhteislaulu soikoon!

Opiston juhlasali

1402300 3.9.–26.11.2025, Ke 14.30–15.45

1402300K 7.1.–1.4.2026, Ke 14.30–15.45

Minna Lamminen 25 € / lukukausi

Yhteislaulukurssilla pääset laulamaan toivelauluja eri vuosikymmeniltä - esim. kansanlaulut, iskelmä, populaarimusiikin ja valkokankaan klassikot sekä ikivihreät. Et tarvitse aiempaa lauluosaamista, etkä nuotintlukutaitoa.

Poplaulu

Kalevantalo, luokka 306

1402304 3.9.–26.11.2025, Ke 17.00–18.15

1402304K 7.1.–1.4.2026, Ke 17.00–18.15

Minna Lamminen 60 € / lukukausi

Poplaulussa laulat populaarimusiikin klassikoita ja uutuuksia pienryhmässä. Tutustut monipuolisesti ohjelmistoon eri vuosikymmeniltä ja harjoittelet rytmimusiikille tyypillistä äänenmuodostusta, laulutulkintaa sekä ääni-instrumentin tervettä käyttöä.

Poplaulu, yksityisopetus

Opistotalo Ik 1

1402306 3.9.–26.11.2025, Ke 14.00–16.15

1402306K 7.1.–1.4.2026, Ke 14.00–16.15

Minna Lamminen 90 € / lukukausi

Laulutunnit ovat suunnattu yli 16-vuotiaille laulamiseksi kiinnostuneille. Tunneilla keskitytään rytmimusiikin laulutekniikan perusteisiin sekä sen eri tyylilajeihin ja tulkintaan. Keskiössä on oppilaan oma, ainutlaatuinen ääni! Oppitunnin pituus 30 minuuttia, tunnit joka toinen viikko.

Naiskuoro Picantti

Opistotalo Ik 1

1402402 4.9.2025–2.4.2026, To 18.00–19.30

Hanna-Mari Lehtonen 80 € / lukuvuosi

Liity Naiskuoro Picantin iloiseen joukkoon ja löydä musiikin yhdistävä voima! Koe laulun riemua ja kehitä ääntäsi monipuolisen ohjelmiston myötä. Kuoro sopii kaikille laulamiseksi kiinnostuneille, aiempi kuorokokemus ei ole tarpeen. Nuotinlukutaito on plussaa, mutta pakollista. Esiinnymme kauden päätteeksi.

Yhteislaulu soikoon! -tangoa ja parrasvaloja

Opiston juhlasali

1402136KE 4.–11.5.2026, Ma 14.35–15.50

Marjuska Santala 15 €

Mikäli nautit yhteisesti laulamiseksi, tämä kahden tapaamiskerran lyhytkurssi on sinulle. Lauletaan yhdessä nauttien mukavassa ja rennossa ilmapiirissä. Laulamisen lomassa pohditaan laulujen ilmaisullisia asioita laulutekstien kautta.

Äänen voima

Opiston juhlasali

1402138KE 4.–11.5.2026, Ma 16.00–17.30

Marjuska Santala 15 €

Ensin keho, sitten ääni: Jotta ihmisääni kestää, kantaa ja toimii hyvin, on pidettävä huolta itse ääni-instrumentista, kehosta. Tällä intensiivisellä lyhytkurssilla työskennellään äänen ja kehon yhteyteen liittyen, pohditaan keho-ilmaisua ja pyritään vapauttamaan ääntä esimerkiksi helppojen ja hauskojen heittäytymis- ja improvisaatioharjoitusten avulla.

Instrumentit

Pianonsoitto, pariopetus lapsille

Uramon koulu

A

1402101 1.9.–24.11.2025, Ma 15.00–18.30

1402101K 5.1.–30.3.2026, Ma 15.00–18.30

B

1402201 2.9.–25.11.2025, Ti 15.00–19.30

1402201K 13.1.–7.4.2026, Ti 15.00–19.30

Pekonen Elena 90 € / lukukausi

Pianonsoiton opetusta alle 18-vuotiaille. Kurssille voit osallistua ilman aiempaa soittokokemusta. Pariopetuksessa tutustut pianonsoittoon ja opit nuottien lukutaitoa yhdessä soitto-kaverin kanssa. Parin opetus on 30 min. / viikko. Opettaja sopii soittoajat ilmoittautuneiden kanssa ennen kurssin alkua.

Haluatko yhdistää
musiikin ja kokkailun?
Katso Cajun kokkausta
ja New Orleansin
musiikkihistoriaa
kurssi sivulla 46

Pianonsoitto, yksilöopetus

Uramon koulu

A

1402105 1.9.–24.11.2025, Ma 15.00–19.30

1402105K 5.1.–30.3.2026, Ma 15.00–19.30

B

1402203 2.9.–25.11.2025, Ti 15.00–19.30

1402203K 13.1.–7.4.2026, Ti 15.00–19.30

Pekonen Elena 90 € / lukukausi

Haluatko oppia soittamaan pianoa? Pianonsoiton yksilöopetus aikuisille tarjoaa 12 x 15 min. yksilöopetusta pianonsoitossa. Sinulta ei vaadita aiempaa soittokokemusta, vaan opetus etenee omista lähtökohdistasi. Jos haluat pidemmän soittoajan voit ilmoittautua kurssille kaksi kertaa ja saat 12 x 30 min. soittotunnin. Jotta pystyt harjoittelemaan, oppimaan ja kehittymään soittajana on toivottavaa, että sinulla on kotona käytössäsi oma piano/sähköpiano itsenäiseen soittoharjoitteluun.

Pianonsoitto ja vapaa säestys, yksilöopetus

Karan koulun musiikkiluokka

1402200 2.9.–25.11.2025, Ti 18.15–19.15

1402200K 13.1.–7.4.2026, Ti 18.15–19.15

Ville Tolvanen 90 € / lukukausi

Opi pianonsoiton tekniikkaa, nuotteja, rytmejä, sointuja ja komppeja erityylisiin kappaleisiin. Yksityisopetuksessa etenet oman tasosi ja tarpeidesi mukaisesti, pop/jazz painotus mahdollista. Sopii vasta-alkajista pitkälle ehtineisiin pianisteihin. Opetusta 30 min joka toinen viikko /henkilö, yhteensä 6 yksityistuntia. Opettaja sopii soittoajat ilmoittautuneiden kanssa ennen kurssin alkua.

Ukulele, alkeet

Kalevantalo, luokka 306

1402102 1.9.–24.11.2025, Ma 19.10–20.10

Laura Mirjam Lecklin 20 € / lukukausi

Joka toinen viikko kokoontuvalla kurssilla opit virittämään ukulelen, sekä soittamaan perussoinnut C-F-G-Am helpoilla säestysrytmeillä. Oppitunneille tarvitset oman ukulelen.

Ukulele, syventävä

Kalevantalo, luokka 306

1402102K 12.1.–23.3.2026, Ma 19.10–20.10

Laura Mirjam Lecklin 20 € / lukukausi

Syksyn alkeiskurssille osallistuneille tai muuten perussoinnut C-F-G-Am osaavalle joka toinen viikko kokoontuva jatkokurssi. Tule jatkamaan oppimista, ota haltuun uusia sointuja sekä erilaisia säestysrytmejä.

Riksulele

Kalevantalo, luokka 306

1402108 1.9.–24.11.2025, Ma 17.00–19.00

1402108K 12.1.–23.3.2026, Ma 17.00–19.00

Laura Mirjam Lecklin 37 € / lukukausi

Joka toinen viikko kokoontuvaan ukulele orkesteriin ovat tervetulleita kaiken tasoiset soittajat, kunhan ukulelen perussoinnut (C, F, G ja Am) ovat jo tuttuja. Riksulele ryhmä myös esiintyy säännöllisesti.

Riksulele

Opistotalo Ik 1

1402160KE 4.5.–1.6.2026, Ma 17.00–19.00

Laura Mirjam Lecklin 30 €

Rumpusetin soitto, pariopetus

1402109 29.9.–24.11.2025, Ma 19.15–20.00

1402109K 2.2.–30.3.2026, Ma 19.15–21.00

Osmo Liikanen 68 € / lukukausi

Tule oppimaan rumpusetin soittoa ja kehittämään taitojasi mukavassa pariopetuksessa. Opettaja laatii sinulle omaan tasosi, sopivan tehtävän, jota harjoitellaan yhdessä tunnin aikana.



Didgeridoo tutuksi!

Lasitehtaan koulu, musiikkiluokka

1402199 1.–22.9.2025, Ma 19.15–20.45

1402199K 5.–26.1.2026, Ma 19.15–20.45

Osmo Liikanen 25 € / lukukausi

Kiinnostaako didgeridoo? Tule pienryhmässä harjoittelemaan Didgeridoon puhallustekniikkaa, äänenmuodostusta ja kiertoilmahengitystä. Kurssin opettaja tuo mukanaan muutaman didgeridoon, joita voi käyttää harjoittelussa. Oman soittimen tuominen tunnille, on helpoin tapa tutustua sen soittamiseen.

Akustisen kitaran alkeet

Karan koulun musiikkiluokka

1402208 2.9.–25.11.2025, Ti 15.30–16.45

1402208K 13.1.–7.4.2026, Ti 15.30–16.45
Ville Tolvanen 58 € / lukukausi

Kitaransoiton pienryhmässä opit melodioita ja soitusäestystä yhdessä musisoiden. Opit perusteet nuoteista, rytmeistä, tabulatuu-reista ja soittotekniikasta. Aiempaa soitto-kokemusta tai nuotinlukutaitoa ei vaadita. Oma kitara suositeltava.

Akustisen kitaran jatko

Karan koulun musiikkiluokka

1402210 2.9.–25.11.2025, Ti 16.45–18.15

1402210K 13.1.–7.4.2026, Ti 16.45–18.15
Ville Tolvanen 58 € / lukukausi

Jatka alkeiskurssilla tai itsenäisesti opittujen kitaransoiton taitojen vahvistamista ja syvennä osaamista mm. treenaamalla näppäily-tekniikkaa. Jos omaat auttavan nuotin- ja rytmilukutaidon, sekä perustiedot soitutuotteista, tervetuloa jatkokurssille! Oma akustinen kitara on suositeltava.

Innostu hanurimusiik(e)ista!

Kalevantalo, luokka 306

1402211 2.9.–25.11.2025, Ti 17.30–19.00

1402211K 13.1.–7.4.2026, Ti 17.30–19.00
Olli Kari 70 € / lukukausi

Oletko kiinnostunut haitarinsoitosta, mutta neuvoton maailman moninaisten musiikkityylien edessä? Onko tutut valssit jo soitettu puhki? Tällä pienryhmäkurssilla tutustut maailman hanurivetoisten musiikkien saloihin yhdessä soittaen ja laulaen. Mukaan voit tulla millä tahansa haitarisoittimella, kunhan hallitset sen perustaidot.

Bluespiiri

Karan koulun musiikkiluokka

1402212 2.9.–25.11.2025, Ti 19.15–20.45

1402212K 13.1.–7.4.2026, Ti 19.15–20.45
Ville Tolvanen 70 € / lukukausi

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



Afrocsmos, Afrikkalaiset rummut (2 op)

Opistotalo lk 2

1402302 3.9.2025–1.4.2026, Ke 19.00–20.30

Osmo Liikanen 110 € / lukuvuosi

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

Bändikurssi

Karan koulun musiikkiluokka

1402308 3.9.–26.11.2025, Ke 18.45–20.15

1402308K 7.1.–1.4.2026, Ke 18.45–20.15
Renne Haapanen 70 € / lukukausi

Osaatko soittaa jotakin soitinta tai laulaa? Kiinnostaako bändissä soittaminen? Tule kokemaan ohjattua bändisoittoa. Opit tekniikoita ja menetelmiä hyvän kuuloiseen yhteissoittoon ja lopuksi mennään bändin kanssa esiintymään. Taitotasostasi riippumatta pääset kehittymään siinä omassa juttussasi!

Sähköbasso

Karan koulun musiikkiluokka

1402400 4.9.–11.12.2025, To 18.00–19.30

1402400K 8.1.–2.4.2026, To 18.00–19.30
Roope Liikanen 35 € / lukukausi

Tutustumme basson rooliin bändissä, soundiin ja soittamiseen pienryhmässä. Ote- laudan ja soittotekniikan lisäksi tutkimme basistin ja rumpalin rytmistä sidosta. Toiveiden mukaan voidaan syventyä tarkemmin esim. tiettyyn tyylilajiin tai tekniikkaan. Tarvitset oman soittimen.



Sähkökitara, alkeet (3 op)

Monari

1402502 5.9.2025–10.4.2026, Pe 17.30–18.45

Marko Kampman 116 € / lukuvuosi

Sähkökitaransoiton perusteita pienryhmässä soittaen. Opit riffejä, komppausta ja improvisoinnin alkeita. Lisäksi tutustut vahvistimen ja kitaran soundivalikoimiin. Tarvitset oman sähkökitaran tunneille. Vahvistinta ei tarvitse ottaa mukaan. Halutessasi voit osallistua ryhmän esiintymisiin.



Sähkökitara, jatko (3 op)

Monari

1402504 5.9.2025–10.4.2026, Pe 18.45–20.00

Marko Kampman 116 € / lukuvuosi

Jo alkeita osaaville sähkökitaristeille tarkoitettu jatkokurssilla opit lisää sähkökitaransoiton perusteita. Tarvitset oman sähkökitaran tunneille. Vahvistinta ei tarvitse ottaa mukaan. Kurssin kappalevalinnoissa huomioidaan opiskelijoiden toiveet.

Kansalaisopiston kamubändi!

Kalevantalo, luokka 306

1402213 2.9.–25.11.2025, Ti 19.40–20.40

1402213K 2.9.–25.11.2025, Ti 19.40–20.40

Olli Kari, Elina Lappalainen 46 € / lukuvuosi

Kansalaisopiston 100-vuotisjuhlien kunniaksi starttaamme opiston kansanmusiikkiryhmän! Keskitymme erityisesti hämäläiseen kansanmusiikkiohjelmistoon. Mukaan voi tulla millä vain soittimella. Osallistujien on syytä hallita oman soittimensa perustaidot, jotta pääsemme keskittymään kansanmusiikin tyyliseikkoihin ja yhteissoittoon.

Muut musiikinryhmät



Musiikki-ilmaisu kehitysvammaisille

Lasitehtaan koulu, musiikkiluokka

1101100 1.9.2025–30.3.2026,

Ma 17.15–19.00

Osmo Liikanen 50 € / lukuvuosi

Tutustu omaan ääneen sekä musiikki-ilmaisuun monipuolisesti yhdessä soittaen ja laulaen. Kurssilla teet motorikkaharjoitteita, improvisointia. Pääset soittamaan erilaisia soittimia ja opit kuuntelemaan ja ilmaisemaan itseäsi äänin.

Co-writing biisipaja

Opistotalo lk 1

1101102 1.9.–24.11.2025, Ma 19.00–20.30

1101102K 5.1–30.3.2025, Ma 19.00–20.30

Anssi Käsälä 55 € / lukukausi

Co-writing metodilla teet biisejä pienryhmässä, yhdessä kehittäen. Laulajille, muusikoille, sanoittajille ja säveltäjille sekä studiotyöstä, äänittämisestä ja tuottamisesta kiinnostuneille tarkoitettu paja sävellät ja sanoitat uusia lauluja. Säveltäminen edellyttää jonkin instrumentin hallintaa.

Musiikkitekniologia

Karan koulun musiikkiluokka

1101300 3.9.–26.11.2025, Ke 17.00–18.30

1101300K 7.1.–1.4.2026, Ke 17.00–18.30

Renne Haapanen 70 € / lukukausi

Kiinnostaako äänittäminen, miksaaminen, kotistudiotyöskentely ja musiikin tekeminen ja käsittely? Tällä kurssilla pääset hyppäämään studiotyöskentelyn maailmaan. Opit mitä laitteistoa tarvitaan, pääset opettelemaan efektiä käyttöä, hyödyntämään biiseissäsi Midiä ja ihmettelemään Reaperin maailmaa oman tietokoneesi kautta.



KUVATAITEET

Kuvataiteen kursseilla voit opiskella eri tekniikoita ja ottaa säännöllistä aikaa luovuudelle saman henkisten ihmisten seurassa. Aloittelijat ovat tervetulleita kaikkiin ryhmiin, oppimaan pidemmälle ehtineiden rinnalla. Kurssimaksu ei sisällä materiaaleja tai työvälineitä. Joillakin kursseilla voi olla yhteisiä materiaalihankintoja, joista peritään erillinen materiaalmaksu.

Vesilinnan taideluokka

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

Taidetiistai

Vesilinna, yläsali

1103202 2.9.–25.11.2025, Ti 12.00–14.15

1103202K 13.1.–7.4.2026, Ti 12.00–14.15

Tiina Nevalainen 58 € / lukukausi

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

Hyvinvointia väreistä ja viivoista

Vesilinna, yläsali

1103302 10.9.2025–1.4.2026, Ke 14.45–17.15

Eeva-Kaisa Takala 116 € / lukuvuosi

Opi uusi tekniikka, löydä, laajenna omaa ilmaisuasi tai syvennä entistä osaamista. Ryhmässä kukin harrastaja tekee kuvaa omista lähtökohdista ja taitotasosta käsin, henkilökohtaista ohjausta saaden. Vesiliukoiset maaliaineet käytössä.

Vesivärimaalaus

Vesilinna, yläsali

1103304 10.9.2025–1.4.2026, Ke 17.30–20.00
Eeva-Kaisa Takala 116 € / lukuvuosi

Aloittelijana voit kurssilla oppia harjoitustehäviävien avulla akvarellimaalauksen monipuoliset perustekniikat. Vesiväreihin voit yhdistää muita tekniikoita mm. värikyntä, erilaiset liidut, hiili, peitevärit, muste. Kurssi sopii aloittelijoille, sekä jo pidempään harrastaneille oman ilmaisun ja tekniikan kehittämiseen.

Akryylimaalaus

Vesilinna, yläsali

1103404 4.9.–27.11.2025, To 13.00–16.00

1103404K 8.1.–2.4.2026, To 13.00–16.00

Anna Matikainen 70 € / lukukausi

Astu akryylimaalauksen maailmaan ja löydä maalaamisen ilo päivän kurssilla! Kurssilla tutustumme monenlaisiin maalaustekniikoihin, väriopin saloihin ja sommittelun peruseriaatteisiin. Saat henkilökohtaista ohjausta, joka tukee omaa ilmaisuaasi. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmille tekijöille – voit tulla kokeilemaan uusia tekniikoita tai syventämään jo olemassa olevia taitojasi.

Abstrakti maalaus

Vesilinna, yläsali

1103700 7.9.–23.11.2025, Su 13.00–15.15

1103700K 11.1.–29.3.2026, Su 13.00–15.15

Anna Matikainen 58 € / lukukausi

Kurssilla perehdytään värisommitteluun, väri-ilmaisuun sekä erilaisiin maalaustekniikoihin ja työmenetelmiin. Opimme hyödyntämään kuvan peruselementtejä, väriharmonioita ja -kontrasteja, sekä tutkimme, kuinka sommittelun rikkominen voi toimia tehokeinona. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin maalareille, ja käytämme pääasiassa akryylimaaleja, jotka tarjoavat monipuoliset mahdollisuudet luovaan työskentelyyn. Opettajalta saat myös tietoa tarvittavista tarvikkeista ennen kurssin alkua.



Väritaitelijat-kehitysvammaisten taidekurssi

Opistotalo Ik 2

1103406 4.9.–27.11.2025, To 17.30–19.00

1103406K 8.1.–2.4.2026, To 17.30–19.00

Mari Tähtisalmi 23 € / lukukausi

Maalaa piirrä ja rakenna teoksia eri tekniikoin. Ole luova ja anna oman näkemyksesi ja äänesi kuulua. Osallistujan täytyy kyetä omatoimiseen toimintaan tai tuoda oma avustaja. Kurssi on Opetushallituksen tukemaan opintopäiväkurssia. Kurssihinnasta ei ole mahdollista saada muita alennuksia. Materiaalit laskutetaan erikseen 20 € / hlö.



Moderni muoto – fokuksessa kubismi

Opistotalo Ik 2

1103608 25.–26.10.2025,

La ja Su 10.00–17.00

Nanna Jalkanen 48 €

Tule sukeltamaan kubismin maailmaan Pablo Picasson ja Georges Braquen jalanjäljissä! Kurssilla tutkimme, miten he hajottivat ja rakensivat uudelleen muotoja, näkökulmia ja sommittelua luoden täysin uudenlaisen visuaalisen ilmaisun. Kokeilemme kubistista maalaustyyliä, värejä ja sommittelua – rohkeasti ja uteliaasti!



Öljypastelliliitujen alkeet Fokuksessa

Vesilinna, yläsali

1103602K 18.–25.4.2026, La 12.00–15.00

Tiina Nevalainen 30 €

Kurssilla tutustut monipuolisiin öljypastelliliituihin. Värit ovat voimakkaan värikylläisiä ja peittäviä. Niitä voit vaivattomasti käyttää luonnosteluun tai itse työskentelyyn.

Katso tarkemmat kurssikuvaukset ja lisätiedot verkosta tai kysy kansalaisopiston toimistosta.



Fokuksessa Helene Schjerfbeck

Opistotalo Ik 2

1103600K 21.–22.3.2026, La ja

Su 11.00–18.00

Nanna Jalkanen 48 €

Oletko kiinnostunut Helene Schjerfbeckin taiteesta ja ilmaisun pelkistämisestä? Kursilla syvennymme hänen maalauksiinsa kuvaesitysten ja Riemu-museon kokoelmien kautta. Schjerfbeckin inspiroimana tutkimme yksinkertaistettuja muotoja ja värejä. Sopii kaikille, vapaavalintaiset maalausvälineet.



Aurinkoinen keltainen - Maalauksen viikonloppu

Vesilinna, yläsali

1103606K 9.–10.5.2026, La ja Su 11.00–15.00

Tiina Nevalainen 30 €

Lyhyt kurssi missä perehdymme keltaiseen väriin. Sekoitamme ja maalaamme tätä huomioväriä joka yhdistetään aurinkoon ja onnellisuuteen. Sitruuna, napoli, hunaja. Tule löytämään värivoimaisen keltaisen rohkeus. Kurssi soveltuu parhaiten vesiliukoisille nopeasti kuivuville väreille.

Taidegrafiikkaa luovasti

Riihimäen taidekoulu 4. krs Ik 404

1103204 2.9.–25.11.2025, Ti 18.15–20.30

1103204K 13.1.–7.4.2026, Ti 18.15–20.30

Mirva Valvanto 75 € / lukukausi

Kurssilla opit monipuolisesti kartonkigrafiikkaa, monotypian eri keinoja sekä eri menetelmien luovaa yhdistämistä. Sinulle selkiytyy taidegrafiikan työskentelyprosessi kuten kuvan suunnittelu, luonnostelu ja grafiikanlaatan vedostaminen. Käymme läpi myös kuvan rakentamista, sommittelua ja värioppia. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin jo pidempään harrastaneillekin.

Ilmoittautuminen verkossa

www.uusi.opistopalvelut.fi/riihimaki



Kuvia ja kuvitelmia posliinille (4 op)

Kalevantalon käsityöluokka, Ik 411, 4. krs

1103102 1.9.2025–30.3.2026, Ma 17.45–20.45

Päivi Peltola 210 € / lukuvuosi

Posliinikoristelukurssin käytyäsi osaat posliinikoristelun perusteet. Aiemmin maalanneet opiskelijat saavat tasonsa mukaista opetusta ja mahdollisuuden edetä maalaustaidoissaan. Osallistumme opiston 100-vuotisjuhlaan yhteisöllisellä teoksella.

Keskiviikon posliininkoristelu (4 op)

Kalevantalon käsityöluokka, Ik 411, 4. krs

1103300 3.9.2025–1.4.2026, Ke 15.00–18.00

Päivi Peltola 210 € / lukuvuosi

Posliinikoristelukurssin käytyäsi osaat posliinikoristelun perusteet. Aiemmin maalanneet opiskelijat saavat tasonsa mukaista opetusta ja mahdollisuuden edetä maalaustaidoissaan.



Ikonimaalaus (2 op)

Opistotalo Ik 4

1103100 1.9.–10.11.2025, Ma 17.00–20.00

1103100K 12.1.–23.3.2026, Ma 17.00–20.00

Tarja Tarima 75 € / lukukausi

Ikonimaalausta ortodoksisen perinteen mukaan. Opit munatemperra tekniikan perusteet, ikoniteologiaa, historiaa sekä materiaalioppia. Teet piirustus- sivellin- ja maalausharjoituksia varsinaisen maalaustyön ohessa.

Kuulet ikoneissa oleva symboliikka ja rajoitukset. Kurssi soveltuu kaikille asiasta kiinnostuneille.



Ikoniklinikka 1 (1 op)

1103604 20.–21.9.2025, La ja Su 10.00–17.00

Opistotalo Ik 4

1103604K 7.–8.2.2026, La ja Su 10.00–17.00

Opistotalo Ik 2

Tarja Tarima 50 € / lukukausi

Ikoniklinikalla opit kasvojen vaalennusprosessin, kasvojen eriasennot ja erot realistisiin kasvoihin. Valot ja varjot, sekä yhden maalaustekniikan niiden maalaamiseksi. Kurssi soveltuu kaikille asiasta kiinnostuneille ja toimii hyvänä tukena koko vuoden kurssia suorittaville.



KÄDENTAITOT

Käsitöiden teko rentouttaa ja parantaa henkistä hyvinvointia. Osallistumalla kädentaitojen kursseille ylläpidät perinteisiä käsityötaitoja ja tekniikoita. Käsitöiden harrastaminen voi olla myös ekologinen valinta lisäten tietoisuutta kulutustottumuksista. Korjaat vanhaa, et osta uutta, ja teet itse. Voit hyödyntää kierrätysmateriaaleja ja antaa vanhoille esineille uuden elämän. Kädentaitojen kurssitarjonnassa on pitkiä koko kauden kursseja sekä laaja kattaus erilaisia lyhytkursseja arkeasi virkistämään!

Keramiikka ja kuvanveisto



Tiistaisavi (4 op)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros

1104200 2.9.2025–7.4.2026, Ti 14.30–17.30

Tiistain iltasavi

1104202 2.9.2025–7.4.2026, Ti 17.45–20.45

Päivi Peltola 210 € / lukuvuosi

Savipajassa voit innostua uudesta materiaalista tai jatkaa tutkimusretkeä saven parissa. Kurssin käytyäsi ymmärrät prosessin savesta keramiikaksi ja osaat osan perustekniikoista. Osallistumme opiston 100-vuotisjuhlaan yhteisöllisellä teoksella.



Keramiikan alkeet (2 op)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros

1104400 4.9.–27.11.2025, To 18.00–21.00

1104400K 8.1.–2.4.2026, To 18.00–21.00

Tiia Silvennoinen 120 € / lukukausi

Keramiikan alkeet -kurssi on suunnattu aloittelijoille. Kurssin käytyäsi opit savitöiden perusasioita esim. nipistely-, makkaratekniikka tai vapaata muovailua. Opit käyttämään kah-ta pintakoristelutekniikkaa; kaiverruksen, kohokuvioinnin tai materiaaleilla painamisen saven pintaan. Opit myös lasittamaan ja viimeistelemään työsi lasituspolttua varten.



Keramiikan perjantai-ilta 1 (1 op)

Harjunrinteen koulu, Harjunrinne 2 D, luokka 103&107

1104500 5.9.–21.11.2025, Pe 17.30–20.30

1104500K 9.1.–27.3.2026, Pe 17.30–20.30

Enni Kömmistö 80 € / lukukausi

Teemme kurssilla kotimaisesta karkeasta kivitavarasta veistoksia. Tutustumme keraamisen kuvanveiston alkeisiin.



Keramiikan perjantai-ilta 2 (1 op)

Harjunrinteen koulu, Harjunrinne 2 D, luokka 103&107

1104502 10.10.–28.11.2025, Pe 17.30–20.30

Enni Kömmistö 80 €

Teemme kurssilla rasioita ja muita keraamisia teoksia itselle tai lahjaksi korkeapolttoisesta kivitavarasta. Kurssin aiheena ovat juhlat.



Keramiikan perjantai-ilta 3 (1 op)

Harjunrinteen koulu, Harjunrinne 2 D, luokka 103&107

1104504K 6.2.–10.4.2026, Pe 17.30–20.30

Enni Kömmistö 80 €

Kokeilemme tällä kurssilla, miten saven saa muovailtua, veistettyä ja savesta rakennettua ilmavia, punottuja, rei'itettyjä tai leikattuja, valoa läpäiseviä teoksia.

Joulukeramiikka

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros

1104600 1.–30.11.2025, La 12.00–16.00,

Su 12.00–16.00

Tiia Silvennoinen 112 €

Tule luomaan käsintehtyjä joululahjoja ja koristeita rennossa ilmapiirissä! Opit käsinrakennustekniikoita, pintakoristelua ja lasitusta. Sopii kaikille taitotasolle. Kurssi järjestetään marraskuussa, ja ehdit tehdä useita valmiita töitä jouluksi. Materiaali maksu 8 €. Savien maksu käytön mukaan.



Sunnuntaisavi (4 op)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros

1104700 7.9.2025–12.4.2026, Su 17.15–20.15

Päivi Peltola 180 € / lukuvuosi

Savipajassa voit innostua uudesta materiaalista tai jatkaa tutkimusretkeä saven parissa. Kurssin käytyäsi ymmärrät prosessin savesta keramiikaksi ja osaat osan perustekniikoista.

Kuvanveisto

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros

1104602 6.9.–5.10.2025,

La ja Su 13.00–17.00

1104602K 10.1.–15.2.2026,

La ja Su 13.00–17.00

Arja Vilppo 108 € / lukukausi

Kurssilla tehdään fantasiaveistoksia tai oman valintasi mukaisia veistoksia käyttäen eri materiaaleja. Käytämme kivitavarasavea, muotoilubetonia, punavahaa ja kierrätysmateriaaleja. Omat mallit, kuvat, piirrookset. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään kuvanveistoa harrastaneille. Kevään kurssissa teemme pronssiveistoksia. Aloitamme punavahalla muovailun, valuprosessi tehdään valimossa kaikkine vaiheineen. Voit myös tehdä veistoksesi oman valintasi mukaan muustakin materiaalista.



Patinointikurssi

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros

1104603K 28.3.–4.4.2026,

La ja Su 13.00–17.00

Arja Vilppo 48 €

Tällä kurssilla opit pintakäsittelyä eri tekniikoilla ja materiaaleilla. Perehdymme myös veistosten kunnossapitoon ja työvälineiden huoltoon. Ennen kurssia saat kurssista tiedotteen. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään kuvanveistoa harrastaneille.

Lankatyöt

Kantapääkoulu

Opistotalo lk 4

1107300K 14.1.–25.3.2026, Ke 18.00–20.15
Janita Koskinen 55 €

Opi kuusi erilaista tapaa neuloa villasukkan kantapää. Olitpa sitten aloittelija tai koke-neempi neuloja, tämä kurssi tarjoaa sinulle uusia näkökulmia ja inspiroivia ideoita. Liity mukaan oppimaan erilaisia tekniikoita ja rikastuttamaan käsityöosaamistasi.



Neulomisen alkeet (1 op)

Riihimäen lukio, lk. 116

1107302 22.10.–3.12.2025, Ke 18.00–20.15
Janita Koskinen 60 €

Kattava johdanto neulomisen maailmaan. Kurssilla opit perusasiat, kuten eri lanka- ja puikotyyppit sekä keskeiset neuletekniikat tekniikat kuten silmukoiden luominen sekä oikean ja nurjan silmukan neulominen, lisääminen ja kaventaminen.

Nypläys

Opistotalo lk 3

1107400 päiväkurssi 4.9.2025–2.4.2026,
To 13.00–15.15

1107402 iltakurssi 4.9.2025–2.4.2026,
To 17.30–19.45

Suvi Salokannel 115 € / lukuvuosi

Opi nypläyksen taito ihan alusta tai jatka keskeneräisiä töitä ja syvennä osaamista. Nypläten voit valmistaa mm. liinoja, tauluja, kansallispukupitsejä tai kolmiulotteisia töitä. Opettajalla erilaisia pitsimalleja ja vasta-alkajille opisto lainaa tyynyä ja nypylät, muuten omat tarvikkeet mukaan.

Intarsia suljettuna neuleena

Opistotalo lk 4

1107600 27.9.2025, La 12.00–15.00
Janita Koskinen 25 €

Intarsia suljettuna neuleena tarjoaa ainutlaatuisen tavan luoda yksittäisiä suuria tai pieniä kuvioita neuleisiin. Tekniikka avaa uusia mahdollisuuksia neuloa monivärisiä kuviopintoja ilman tavallisten kirjoneuleiden langanjuoksua.

Looppaus tutuksi

Opistotalo lk 1

1107600K 24.1.2026, La 12.00–14.15
Janita Koskinen 25 €

Löydä neulonnan uudet ulottuvuudet! Magic Loop -tekniikan avulla voit unohtaa perinteiset sukkapuitot ja omaksua pitkien pyöröpuikkojen tarjoaman nykyaikaisen lähestymistavan neulontaan.

Mosaiikkivirkkaus

Opistotalo lk 3

1107602 27.9.–11.10.2025, La 10.00–15.00
Henni Siltanen 50 €

Tällä kurssilla opit mosaiikkivirkkauksen perusteet ja virkkauskäytännön lukemisen. Tule mukaan ja kehitä virkkaustaitojasi, riittää, että koukku pysyy kädessä, loput opit kurssilla!

Silmukoinnin salat

Opistotalo lk 4

1107602K 7.2.2026, La 12.00–14.15
Janita Koskinen 20 €

Silmukoinnin salat -kurssi tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden oppia, miten voit lisätä persoonallisia koristeita neuleeseesi silmukoiden jäljentämisen avulla. Kurssilla opit luomaan kuvioita jälkikäteen sukan, lapasen tai paidan pinnalle, mikä antaa neulillesi aivan uuden ilmeen.

Katso tarkemmat kurssikuvaukset ja lisätiedot verkosta tai kysy kansalaisopiston toimistosta.



Lapaset intialaisella peukalokiilalla

Opistotalo Ik 4

1107604 25.10.2025, La 12.00–17.00

Janita Koskinen 25 €

Tutustu lämmittävien lapasten neulomisen maailmaan tämän inspiroivan kurssin myötä, joka on täydellinen valinta perustaidot hallitseville neulojille. Kurssilla et tarvitse aiempaa kokemusta lapasten neulomisesta.



Huivipaja

Opistotalo Ik 4

1107604K 21.3.2026, La 12.00–16.00

Janita Koskinen 25 €

Huivipaja-kurssilla opit neulomaan monipuolisesti erimuotoisia huiveja. Kurssi tarjoaa yksityiskohtaista ohjausta neljän erityylisten huivin, kuten kolmio- ja kaarevien huivien, neulomiseen. Kurssi sopii täydellisesti niille, joilla on jo hallussaan neulomisen perustaidot.



Villasukat varpaista varteen

Opistotalo Ik 4

1107606 29.11.2025, La 12.00–16.00

Janita Koskinen 25 €

Kurssilla opit neulomaan villasukat alkaen varpaista ja edeten varteen, mikä tarjoaa uuden lähestymistavan perinteiseen neulomiseen. Tämä kurssi on suunnattu neulojille, joilla on jo perusosaaminen neulomisessa.

Puikkopiiri

Opistotalo Ik 1

1107300KE 6.5.–3.6.2026, Ke 18.00–20.15

Janita Koskinen 50 €

Puikkopiiri on lämminhenkinen ja oppimisen iloa täynnä oleva neulekurssi. Riippumatta taitotasostasi, kurssi antaa sinulle mahdollisuuden syventää osaamistasi, saada uutta inspiraatiota ja oppia uusia tekniikoita. Puikkopiiri tarjoaa rentouttavan ja kannustavan ympäristön neulomiselle.



Makramee viikonloppu (1 op)

Opistotalo Ik 3

1107500K 24.1.–6.2.2026, Pe 17.30–19.45,

La 10.30–16.30, Su 10.30–15.30

Leena Ruoppa 55 €

Luo makrameella kiva uusi ilme kotiisi! Kurs- sin käytyäsi osaat tehdä tärkeimmät solmut ja toteutat haluamasi makrameetyön oman idean tai valmiin ohjeen pohjalta. Voit tehdä, vaikka seinävaatteen, sisustustyynyn tai amp- pelin. Opit arvioimaan materiaalin menekin.

Korutekniikat

Korukurssi

Harjunrinteen koulun metallityösal

1108100 1.9.–24.11.2025, Ma 17.30–20.30

1108100K 12.1.–30.3.2026, Ma 17.30–20.30

Miia Karhula 73 € /lukukausi

Suunnittele ja valmista koruja omien mieltymystesi mukaan! Et tarvitse aiempaa kokemusta. Voit tutustua monipuolisesti erilaisiin tekniikoihin: metallintyöstöön (esim. levytek- niikat, juotos ja taonta), uv-harts, puukorut, helmityöt, kierrätyskorut. Etenet omaan tahtiin ja saat yksilöllistä ohjausta.



Koruja hopeasavesta

Harjunrinteen koulun metallityösal

1108200 2.–21.9.2025, Ti ja Pe 17.30–20.30,

La ja Su 10.00–15.00

Miia Karhula 55 €

Luo upeita hopeakoruja helposti muotoilta- vasta hopeasavesta! Suunnittele ja toteuta omat hopeakorusi. Siveltävällä hopeasavella valmistat esimerkiksi uniikkeja lehtikoruja. Et tarvitse aiempaa kokemusta – riittää, että haluat oppia ja kokeilla!



Hopealusikka ja hartsikorukurssi

Harjunrinteen koulun metallityösal

1108202K 13.1.–1.2.2026,

Ti ja Pe 17.30–20.30, La ja Su 10.00–15.00

Miia Karhula 55 €

Lusikasta sormus – tai hartsista koru! Tällä kurssilla vanhat hopealusikat, -haarukat ja -veitset saavat uuden elämän upeina koruina. Jos pidät hartsitöistä, voit myös keskittyä täysin uniikkeihin uv- tai kaksikomponentti-hartsikoriuihin. Et tarvitse aiempaa kokemusta, vain innostusta luoda jotain uutta!



Luu-, sarvi- ja hopeakurssi

Harjunrinteen koulun metallityösal

1108500K 6.–8.3.2026, Pe 17.00–20.45,

La ja Su 9.30–16.30

Ilona Treiman 58 €

Kurssi sinulle, joka rakastat persoonallisia koruja, käyttö- ja koriste-esineitä. Suunnittele ja valmista itse sarvesta ja luusta koruja, pienveistoksia tai vaikka paperiveitsen. Kursilla työestetään luuta ja sarvea, joita yhdistetään eri metalleihin.



Hopeataonta ja kivenistutus

Harjunrinteen koulun metallityösal

1108600 9.–16.11.2025, Su 18.15–20.30,

La ja Su 9.30–16.45

Ilona Treiman 55 €

Suunnittele ja valmisteta yksilöllisiä koruja. Perehdy hopeasepän saloihin: juottaminen, hopealevyn muotoilu, taonta, prässäys, skrymppaus. Materiaalimaksumu käytön mukaan. Kurssin ensimmäinen kerta toteutetaan verkkovälitteisesti, muut kaksi kertaa Harjunrinteen koulun metallityön luokassa.

Muut käden taidot

Startti sisustussuunnitteluun

Opistotalo Ik 4

1109300 3.9.–26.11.2025, Ke 17.00–19.00

Laura Kahra 48 €

Onko mielessäsi jokin kodin, mökin tai vaikkapa liikehuoneiston tila, jonka haluaisit suunnitella toimivaksi. Voit olla uuden rakentaja, vanhan remontoija, tai et vielä kumpakaan, mutta kaipaat suunnitelmallisuudella sisustukseen toimivuutta. Tule joka toinen viikko pidettävälle kurssille kehittämään sisustussilmää ja -taitoja oman sisustusprojektisi parissa.



Lasia kuusenkoristeita sulattamalla

Opistotalo Ik 1 ja Ik 2

1109800 16.11.–14.12.2025,

Su 10.00–11.30/14.45

Anna Niinimäki 48 €

Tule valmistamaan uniikkeja lasisia kuusenkoristeita sulattamalla! Opit peruslasitekniikoita ja teet litteitä joulukoristeita tasosulattamalla – leikkaamalla ja hiomalla lasia, jonka jälkeen työt kootaan ja sulatetaan uunissa. Opettajalle maksetaan polttokorvaus 10 € kurssin aikana.



Ekologiset maalit -valmistus ja käyttö

Opistotalo Ik 2

1109700 1.–9.11.2025, La ja Su 11.00–17.00

Birgitta Kulmala 80 €

Tervetuloa inspiroivien värien äärelle. Maalien valmistus on pieni opiskelun jälkeen innostavaa ja helppoa! Näin tiedät mitä aineita maalisi sisältää ja voit valita muovittoman, ekologisen, perinteisen ja usein myös taloudellisen tavan toteuttaa maalaus- ja sisustusprojektisi

Katso tarkemmat kurssikuvaukset ja lisätiedot verkosta tai kysy kansalaisopiston toimistosta.



Käsityöpaja

Opistotalo Ik 3

1114200 2.9.–25.11.2025, Ti 14.00–16.15

1114200K 13.1.–7.4.2026, Ti 14.00–16.15

Susanna Sovio 30 € /lukukausi

Tule tekemään käsitöitä, erilaisilla käsityötekniikoilla ja materiaaleilla. Osallistujien kiinnostuksen mukaan teemme esimerkiksi lankatöitä, ompelua, värjäystä, painantaa, punontaa. Kurssi sopii erinomaisesti myös erilaisten vapaaehtoistyön käsityökerhojen vetäjille.



Lankojen purkkivärjäys

Kalevantalon käsityöluokka, Ik 411, 4. krs

1114300 3.–17.9.2025, Ke 18.15–20.30

Susanna Sovio 18 €

Opi värjäämään lankoja luonnosta ja keittiöstä löytyvillä aineksilla. Ensimmäisellä kerralla saat tietoa värjäävistä aineksista ja lankojen esikäsittelystä. Toisella kerralla valmistetaan väriliemet.

Parsi ja paikkaa

Kalevantalon käsityöluokka, Ik 411, 4. krs

1107301 1.–29.10.2025, Ke 18.15–20.30

Susanna Sovio 18 €

Opi parsimaan ja paikkaamaan trikoovaatteita hausalla tavalla. Erilaisin kuvioin paikkaamalla pidennät vaatteesi elinikää ja teet siitä persoonallisen! Ota mukaan korjattavat tekstiilit, kuppimainen kauha, parsinneula, villa- tai puuvillalankaa korjattavan asusteen mukaan sekä ompelukonelankaa paikkaukseen.

Kirjansidonta

Opistotalo Ik 2

1114304K 28.1.–4.3.2026, Ke 14.00–17.00

Susanna Sovio 50 €

Kurssilla opit sitomaan kirjan ja tutustut erilaisiin tapoihin kirjansidonnassa. Voit tehdä esimerkiksi valokuva albumin tai päiväkirjan. Ennen kurssia saat tarvikeluettelon sähköpostitse.

Kankaanpainanta 1

Vesilinna, yläsali

1114400 18.9.–6.11.2025, To 17.30–20.30

Susanna Sovio 59 €

Tule painamaan uniikit kuviot vaatteisiin tai sisustuskangas kotiin. Opit erilaisia kankaanpainotekniikoita kuten silkkipainoa, kankaanmaalausta, leimasinpainantaa ja gellipainantaa. Opit myös suunnittelemaan jatkuvan kuvion ja moniväripainantaa.

Kankaanpainanta 2

Vesilinna, yläsali

1114400K 8.1.–12.3.2026, To 17.30–20.30

Susanna Sovio 75 €

Tule suunnittelemaan ja painamaan omia kuoseja kankaalle. Opit erilaisia kankaanpainotekniikoita pienille ja suurille pinnoille. Voit painaa valmiisiin vaatteisiin tai kankaille, jotka ovat pellavaa tai puuvillaa. Kankaanpainovärit voit ostaa opettajalta. Saat tarvikeluettelon ennen kurssia.



Huopatossut lampaanvillasta huovuttaen

Opistotalo Ik 2

1114602 15.–16.11.2025, La 10.00–16.00,

Su 10.00–15.00

Susanna Sovio 30 €

Opi huovuttamaan lampaanvillasta huopatossut sisäkäyttöön. Kurssilla ehdit huovuttamaan yhden parin huopatossuja lapselle tai aikuiselle. Ennen kurssia saat ohjeet tarvikkeista ja voit halutessasi osallistua villan yhteistilaukseen.



Kalannahan parkitseminen

Opistotalo Ik 2

1114604K 7.3.–12.4.2026, La ja

Su 10.00–15.00

Meri Hietala 50 €

Kahden viikonlopun kurssilla opit kalannahan kasvi- ja rasvaparkitsemisen perusteet. Kurssi on suunnattu kaikille raa'an kalan nahan käsittelemisestä kiinnostuneille, aiempaa kokemusta ei tarvita. Työskentelyn välissä opiskelijoilla on kotitehtävänä hoitaa omaa parkitustyötään. Materiaalimaksu 30 euroa, sisältää kalannahan, parkitus- ja apuvälineet ja se maksetaan opettajalle kurssilla.



Kalannahan ompelu tuotteeksi

Opistotalo Ik 3

1114606K 11.4.2026, La 10.00–16.00

Susanna Sovio 20 €

Kurssi on jatko kalannahan parkitsemiskurssille. Voit ommella nahasta valitsemasi tuotteen esimerkiksi laukan, kukkaron, rusetin tms.

Ompelu



Päiväompelu (4 op)

Opistotalo Ik 3

1110100 1.9.2025–13.4.2026,

Ma 14.30–16.45

Susanna Sovio 128 € / lukuvuosi

Opit ompelemaan vaatteita, asusteita ja kodin tekstiilejä. Käytämme valmiskaavoja, jotka opit muokkaamaan omille mitoille sopiviksi. Opit erilaisia ompelun tekniikoita sekä käyttämään ompelukonetta ja saumuria erilaisiin tarkoituksiin.



Vaate- ja sisustusompelu, (4 op)

Opistotalo Ik 3

maanantai-ilta

1110102 1.9.2025–13.4.2026,

Ma 18.00–20.15

tiistai-ilta

1110202 2.9.2025–7.4.2026,

Ti 18.00–20.15

Susanna Sovio 128 € / lukuvuosi

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



Ompele ja tilkkuille -syyslomakurssi

Opistotalo Ik 3

1110104 13.–14.10.2025, Ma ja Ti 9.00–17.00

Katri Eskelinen 55 €

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



Perinteiset tilkkutyötekniikat -talvilomakurssi

Opistotalo Ik 3

1110204K 17.–18.2.2026, Ti 9.00–16.30,

Ke 9.00–17.30

Katri Eskelinen 55 €

Perehdytään perinteisiin tilkkutyötekniikoihin. Tekniikkakokeiluista voit valmistaa tilkkutuotteita oman suunnitelmasi mukaan: Pussukat, kukkarot, kassit, kangaskorit, kaitaliinat, tabletit, tyynynpäälliset, peitto, jne. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

Tilkkutyöt ja ompelu

Opistotalo Ik 3

1110300 päiväryhmä 3.9.2025–1.4.2026,

Ke 13.00–17.00

1110302 iltaryhmä 3.9.2025–1.4.2026,

Ke 17.15–21.15

Katri Eskelinen 107 € / lukukausi

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

Tuunaa vaatteet

Opistotalo Ik 3

1110304 10.9.–3.12.2025, Ke 17.30–20.30

Susanna Sovio 65 €

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

Suuri Ompelukisa

Opistotalo Ik 3

1110306K 14.1.–25.3.2026, Ke 17.30–20.30
Susanna Sovio 70 €

Tule mukaan hauskaan ja innostavaan ompelukisaan! Kurssilla pääset kokemaan haasteet omalla tasollasi. Opettaja ohjaa ja neuvoo sinua koko kisan ajan, joten tarvitset vain perustaidot. Joka toinen tehtävä on yllätys, johon saa tarvikkeet opistolta.

Ompele ja tilkkuile jouluksi-päiväkurssi

Opistotalo Ik 3

1110400 11.–12.12.2025 To 9.00–17.30,
Pe 9.00–16.30

Katri Eskelinen 55 €

Ommellaan jouluiset tekstiilit kodin sisustukseen ja pieniä tuotteita pukinkonttiin. Esim. kaitaliinat, tyynynpäälliset, pikkuliinat, patalaput ja -kintaat, kangaskorit, vetoketjupussukat, lahjakassit, jne. Halutessasi voit opiskella myös tilkkutyötekniikoita. Saat vinkkejä myös tekstiilaarteiden eli pitsilakanoiden, pellavapyyhkeiden, yms. käyttöön joululahjoissa ja -teksteileissä.

Tekstiilaarteet käyttötuotteeksi

Opistotalo Ik 3

1110500 5.–7.9.2025, Pe 17.00–21.00,
La ja Su 9.00–16.00

Katri Eskelinen 60 €

Onko kaappeihisi kertynyt pitsilakanoita, kirjottuja liinoja ja pellavapyyhkeitä tai muuta mummojen ja sukulaisten valmistamia tekstiilaarteita? Ompele tekstiilaarteistasi uusia kodinteksteilejä ja käyttötuotteita.

Ompelu ja tuunauspäivät

Opistotalo Ik 3

1110600K 31.1.–7.2.2026, La 10.00–17.00
Susanna Sovio 38 €

Kerrankin riittävästi aikaa mielipuuhaan! Tule tekemään keskeneräiset työt kerralla valmiiksi. Voit tehdä uutta tai saat vinkkejä, miten korjaat ja uudistat vanhaa. Käytössä ovat opiston ompelukoneet ja saumurit.

Puutyöt

Tikusta asiaa- puutyöt tutuksi

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros

1111100 1.9.–24.11.2025, Ma 18.00–20.15

1111100K 5.1.–30.3.2026, Ma 18.00–20.15

Pekka Ylä-Soininmäki 58 € / lukukausi

Ensisijaisesti aloitteleville harrastajille tarkoitettulla kurssilla tutustut eri puuntyöstökoneiden käyttöön ja käsityövälineisiin. Kurssilla on mahdollista myös entisöidä tai korjata vanhoja puisia kalusteita tai käyttää kierrätysmateriaaleja.

Puutöiden päiväryhmä

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros

1111300 3.9.–26.11.2025, Ke 15.00–17.15

1111300K 7.1.–1.4.2026, Ke 15.00–17.15

Puutöiden iltaryhmä

1111302 3.9.–26.11.2025, Ke 18.00–20.15

1111302K 7.1.–1.4.2026, Ke 18.00–20.15

Aimo Riihimäki 58 € / lukukausi

Valmistetaan ja korjataan työturvallisesti puuesineitä opiskelijoiden omien tarpeiden mukaan. Puutöiden perustaitojen hallitseminen olisi suotavaa, mutta ei välttämätöntä.

Puutöitä ja entisöintiä

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros

1111500 5.9.–28.11.2025, Pe 17.30–19.45

1111500K 9.1.–10.4.2026, Pe 17.30–19.45

Seppo Laine 58 € / lukukausi

Valmistetaan ja kunnostetaan puuesineitä, kalusteita tai vanhoja huonekaluja opiskelijoiden omien tarpeiden mukaan. Materiaalit ja tarvikkeet kustantaa opiskelija itse. Opettaja opastaa tarvehankinnoissa.

Ikkunoiden perinnekunnostus

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros

1111102KE 23.5.–3.6.2026, Ma-ke ja

La 11.00–17.00

Birgitta Kulmala 80 €

Vanhoiden ikkunoiden kunnostaminen on taito, joka vanhan talon vaalijan kannattaa opetella. Aikaisempaa kokemusta et tarvitse. Lähdemme liikkeelle alusta ja kurssin aikana saat laajan tietopaketin ja perustaidot perinteisestä ikkunoiden kunnostamisesta.



KUDONTA

Kaupungin kutomo on kansalaisopiston alaisuudessa toimiva harrastuspiste. Kaikki opiston kudontakurssit järjestetään siellä. Kutomon tehtävänä on edistää alaansa kuuluvaa opetus- ja neuvontatoimintaa sekä antaa asiakkaille mahdollisuus luovaan työskentelyyn ja itsensä kehittämiseen kädentaitojen alueella. Kutomossa voit käydä kutomassa itsenäisesti valmiiksi rakennettuihin loimiin ja saat neuvoja myös omiin kotikudonnaisiisi.

Kutomolla pääset työskentelemään vapaasti kello 7–22 jokaisena viikonpäivänä, myös pyhinä. Ohjausta kutomolla saa maanantaisin ja tiistaisin kello 11–16. Kutomolle voit tulla luomaan omia loimia viiden euron (5 €) luomapuu -vuokraa vastaan. Kudontavuoron voit varata käymällä paikan päällä, soittamalla tai sähköpostilla. Kudontakursseille ilmoittaudutaan kuten muillekin kansalaisopiston kursseille toimistossa tai verkkokaupassa. Kutomon kierrätyspöytään voit tuoda erilaisia kudontamateriaaleja tai vanhoja lakanoita ja verhoja, matonkudemateriaalileiksi.

Yhteystiedot:

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



riihimaen_kutomo

Kankaankudonnan alkeet

Kaupungin kutomo

1112100 1.9.–24.11.2025, Ma 16.30–18.45

Suvi Salokannel 90 €

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

Kankaankudonta taso 2

Kaupungin kutomo

1112102K 12.1.–13.4.2026, Ma 16.30–18.45

Suvi Salokannel 90 €

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

Kankaankudonta taso 3

Kaupungin kutomo

1112202 2.9.–25.11.2025, Ti 16.00–18.15

Suvi Salokannel 90 €

Jatketaan tutustumista kudonnan eri tapoihin, tekniikoihin ja sidoksiin. Kurssi sopii alkeis- ja jatkokurssin käyneille. Rakennetaan loimet parityönä, jokainen pari luo yhden loimen ja rakentaa sen puille. Kurssi toteutetaan kutomon yläkerrassa.

Mattoja kangaspuilla

Kaupungin kutomo

1112200 2.9.–25.11.2025, Ti 13.00–15.15

Suvi Salokannel 90 €

Kurssilla suunnitellaan ja rakennetaan yhdessä ryhmän kesken erilaisia mattoloimia. Käydään läpi erilaisia kudontavaihtoehtoja ja millaisia kuvioita mattoihin saa eri sidoksia käyttäen. Ryhmä rakentaa yhdessä loimet opettajan ohjauksella, jonka jälkeen jokainen pääsee kutomaan haluamiaan mattoja. Käytämäsi materiaalit maksat kurssin lopussa.

Oman työn kudonta

Kaupungin kutomo

1112204K 13.1.–24.3.2026, Ti 16.00–18.15

Suvi Salokannel 56 €

Kudonnan ja loimen rakentamisen perusteet omaaville tarkoitetulla kurssilla saat käyttöösi yhdet kangaspuut. Voit kutoa jotain itsellesi tuttua tai opetella jotain itsellesi vierasta tekniikkaa tai kudontatapaa. Ensimmäistä kokoontumista varten on hyvä olla jo mielessä mitä haluat valmistaa. Silloin laaditaan tarkemmat suunnitelmat töistä ja lasketaan materiaalitarve.



Kielten taitotasot

A1 - A2 perustason kielenkäyttäjä

B1 - B2 itsenäinen kielenkäyttäjä

C1 - C2 taitava kielenkäyttäjä

A1

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

A2

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

B1

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

B2

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

C1

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



KIELET

Kansalaisopiston kielten opetuksen tavoitteena on käytännön kielitaito. Voit ylläpitää ja kehittää nykyistä kielitaitoasi tai aloittaa kokonaan uuden kielen opiskelun. Kieliä voit opiskella lukukauden tai lukuvuoden kestoisella viikottain kokoontuvalla kurssilla luokassa tai etänä verkkovälitteisesti. Oppikirjan osallistuja hankkii itse.

Englanti

More English (A2)

Opistotalo I k 4

1203104 3.9.2025–1.4.2026, Ke 13.45–15.15

Susanne Metso-Hukka 90 € / lukuvuosi

Kurssi sopii noin 2 vuotta aiemmin opiskelleille tai kertaukseen. Tuntityöskentelyn painopisteenä on puhuminen. Aiheinaamme ovat mm. harrastukset, asioiminen netissä ja puhelimessa, lääkärikäynti ulkomailla, ilanvieton suunnitteleminen. Oppimateriaali: English for you too 3 (Otava 2016)

Let's talk (B1)

Riihimäen lukio, luokka 120

1203116 4.9.2025–2.4.2026, To 18.00–19.30

Paul Currie 90 € / lukuvuosi

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

Stepping Stones 3, B1-B2

Riihimäen lukio, luokka 118

1203120 1.9.2025–13.4.2026,

Ma 17.30–19.00

Susanne Metso-Hukka 90 € / lukuvuosi

Kurssi kannustaa puhumiseen ja innostaa omakohtaiseen kielenkäyttöön, vahvistaa englannin rakenteiden hallintaa sekä laajentaa sanavarastoa. Se sopii kaikille aikuisopiskelijoille, joille perusrakenteet ovat tuttuja, mutta jotka haluavat syventää englannin kielen taitojaan ja kaipaavat etenkin puhumisen harjoittelua. Kirja Steppingstones 3 (Finn Lectura)

Saksa

Saksa, alkeet

Riihimäen lukio, luokka 119

1204398 2.9.2025–7.4.2026, Ti 17.00–18.30

Senja Sakko 90 € / lukuvuosi

Tervetuloa aloittamaan saksan opiskelu tai palauttamaan mieleen aikaisemmin opiskeltuja ja ehkä unohtuneita saksan kielen alkeita. Harjoittelemme monipuolisesti puhumista, kirjoittamista, lukemista ja kuuntelemista. Tavoitteena on oppia selviytymään helpoissa käytännön tilanteissa. Oppikirja Hallo 1.

Saksa 2

Riihimäen lukio, luokka 120

1204400 3.9.2025–7.4.2026, Ke 17.00–18.30

Jouni Rostila 90 € / lukuvuosi

Kurssi sopii noin vuoden kieltä opiskelleille tai niille, jotka haluavat kerrata alkeita. Kursin aihepiireinä arkiset asiat. Kurssin päätteeksi ymmärrät puhetta ja tekstejä, jotka käsittelevät tuttuja teemoja. Oppikirja Hallo 1 kappale 8-

Saksa 3

Riihimäen lukio, luokka 120

1204402 3.9.2025–1.4.2026, Ke 18.45–20.15

Jouni Rostila 90 € / lukuvuosi

Tule kehittämään saksan kielen taitoasi. Kurssi sopii muutaman vuoden saksaa opiskelleille. Kerrataan aiemmin opittua ja harjoitellaan uusia kieliooppiasioita sekä kommunikointia. Oppikirja Hallo 2 kappale 8-

Ranska

Ranska, alkeiden jatko (A1-A2)

1205500 12.9.2025–17.4.2026,

Pe 12.00–13.30

Jere Dauchy 90 € / lukuvuosi

Zoomissa toteutettavalla verkkokurssilla opiskelet ranskaa uudella tavalla. Saat kuulla ja lukea runsaasti helppoa, ymmärrettävää ranskaa. Keskitymme keskeisimpään arkipäivän sanastoon ja monenlaisiin tilanteisiin, joita matkustaessakin tulee vastaan. Kirja: C'est parfait! 2 (Otava 2018)

C'est parfait (A2)

1205502 11.9.2025–9.4.2026, To 10.00–11.30

Jere Dauchy 90 € / lukuvuosi

Zoomissa toteutettavalla verkkokurssilla jatkat tutustumista ranskan kulttuuriin ja ranskalaiseen ajattelutapaan samalla, kun opiskelet kieltä kahvikuppi kädessä! Syntyperäinen ranskalainen opettaja puhuu sujuvaa suomea. Oppikirja: C'est parfait! 2 (Otava 2018)

Ranska 5 (B1)

Opistotalo Ik 1

1205506 3.9.2025–1.4.2026, Ke 17.45–19.15

Pia Loman 90 € / lukuvuosi

Tervetuloa jatkamaan ranskan opintoja ylemmällä perustasolla! Ymmärrät jo selkeästi puhuttua yleiskieltä ja osaat ilmaista itseäsi. Tällä kurssilla laajennamme sanavarastoa ja hiomme ääntämystä. Vahvistamme monipuolisesti perusasioiden hyvää hallintaa ja aktiivista kielitaitoa.

Ranskaa edistyneille, B1

Riihimäen lukio, luokka 117

1205508 4.9.2025–2.4.2026, Ma 17.00–18.30

Pia Loman 90 € / lukuvuosi

Améliorez toujours vos connaissances de français! Onko ranskan perusteet ovat hallinnassa ja haluaisit jatkaa aktiivista ranskan harjoittelua? Tällä kurssilla kehität ranskan kielen taitoa monipuolisesti yhdessä. Ranskan kulttuuritietoutta ja ajankohtaisia asioita ryhmän toiveita kuunnellen. Oppikirja: Abi ranska

Révisions ensemble! (B2)

Riihimäen lukio, luokka 117

1205512 1.9.2025–13.4.2026,

Ma 18.30–20.00

Pia Loman 90 € / lukuvuosi

Ranskan taidon ylläpito vaatii aktiivisuutta, joten tällä kurssilla kertaamme edelleen rakenteita, opiskelemme sanoja ja fraaseja teemoittain. Mikä tärkeintä, harjoittelemme kuullun ymmärrystä ja harjaannutamme ranskan puhumista. Oppikirja: Abi ranska

Venäjä

Venäjä alkeet

Riihimäen lukio, luokka 117

1206200 2.9.2025–7.4.2026, Ti 19.00–20.30

Bozena Czapnik-Minkkinen 90 € / lukuvuosi

Et tarvitse ennakkotietoja venäjän kielestä. Ensimmäisillä tunneilla opetellaan kyrilliset aakkoset. Kurssilla harjoitellaan runsaasti kielen ääntämistä, tutustutaan välttämättömiin kielioppiasioihin ja muotoihin. Oppikirja: Kafe Piter 1 (uusi painos!), Finn Lectura

Venäjä 3 (A1)

Riihimäen lukio, luokka 117

1206202 2.9.2025–7.4.2026, Ti 17.25–18.55

Bozena Czapnik-Minkkinen 90 € / lukukausi

Kurssi sopii noin kaksi vuotta venäjän kieltä harrastaneille. Oppitunneilla opetellaan uutta ja kerrataan opittua rauhallisella tahdilla. Tehdään monipuolisia pari- ja ohjattuja tehtäviä. Oppikirja: Kafe Piter 1(uusi painos!), Finn Lectura, kpl 13-

Espanja

Espanja alkeet

Opistotalo lk 1

1207100 aamupäivä 1.9.2025–30.3.2026,

Ma 9.30–11.00

1207102 ilta 3.9.2025–1.4.2026,

Ke 16.15–17.45

Ilina Pérez 90 € / lukuvuosi

Tervetuloa opiskelemaan espanjan alkukursseja. Aihepiireinä ovat muun muassa tutustuminen, ruoka, matkustaminen ja vapaa-ajan vietto. Kirja Ventana 1

Espanja 2

Opistotalo lk 1

1207104 päivä 2.9.2025–7.4.2026,

Ti 12.00–13.30

Opistotalo lk 4

1207106 ilta 4.9.2025–2.4.2026,

To 19.00–20.30

Ilina Pérez 90 € / lukuvuosi

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

Espanja 3 aamupäivällä

Opistotalo lk 1

1207108 2.9.2025–7.4.2026, Ti 9.30–11.00

Ilina Pérez 90 € / lukuvuosi

Kurssi sopii espanjaa vähintään 2 v. kansalaisopistossa opiskelleille. Painotamme arkeen ja matkailuun liittyviä käytännön viestintätilanteita, joita harjoittelemme monipuolisesti. Kirja: Ventana 2

Espanja 4

Opistotalo lk 4

1207110 4.9.2025–2.4.2026, To 15.50–17.20

Ilina Pérez 90 € / lukuvuosi

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

Espanja 5

Opistotalo lk 1

1207112 2.9.2025–7.4.2026, Ti 15.50–17.20

Ilina Pérez 90 € / lukuvuosi

Tule jatkamaan espanjan kielen ja kulttuurin opiskelua. Tunneilla on paljon kommunikatiivista harjoittelua ja kuuntelutehtäviä. Kurssi sopii kansalaisopistossa 4 vuotta espanjaa opiskelleille. Tervetuloa! Kirja: Fantástico 2 kpl 12-

Espanja 6

Opistotalo Ik 1

1207114 päivä 3.9.2025–1.4.2026,
Ke 11.50–13.20

1207116 ilta 2.9.2025–7.4.2026,
Ti 18.10–19.40

Ilina Pérez 90 € / lukuvuosi

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

Espanja 7

Opistotalo Ik 1

1207118 3.9.2025–1.4.2026, Ke 9.30–11.00
Ilina Pérez 90 € / lukuvuosi

Tule jatkamaan espanjan kielen ja kulttuurin opiskelua. Tunneilla on paljon kommunikatiivista harjoittelua ja kuuntelutehtäviä. Kurssi sopii kansalaisopistossa 6 vuotta espanjaa opiskelleille. Tervetuloa! Kirja: Fantástico 3, kpl 12-

Espanja 9

Opistotalo Ik 4

1207120 4.9.2025–2.4.2026, To 17.30–19.00
Ilina Pérez 90 € / lukuvuosi

Tule jatkamaan espanjan kielen opiskelua. Kurssi sopii ainakin 8 vuotta espanjaa Kansalaisopistossa opiskelleille. Tunneilla on myös paljon puhe- ja kuunteluharjoituksia. Kirja: Fantástico 4, kpl 10-

Conversando con amigos

Opistotalo Ik 1

1207122 5.9.2025–10.4.2026, Pe 10.00–11.30
Ilina Pérez 90 € / lukuvuosi

Si llevas estudiando por lo menos 6 años español y estás interesado en mejorar tu nivel conversacional, este curso es para ti. Nos centraremos en la interacción con actividades de habla espontánea para conseguir que pongas en práctica todos tus conocimientos de forma relajada. ¡Bienvenido!

Italia

Italia päiväalkeet

1208300 10.9.2025–8.4.2026, Ke 11.30–13.00
Silvia Pina 90 € / lukuvuosi

Tervetuloa italian alkeiden etäkurssille kaikille italian kielestä ja kulttuurista kiinnostuneet! Kurssilla opitaan toimimaan italiaksi erilaisissa matkailijan kohtaamisissa tilanteissa sekä kertomaan omasta elämästä ja arkielämän tapahtumista. Kirja: Italiano con gusto 1, (Finn Lectura)

Italia, alkeet

1208302 10.9.2025–8.4.2026, Ke 19.00–20.30
Antti Tapaninaho 90 € /lukuvuosi

Italian 1 -etäkurssi tarjoaa täydellisen johdon Italian kielen perusteisiin ja kulttuuriin. Tällä kurssilla opit peruskieliopin, sanaston ja lauseiden muodostamisen arkielämän tilanteissa. Kirja: in vaggio

Viro



Viro, alkeet (1,5 op)

Riihimäen lukio, luokka 120

1209100 15.9.–8.12.2025, Ma 19.00–20.30

1209100K 12.1.–13.4.2026, Ma 19.00–20.30
Ilona Treiman 45 € / lukukausi

"Sammu sillale!" Älä usko kaikkea mitä kuulet! Se pätee Virossa. Sukulaiskielemme on täynnä kiemuroita. Nyt rohkeasti kielisiltaa rakentamaan. Kurssi antaa vankan perustiedon kielestä ja keskeisen sanaston. Oppikirja: Meie keelesild (Finn Lectura).

Viron kieli ja kulttuurimatkailu A2

1209500 26.9.–28.11.2025, Pe 18.00–20.15
Ilona Treiman 40 €

Rentouttavaa ja joustavaa viron kielen opiskelua kieltä jo hieman osaavalle, joka haluaa tutustua Viron matkailuun ja kulttuuriin sekä täydentää sanavarastoaan. Lisäksi kurssi sopii hyvin myös opiskelijalle, joka on lähiopetuksessa, mutta haluaa edetä nopeammin sekä vahvistaa perusteita. **Kurssi toteutetaan etänä** ja opettaja lähettää osallistumislinkin, ilmoittautuessa annettuun sähköpostiosoitteeseen.

Viro, jatkokurssi (B1-B2)

Riihimäen lukio, luokka 120

1209102 8.9.–1.12.2025, Ma 17.30–19.00

1209102K 12.1.–13.4.2026, Ma 17.30–19.00
Ilona Treiman 45 € / lukukausi

Keeled suus, teed lahti! Mukavaa, käytännön-läheistä viron kielen opiskelua. Tule hiomaan taitojasi syntyperäisen opettajan johdolla. Sinulle, joka olet perehtynyt viron perusteisiin ja haluat kehittää sekä pitää yllä viron taitoa. Oppikirjana K nagu Kihnu kpl 14-

Japani

Japani, alkeet

Opistotalo lk 1

1210500 5.9.2025–10.4.2026, Pe 18.40–20.10

Sointu Huvinen 90 € / lukuvuosi

Tervetuloa opiskelemaan japania! Aloitamme tällä kurssilla aivan alkeista, joten aiempaa japanintaitoa ei tarvita. Oppikirja: Uudistettu Michi 1- Tie Japanin kieleen (Otava, 2025)

Japani 4 (A2)

Opistotalo lk 1

1210504 5.9.2025–10.4.2026, Pe 17.00–18.30

Sointu Huvinen 90 € / lukuvuosi

Kurssi sopii noin 3 vuotta opistotasolla japania opiskelleille. Tavoitteena on, että kurssin jälkeen osaat mm. kysyä ja neuvoa tietä, puhua säästä ja vertailla asioita keskenään. Tunnistat ja osaat lukea myös joitakin yleisiä kanji-merkkejä. Kirja Michi 2 (Otava 6.painos 2024)

Latina

Lauantailatinaa A1

Opistotalo lk 1

1211600 6.9.2025–11.4.2026, La 10.30–12.00

Satu Tamminen 90 € / lukuvuosi

Tule jatkamaan latinan kielen opiskelua ja antiikin kiehtovaan kulttuuriin tutustumista! Kurssi jatkuu vuoden opintojen pohjalta. Kieliopissa perehdyt mm. imperatiiviin ja verbien menneen ajan aikamuotojen muodostamiseen ja käyttöön. Kulttuuriasioina tutustut mm. roomalaisiin pitoihin ja Rooman antiikinaikaisiin nähtävyyksiin.

**Ilmoittautuminen
kansalaisopiston
ryhmiin alkaa
12.6.2025
kello 12.00**



LIIKUNTA JA TANSSI

Tarjolla on laaja kattaus kuntoliikuntaa, joogaa, pilatesta, tanssiliikuntaa. Rauhallista lempää liikkumista tai kahvakuulaa ja kuntosaliharjoittelua. Meiltä löydät eritasoisia ryhmiä päivä- ja ilta-aikaan eri opetuspaikoissa ja verkossa. Kehitä kuntoasi, edistä terveyttäsi ja lisää hyvinvointiasi iloisesti ryhmässä.

Kehonhuolto ja terveysliikunta

Äijähuolto

Opiston juhlasali

9904100 1.9.2025–30.3.2026,

Ma 12.15–13.30

Kaisa Suomalainen 100 € / lukuvuosi

Valoisaan aikaan vapaalla oleville isännille suunnattu kehonhuoltotunti, jossa rautakan-
kimainen notkeus ei ole este osallistumiselle.
Välineenä mm. nystyräpallo, keppi, kuminau-
ha. Säännöllinen venyttely mm. parantaa
ryhtiä ja ehkäisee selkä-, niska- ja hartiaseu-
dun kipuja. Tule mukaan muiden isäntien
seuraan huoltamaan itseäsi vetreämmäksi.

Qigong

Harjunrinteen koulun liikuntasali

9904108 1.9.–24.11.2025, Ma 18.00–19.30

9904108K 5.1.–30.3.2026, Ma 18.00–19.30

Meri Peura 50 € / lukukausi

Lisää elinvoimaa ja rentouta kehoa ja mieltä. Opit traditionaalisia ja moderneja qigong-harjoitteita, teet rauhallisia pehmeitä liike- ja hengitysharjoituksia sekä itsehieron-
taa. Lisää selkärangan, lihasten ja nivelten liikkuvuutta, edesauta luonnollista hengitystä ja rauhoita levottomuutta

Venyttelyä & kehonhuoltoa

Opiston juhlasali

9904102 1.9.2025–30.3.2026,

Ma 14.40–15.55

Kaisa Suomalainen 100 € / lukuvuosi

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

Niska-selkä-hartia

Opiston juhlasali

9904198 2.9.2025–7.4.2026, Ti 15.05–16.05

Kaisa Suomalainen 80 € / lukuvuosi

Hyvä ryhti on terveen selän perusta, jolloin lihakset ja nivelet eivät ylikuormitu. Rauhallisella tunnilla tehdään kevyitä, lihaksia vahvistavia ja liikkuvuutta lisääviä harjoituksia. Välineinä vaihtelevasti mm. keppi, kevyet käsipainot (1 kg), pilatespallo.

FasciaMethod

Opiston juhlasali

9904200 2.9.2025–7.4.2026, Ti 18.30–19.30

Kaisa Suomalainen 70 € / lukuvuosi

FasciaMethod soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään ja edistää hyvinvointiaan. Harjoitteluun sisältyy myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu sekä faskiakäsittely pallolla.

Lempeä kehonhuolto

Opiston juhlasali

9904300 3.9.2025–1.4.2026, Ke 19.00–20.00

Viivi Saari 80 € / lukuvuosi

Rauhallista kokonaisvaltaisesti rentouttavaa lempeää kehonhuoltoa. Kehoa lämmittäviä, avaavia, venyttäviä sekä huoltavia liikkeitä ja loppurentoutus. Tutustu rauhassa oman kehosi liikkuvuuteen, kireyksiin. Anna itselle hetki aikaa ja voi hyvin.

Kehonhuoltoa venytellen

Opiston juhlasali

9904400 4.9.2025–2.4.2026, To 17.55–19.10

Riku Koskinen 100 € / lukuvuosi

Tule parantamaan liikkuvuutta ja ryhtiä. Opi vähentämään kehon lihasjännityksiä keskittymisen ja rentouden avulla. Tunneilla opit liikkuvuusharjoituksilla erilaisia venytystekniikoita ja fascia-rullausta.

Rauhallinen kehonhuolto pilates/venyttely

Opiston juhlasali

9904402 4.9.2025–2.4.2026, To 16.30–17.45

Riku Koskinen 100 € / lukuvuosi

Rauhallisella kehonhuoltotunnilla huollat ja hellit kehoasi pilatesta ja venyttelyä hyödyntäen. Pääpaino on vahvistaa syviä lihasryhmiä ja harjoittaa kevyttä voiman hankintaa. Tunti sopii sinulle, jos haluat ylläpitää ja voimistaa kehon lihastasapainoa. Kurssilla opit erilaisia kehonhuoltomenetelmiä, joita voit hyödyntää myös kurssin ulkopuolella.

Venyttely ja kehonhuolto, Patastenmäki

Patastenmäen koulu, liikuntasali

9904406 4.9.2025–2.4.2026, To 18.45–19.45

Viivi Saari 70 € / lukuvuosi

Jokaiselle soveltuvalle venyttely ja kehonhuolto tunnilla huollat lihaksiasi, kehoa ja mieltä. Säännölliset ohjatut harjoitukset opettavat sinua kuuntelemaan kehoasi lähten hyvinvointia.

Katso tarkemmat kurssikuvaukset ja lisätiedot verkosta tai kysy kansalaisopiston toimistosta.



ChiBall® työpaja

Opiston juhlasali

A) 9904600 20.9.2025, La 15.00–17.00

B) 9904602 8.11.2025, La 15.00–17.00

C) 9904604 24.1.2026, La 15.00–17.00

D) 9904606 21.3.2026, La 15.00–17.00

Soile Kero 20 € / työpaja

ChiBall on kehoa huoltavaa terveysliikuntaa. Liikkeissä ja tunnin rakenteessa huomioidaan vuodenajat, luonnon elementit, puu, maa, tuli, vesi ja Ima,. SyysChiBall - tuplatunti sisältää pitkän ChiBall - harjoituksen (90 min) sekä tietoa lajin taustoista. ChiBall sopii sinulle, jos haluat hidastaa hetkeksi. Liikkeet ovat helposti omaksuttavia ja soveltuvat kaikille.

Asahi / Taiji

Opiston juhlasali

9904500 5.9.–28.11.2025, Pe 12.25–13.25

9904500K 9.1.–10.4.2026 Pe 12.25–13.25

Ari Arola syksy 40 € / kevät 38 € / lukukausi

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

Kehonhuoltoa verkossa

8301413 5.9.2025–10.4.2026, Pe 9.00–10.00

Miia Lehto 80 € / lukuvuosi

Lempeää kehonhuoltoa siellä missä itsellesi parhaiten sopii. Monipuolisin koko kehon läpikäyvin harjoituksin poistat jännitteitä. Aineenvaihdunta ja liikkuvuus paranevat sekä palautuminen nopeutuu. **Kurssi toteutetaan etänä** ja opettaja lähettää osallistumislinkin ilmoittautuessasi antamaasi sähköpostiosoitteeseen.

Liikunta

LadyJumppa

Opiston juhlasali

830104 1.9.2025–30.3.2026, Ma 13.35–14.35

Kaisa Suomalainen 80 €

LadyJumppa on varttuneempienkin naisten makuun oleva tunti, jossa liikkeet tehdään maltillisella temmolla, omaa kehoa kuunnellen. Välineenä vaihtelevasti mm. käsipainot, keppi, kuminauha.

Kiertoharjoittelu +65

Mauuimala, yläsali

8301098 1.9.–24.11.2025, Ma 13.00–14.00

8301098K 5.1.–30.3.2026, Ma 13.00–14.00

Eetu Lehto 40 € / lukukausi

Tule harjoittamaan lihaskuntoa, tasapainoa ja kestävyyttä. Kurssin harjoitusmuoto on kiertoharjoittelu eli circuit jossa jossa vaihdetaan liikkeitä säännöllisin väliajoin tai tiettyjen toistomäärien jälkeen. Liikkeitä tehdään seisoma-asennossa, istuen ja lattiatasolla.

Core & hallinta

Opiston juhlasali

8301106 1.9.2025–30.3.2026,

Ma 16.00–17.00

Kaisa Suomalainen 80 € / lukuvuosi

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

Kahvakuula, Patastenmäki

Patastenmäen koulu, liikuntasali

8301108 1.9.2025–30.3.2026,

Ma 17.30–18.30

Viivi Saari 80 € / lukuvuosi

Aloitamme kahvakuulailun perusteista. Kahvakuulan kanssa treenaamisen tultua tutummaksi rakennamme erilaisia treenejä kurssilaisten toiveiden mukaan. Mahdollisuus treenata myös ulkona. Kurssi sopii kaikille, ota oma kahvakuula mukaan!

Sähly

Patastenmäen koulu, liikuntasali

8301110 1.9.–24.11.2025, Ma 18.30–19.30

8301110K 5.1.–30.3.2026, Ma 18.30–19.30
Eetu Lehto 40 € / lukuvuosi

Harrastesählyä aikuisille -rennolla meinillä! Kohota kuntoa ja ota hinki pintaan pelaamalla sählyä! Kunnon kohotuksen lisäksi löydät kurssilta samanhenkistä peliseuraa. Osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta sählyn pelaamisesta. Ota mukaan oma maila, vesipullo ja sisäpelikengät.



Tuolijumppa, joulukuu

Opiston juhlasali

8301200 2.–9.12.2025, Ti 10.10–10.55

Kaisa Suomalainen 15 €

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

Tuolijumppa

Opiston juhlasali

8301202 2.9.2025–7.4.2026, Ti 10.10–10.55

Kaisa Suomalainen 60 € / lukuvuosi

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

BodyCircuit

Opiston juhlasali

8301214 2.9.2025–7.4.2026, Ti 17.25–18.25

Kaisa Suomalainen 80 € / lukuvuosi

Monipuolinen, reipas ja tehokas lihaskuntotunti, joka toteutetaan kiertoharjoittelu-tyyppisesti omalla paikalla. Sisältää monesti myös lyhyitä, yksinkertaisia aerobisia osuuksia

Keskivartalon tukilihakset kuntoon

Opiston juhlasali

8301204 2.9.2025–7.4.2026, Ti 11.05–11.50

Kaisa Suomalainen 60 € / lukuvuosi

Kurssilla keskitytään keskivartalon tukilihas-ten (lantionpohja, syväpoikittainen vatsalihas, selän lihakset, vinot vatsalihakset) oikea-aikaiseen aktivointiin eli ensin tuki ja sitten liike. Tunti on temmoltaan hyvin rauhallinen.

RVP-jumppa

Harjunrinteen koulun liikuntasali

8301215 2.9.2025–7.4.2026, Ti 19.00–20.15

Viivi Saari, 80 € / lukuvuosi

RVP on lihaskuntotunti, jossa keskitytään erityisesti reisien, pakaroiden ja vatsan vahvistamiseen. Sopii hyvin istumatyötä tekeville.

Body

Opiston juhlasali

8301304 3.9.2025–1.4.2026, Ke 16.45–17.30

Viivi Saari 60 € / lukuvuosi

Alkulämmittelyn jälkeen käytämme suurimman osan tunnista lihaskunto-osuuteen, jossa kehonpainon lisäksi käytämme eri välineitä: mm. step-lauta, käsipainot, voima- ja pumppitanko, kuminauhat. Loppuun teemme lyhyet palauttavat venyttelyt.

Lihaskuntotreeni

Maauimala, yläsali

8301307 4.9.2025–2.4.2026, To 16.00–17.00

Eetu Lehto 80 € / lukuvuosi

Helppo, monipuolinen ja iloinen jumppa, jossa alkuverryttelyn jälkeen teet ohjatusti tehokkaita lihaskuntoliikkeitä. Välineinä kepit, kuminauhat, kahvakuulat, käsipainot ja gymstickit. Tunti päättyy aina venyttelyyn.

Ilmoittautuminen verkossa

www.uusi.opistopalvelut.fi/riihimaki



Ikinuorten aamujumppa

Opiston juhlasali

8301400 4.9.2025–2.4.2026, To 10.00–10.45

Mari Heinänen 65 € / lukuvuosi

Monipuolisella aamujumpalla edistät yleiskuntoa ja tuki- ja liikuntaelimestön toimintaa. Lisää liikkuvuutta ja jaksat paremmin päivän askareissa. Opit käyttämään apuvälineitä (kuminauha ja käsipainot), jotka auttavat erityisesti lihasvoiman, vartalon hallinnan ja ryhdin kehittämisessä, sekä hartia- ja selkäseudun jumpassa. Tunnin aikana jumpataan monipuolisesti lihaskuntoa, välillä tuolilla istuen ja välillä seisten -tasapainoharjoitteita unohtamatta. Tunti alkaa aina alkulämmittelyllä istuen ja päättyy venyttelyyn.

Kiertoharjoittelua oman kehon painolla, Patastenmäki

Patastenmäen koulu, liikuntasali

8301406 4.9.2025–2.4.2026, To 17.30–18.30

Viivi Saari 80 € / lukuvuosi

Koko kehon lihaskuntoa vahvistava ja kuormittava tunti. Tunnilla sovelletaan erilaisia intervalliharjoitteita kiertoharjoitteluun. Vastuksena käytetään kehon omaa painoa. Tunnin lopuksi venytellään kevyesti. Soveltuu pohjakunnan omaaville ja kuntoon haastaville.



Keppiä & kehonhuoltoa, joulukuu

Opiston juhlasali

8301800 2.–9.12.2025, Ti 16.15–17.30

Kaisa Suomalainen 20 €

Tällä tunnilla kehoa huolletaan aluksi seisten kepin kanssa ja sen jälkeen lattiatasossa erilaisilla liikkuvuus- ja venyttelyliikkeillä, huomioiden kehon oikeat linjaukset



StepCircuit, joulukuu

Opiston juhlasali

8301810 2.–9.12.2025, Ti 17.35–18.35

Kaisa Suomalainen 20 €

Monipuolinen, reipas ja tehokas tunti, joka toteutetaan kiertoharjoittelu -tyyppisesti omalla paikalla. Step-lautaa käytetään alkulämmittelyn lisäksi, lihaskuntoliikkeiden välissä sykkeen nostossa.

Vesiliikunta

Naisten vesitreeni

8304100 1.9.–24.11.2025, Ma 18.45–19.30

8304100K 5.1.–6.4.2026, Ma 18.45–19.30

Miesten vesitreeni

8304200 1.9.–24.11.2025, Ma 19.45–20.30

830403K 5.1.–6.4.2026, Ma 19.45–20.30

Mira Aalto 40 € /lukukausi

Kehitä kestävyyttä, voimaa, koordinaatiota sekä lihastasapainoa. Vesitreeneissä et kuormita niveliä, mutta kohotat tehokkaasti aerobista kuntoa. Tunnella tehdään kuntopiiriä ja muita intervalliharjoituksia. Kurssi ei sovi tuki- ja liikuntaelinvaikeuksista kärsiville.

Vesijumppa

A) 8304200 2.9.2025–7.4.2026,
Ti 10.15–11.00

B) 8304202 2.9.2025–7.4.2026,
Ti 18.00–18.45

C) 8304500 5.9.2025–10.4.2026,
Pe 10.00–10.45

D) 8304502 5.9.2025–10.4.2026,
Pe 11.00–11.45

Mari Heinänen 80 € / lukuvuosi

Veden vastusta sekä välineitä hyödyntäen tehokasta, helppoa vesijumppaa. Vesiliikunta on monipuolista ja tehokasta, jossa hyödynnetään veden vastusta ja välineitä. Tunnella liikutaan vedessä tehokkaasti ja niveliä kuormittamatta. Koko vartalon hallintaa, ketteryyttä, lihastasapainoa ja voimaa vahvistava tunti. Sopii kaikille.

Vesiliikuntakurssit järjestetään Uimalan vesijumppa-altaassa. Kurssimaksun lisäksi maksat uimalan sisäänpääsymaksun.

Kuntoliikunta

Kiertoharjoittelu kuntosalilla, tiistai ilta

Urheilutalon kuntosali

8301216 2.9.2025–7.4.2026, Ti 19.00–20.00

Niina Sandberg 80 € / lukuvuosi

Tehokas ja turvallinen tapa harrastaa kuntosaliharjoittelua ja tutustua kyseiseen harjoittelumuotoon ohjaajan opastamana. Lihaskuntotreeni tehdään kiertoharjoitteluna kuntosalilla. Sopii naisille ja miehille iästä ja kuntotasosta riippumatta. Tuntien sisältöä voidaan muokata osallistujien toiveiden mukaan. Mukaan vesipullo, hikipytyhe ja treenijalkineet.

Kuntosali 65+

Jäähallin kuntosali

Alkeiskurssi

8301300 3.9.–26.11.2025, Ke 9.30–10.30

8301300K 7.1.–1.4.2026, Ke 9.30–10.30

Jatkokurssi

8301302 3.9.–26.11.2025, Ke 10.45–11.45

8301302K 7.1.–1.4.2026, Ke 10.45–11.45

Ari Arola 40 € / lukukausi

Yli 65-vuotiaille tarkoitetuissa kuntosaliharjoitteluryhmissä teemme alkulämmittelyn jälkeen teemme kuntopiirityyppisen kuntosaliharjoituksen. Lopussa lyhyet palauttavat venyttelyt. Sisäliikuntatossut ja juomapullo mukaan.

Kuntojumppa +65

Maauimala, yläsali

9906410 4.9.–27.11.2025, To 13.00–14.00

9906410K 8.1.–2.4.2026, To 13.00–14.00

Eetu Lehto 40 € / lukukausi

Kuntojumppassa harjoitamme lihaskuntoa, kestävyyttä, tasapainoa sekä liikkuvuutta. Teemme liikkeitä kehonpainoa ja erilaisia välineitä hyödyntäen. Tunnilla ei tehdä askelelsoja eikä hyppyjä. Liikomme seisten istuen sekä lattialla maaten.

Miesten kuntojumppa

Opiston juhlasali

8301500 5.9.–28.11.2025, Pe 11.15–12.15

8301500K 9.1.–10.4.2026, Pe 11.15–12.15

Ari Arola 40 € / lukukausi

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

Kiertoharjoittelu kuntosalilla, aamu

Urheilutalon kuntosali

8301510 5.9.2025–10.4.2026, Pe 9.00–10.00

Niina Sandberg 80 € / lukuvuosi

Tule tutustumaan kuntosaliharjoitteluun turvallisesti ohjaajan opastamana. Kuntosaliharjoittelu on tehokasta lihaskuntoa. Kurssilla teet lihaskuntotreeniä yhdessä kiertoharjoitteluna kuntosalilla. Jokainen treenaa omista lähtökohdistaan, joten kurssi sopii naisille ja miehille iästä ja kuntotasosta riippumatta.

Lihaskuntojumppa

Opiston juhlasali

9906200 2.9.2025–7.4.2026, Ti 16.15–17.15

Kaisa Suomalainen 80 € / lukuvuosi

Lihaskuntojumppassa kehoa vahvistetaan monipuolisesti niin seisten kuin lattiatasossa. Oman kehon lisäksi välineinä vaihtelevasti mm. käsipainot, kuminauha, pilatespallo. Liikkeet tehdään omaa kehoa kuunnellen.



Lihaskuntoa ja hallintaa yli 65-vuotiaille

Opiston juhlasali

9906202 2.9.2025–7.4.2026, Ti 14.00–15.00

Kaisa Suomalainen 50 € / lukuvuosi

Tunti sisältää alkuverryttelyn, lihaskunto- ja tasapainoharjoitteita sekä erilaisia liikkuvuusharjoitteita. Soveltuu niin miehille kuin naisille. Jokainen toteuttaa liikkeet omaan tahtiin. Ei taustamusiikkia eikä lattiatasossa tehtäviä liikkeitä.

Kahvakuula

Opiston juhlasali

9906210 3.9.2025–1.4.2026, Ke 17.45–18.45

Viivi Saari 80 € / lukuvuosi

Reipas ja tehokas kahvakuulan avulla tehtävä koko kehoa vahvistava tunti. Kuntotason ei tarvitse olla huippu, koska kunto paranee varmasti. Sopii naisille ja miehille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, erilaisista kahvakuulan kanssa tehtävistä harjoitteista sekä tehokkaasta intervallityyppisestä loppuristikuksesta. Mukaan tarvitset oman kahvakuulan, vesipullon, treeniin sopivat jalkineet ja jumppa-alustan.

Miesten liikunta

Harjunrinteen koulun liikuntasali

9906213 2.9.2025–7.4.2026, Ti 18.00–19.00

Viivi Saari 80 € / lukuvuosi

Kaikenikäisille, -kokoisille ja kuntotasoisesti vähintään kohtalaisen kuntosille miehille tarkoitettu lihaskuntoharjoittelu. Tunnilla teet ohjattuna lihaskuntoharjoittelua, liikkuvuus-harjoitteita sekä kokonaisvaltaista venyttelyä oman kuntotasosi mukaan. Harjoitteita toteutat oman kehonpainolla ja apuvälineillä.

Lihaskunto, Maauimalan yläsali

Maauimala, yläsali

9906215 2.9.2025–28.4.2026, Ti 16.00–17.00

Miia Lehto 80 € / lukuvuosi

Helppoa, monipuolista ja iloista jumppaa. Sisältää verryttelyä, vartaloa muokkaavia ja tehokkaita lihaskuntoliikkeitä sekä lopuksi venyttelyä. Välineinä kepit, kuminauhat, kahvakuulat, käsipainot ja gymstickit.

Kiertoharjoittelu kuntosalilla, torstai ilta

Urheilutalon kuntosali

9906400 4.9.2025–2.4.2026, To 18.15–19.15

Niina Sandberg 80 € / lukuvuosi

Tehokas ja turvallinen tapa harrastaa kuntosaliharjoittelua ja tutustua kyseiseen harjoittelumuotoon ohjaajan opastamana. Lihaskuntotreeni tehdään kiertoharjoitteluna kuntosalilla. Sopii naisille ja miehille iästä ja kuntotasosta riippumatta. Tuntien sisältöä voidaan muokata osallistujien toiveiden mukaan. Mukaan vesipullo, hikipyhye ja treenijalkineet.

Jooga ja pilates

Hathajooga

Opiston juhlasali

9907100 maanantai 1.9.2025–30.3.2026,

Ma 9.30–11.00

Karan koulun yläsali

9907302 keskiviikko 3.9.2025–1.4.2026,

Ke 16.30–18.00

Soile Mustonen 100 € / lukuvuosi

Ylläpidä elinvoimaa ja terveyttä lempeällä hathajoogalla. Säännöllisellä harjoittelulla pidät selän ja nivelet joustavina sekä kehon ja mielen tasapainossa. Kaikille sopivassa hathajoogassa harjoitukset tehdään hitaasti asteittain, rauhallisen keskittyneesti.

Tuolipilates

Opiston juhlasali

9907101 1.9.2025–30.3.2026, La 11.10–12.10.

Kaisa Suomalainen 80 € /lukuvuosi

Tuolipilates on pilates-menetelmästä sovellettu harjoitusmuoto ja sopii erityisen hyvin silloin, jos lattiatasoon laskeutuminen on haastavaa harjoitusten tekemistä varten. Tuolipilates mm. kehittää keskivartalon voimaa, parantaa selkärangan liikkuvuutta ja kehon hallintaa, ja vahvistaa myös koko kehoa.



Ota tunnille
mukaan oma
jumppamatto ja
juomapullo

Kehonhuoltoa joogan menetelmin

Opiston juhlasali

9907102 1.9.–24.11.2025, Ma 17.10–17.55

9907102K 5.1.–30.3.2026, Ma 17.10–17.55

Aino Latvala 40 € /lukukausi

Kehonhuoltoa joogan menetelmin kurssilla teet kehoa monipuolisesti avaavia ja tasapainoa kehittäviä harjoituksia. Venyttelyillä lisäät kehon liikkuvuutta ja keskittymällä tekemiseen myös hengityksen merkitys korostuu. Liikkeet ovat helposti omaksuttavia ja tunnit sopivat kaikille.

Pilates 60

Opiston juhlasali

A

9907104 1.9.–24.11.2025, Ma 18.00–19.00

9907104K 5.1.–30.3.2026, Ma 18.00–19.00

B

9907106 1.9.–24.11.2025, Ma 19.05–20.05

9907106K 5.1.–30.3.2026, Ma 19.05–20.05

C

9907502 5.9.–28.11.2025, Pe 16.35–17.35

9907502K 9.1.–10.4.2026, Pe 16.35–17.35

D

9907504 5.9.–28.11.2025, Pe 17.40–18.40

9907504K 9.1.–10.4.2026, Pe 17.40–18.40

Aino Latvala 40 € / lukukausi

Pilates on kehonhallintamenetelmä, jolla vahvistat keskivartaloa ja kohennat ryhtiä. Hengityksen mukaan tehtävissä liikkeissä käytät kehoa tasapainoisesti ja opit käyttämään syviä lihaksia tukena koko keholle. Säännöllisellä harjoittelulla lisäät liikkuvuutta ja vahvistat kehoa.

Seniorijooga

Opiston juhlasali

9907200 2.9.–25.11.2025, Ti 12.00–13.00

9907200K 13.1.–7.4.2026, Ti 12.00–13.00

Aino Latvala 40 € /lukukausi

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

Lempeä jooga

Opiston juhlasali

9907300 3.9.2025–1.4.2026, Ke 9.30–11.00

Pauliina Diallo 100 € / lukuvuosi

Haluatko löytää sisäistä rauhaa ja parantaa kehosi liikkuvuutta? Lempeä jooga tarjoaa mielen rauhoitusta ja virkistystä samalla kun keho vahvistuu ja tasapaino paranee. Kurssi on rauhallinen, jokainen osallistuja voi kuunnella omaa kehoaan ja edetä omassa tahdissaan. Ota mukaan oma joogamatto, kaksi joogatiiltä ja villti.

Senioripilates

Opiston juhlasali

9907500 5.9.–28.11.2025, Pe 15.30–16.30

9907500K 9.1.–10.4.2026, Pe 15.30–16.30

Aino Latvala 40 € / lukukausi

Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka vahvistaa keskivartaloa ja kohentaa ryhtiä. Hengityksen mukaan rauhallisesti tehtävillä liikkeillä opitaan käyttämään kehoa tasapainoisesti ja syvistä lihaksista saadaan tukea koko keholle.

Hatha flow -jooga

Opiston juhlasali

9907600 6.9.–29.11.2025, La 11.00–12.30

9907600K 10.1.–11.4.2026, La 11.00–12.30

Miia Saarinen 50 € / lukukausi

Rauhallisesti, oman hengityksesi tahdissa dynaamisesti virtaavaa, kehoa vahvistava ja notkistava joogaa. Jokaiseen tuntiin sisältyy hengitysharjoituksia ja ohjattu loppurentous.

Yin-jooga

Opiston juhlasali

9907602 6.9.–29.11.2025, La 13.00–14.30

9907602K 10.1.–11.4.2026, La 13.00–14.30

Miia Saarinen 50 € / lukukausi

Rauhallisessa ja meditatiivisessa yin-joogaharjoituksessa paineistetaan lempeästi kehon syviä sidekudoksia pitkäkestoisissa venytyksissä, joissa apuvälineiden avulla tuetaan asentoja.



Yin jooga

Opiston juhlasali

9907203 7.9.–5.10.2025, su 10:00–11:30

Miia Lehto 30 €

Rentouttava, palauttava sunnuntai jooga, jossa huollat kehoa ja mieltä. Tunti sopii kaikille, myös kaikista kankeimmalle ja jäykimmälle. Kokemusta joogasta et tarvitse.



Pilates, joulukuu

Opiston juhlasali

9907800 5.–12.12.2025, Ma 17.55–18.55

Aino Latvala 15 €

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



Tanssiliikunta

Lavis® -lavatanssijumppa maanantai

Karan koulun yläsali

9910100 1.9.2025–30.3.2026,

Ma 16.30–17.30

Tiina Kuusela 80 € / lukuvuosi

Lavis® -lavatanssijumppa perjantai

Karan koulun yläsali

9910500 5.9.–28.11.2025, Pe 16.30–17.30

Tiina Kuusela 40 € / lukukausi

Lavis®-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, jota tanssit ilman paria. Tunnilla soivat tutut lavatanssikappaleet valssista jiveen, humpasta tangoon ja polkasta sambaan. Laviksessa tanssiaskleet ja koreografiat ovat helppoja ja mukaan pääsee tottumatommampikin tanssija.



Lempeä tanssillinen tunti senioreille

Opiston juhlasali

19910300 3.9.2025–1.4.2026, Ke 11.10–12.10

Pauliina Diallo 50 € / lukuvuosi

Koe tanssin ilo ja kehoa huoltavat liikkeet Lempeä tanssillinen tunti senioreille -kursilla. Tämä matalankynnyksen tunti tarjoaa helposti seurattavia liikkeitä, jotka avaavat kehoa ja mieltä hellävaraisella tavalla. Tunti päättyy rentouttaviin loppuvenytyksiin, joiden avulla keho ja mieli palautuvat tasapainoon.

Vire-Lavis®

Karan koulun yläsali

9910502 5.9.2025–10.4.2026, Pe 15.30–16.15

Tiina Kuusela 80 € / lukuvuosi

Onko varsinaiset Lavis tunnit liian nopea-tempoisia? Vire-Lavis pohjautuu Lavis-lavatanssijumppaan ja on siitä sovellettu versio henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Tuntia toteutetaan istuen ja/tai seisten.

Tanssiksi

Karan koulun yläsali

9910504K 9.1.–10.4.2026, Pe 16.30–17.30

Tiina Kuusela 40 € / lukukausi

Tanssiksi on iloista ja energistä tanssiliikuntaa. Helpot koreografiat ja lyhyitä tanssisarjoja mukaansatempaavan musiikin tahdissa, ilman paria. Tunti sopii kaikenikäisille ja tempoa säädät oman kuntosi mukaan. Tärkeintä on hyvä fiilis ja tanssin ilo!



Tanssiliikunta varttuneille (3op)

Opiston juhlasali

9910400 4.9.2025–2.4.2026, To 11.00–12.00

Mari Heinänen 80 € /lukuvuosi

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



Leidit Lavalla, joulukuu

Opiston juhlasali

9910800 2.–9.12.2025, Ti 11.05–11.50

Kaisa Suomalainen 20 €

Leidit Lavalla -tunti on tanssiliikuntatunti, joka tarjoaa tanssielämyksiä lavatanssimusiikin ystäville, joskin mukaan mahtuu esim. belly dancea ja discoa. Tunnilla tanssitaan yksin ja tavoitteena on nauttia tanssimisesta samalla kuntoillen.



Kuntotanssi, jatko, joulukuu

Opiston juhlasali

1991802 2.–9.12.2025, Ti 18.45–19.30

Kaisa Suomalainen 20 €

Tämä kurssi soveltuu aiemmin Kaisan kuntotanssissa käyneille. Mukaan tunnille tanssiin sopivat tossut tai lenkkarit ja vesipullo. Ihan mahdollottoman paljon tervetuloa mukaan!

Tanssi



Argentiinalaisen tangon perusteet

Opiston juhlasali

1105600 1.–2.11.2025, La 15.00–18.00,

Su 13.00–16.00

Maria Christensen ja Simo Lahtinen 30 €

Viikonlopun tiiviskurssi tarjoaa perusteellisen johdatuksen kiehtovan tangon maailmaan. Opit perusaskeleet, rytmyksen ja liikkeen laadun, joita tarvitaan tanssin perustan rakentamisessa. Ei edellytä aikaisempaa tanssikokemusta - tule rohkeasti mukaan tutustumaan. Kurssille voi ilmoittautua parin kanssa tai yksin.



Afro dance livesäestyksellä

Opiston juhlasali

1105812 1.–8.12.2025, Ma 18.00–20.15

Pauliina Diallo 23 €

Länsi-Afrikan tanssin rytmit ja liike parantavat mieltä ja fyysistä kuntoa. Tanssi paljain jaloin rumpumusiikin tahdissa aktivoi hartiat, rintakehän, lantion ja koko kehon. Afrikkalainen tanssi on energistä ja virkistävää liikuntaa, jossa yhdistyvät ilo, rentous ja musiikin syke!

Lavatanssi

Opiston juhlasali

alkeet

1105700 31.8.–7.12.2025, Su 17.30–19.00

1105700K 11.1.–12.4.2026, Su 17.30–19.00

jatko

1105702 31.8.–7.12.2025, Su 19.00–20.30

1105702K 11.1.–12.4.2026, Su 19.00–20.30

Suvi Melaja, Hannu Pekkola 90 € / lukukausi

Lavatanssi on mukava, iloinen, yhteinen harastus ja samalla tehokasta liikuntaa. Tunnille mukavat tanssiin sopivat kengät. Oma pari mukaan, molemmat ilmoittautuvat.



KOTITALOUS

Kotitalouskurseilla kokataan yhdessä ja saat reseptit mukaasi. Ota mukaan oma essu, sisäkengät ja muovirasioita, joilla voit viedä maistiaisia kotiin. Kurssimaksu sisältää käytettävät raaka-aineet. Jos kurssi sillä nautitaan myös viiniä/olutta ruokajuomaksi on kurssi yli 18-vuotiaille ja se mainitaan kurssin tiedoissa. Ilmoita mahdolliset ruoka-aineallergiat etukäteen opiston toimistoon. Kotitalouskurseille mentäessä kokoonnutaan koulun pääovella ennen kurssin alkua. Kotitalouskurseja ei voi maksaa kulttuuri- ja liikuntaseteleillä.

Cajun kokkausta ja New Orleansin musiikkihistoriaa

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö
1402700 26.10.–16.11.2025, Su 13.00–18.00
Ville Tolvanen 65 €

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

Satokauden ruokaherkut

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö
8102300 24.9.2025, Ke 17.00–21.00
Arja Elina Laine 35 €

Tule valmistamaan satokauden maistuvia ruokia ilmastoviisaasti. Kurssilla valmistetaan ruokia kesäkurpitsasta, fenkolista, kysä- ja lehtikaalista ja munakoisosta sipuleja, sienä ja juureksia unohtamatta.

Ruokia kolesterolin hallintaan

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö
8102300K 21.1.2026, Ke 17.00–21.00
Arja Elina Laine 35 €

Tule kurssille saamaan maistuvia vinkkejä ja reseptejä järkevään syömiseen, jos kolesterolin on korkealla. Kokkaamme yhdessä ja maistelemme koko menun.

Airfryer-kokkauskurssi

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö
8102302 22.10.2025, Ke 17.00–21.00
Arja Elina Laine 35 €

Tule saamaan ideoita ja tietoa kokkaamiseen airfryerin avulla. Voit olla vasta-alkaja tai jo airfryerin käyttäjä. Voit ottaa oman airfryerin mukaasi, jos sinulla on sellainen, mutta voit tulla mukaan ilmankin keitintä tutustumaan laitteella kokkaamiseen.

Maistuva meksikolainen menu

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö
8102400 16.10.2025, To 17.00–21.00
Arja Elina Laine 39 €

Meksikolaisen keittiön maut ovat suosittuja. Tule kokeilemaan maistuvia ruokia, kuten pinchoja, empanadoja, quesadilloja, jambalaya ja meksikolaista suklaatorttua. Lopuksi maistelemme herkut ruoille valittujen juomien kera. Viinitarjoilun ikäraja 18-vuotta.

Luksusruokaa perunasta

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö
8102400K 29.1.2026, To 17.00–21.00
Arja Elina Laine 35 €

Peruna on paljon muutakin kuin keitetyt perunat, tule kurssille kokkaamaan uskomattoman monipuolisia ruokia ja leivonnaisia perunasta. Lopuksi maistelemme valmistamamme perunaherkkuja.

Herkullista kasvisruokaa

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö
8102402K 15.1.2026, To 17.00–21.00
Kotitalousopettaja Arja Elina Laine 35 €

Kasvisruoat ovat trendikkäitä ja suosittuja, valmistamme mm. porkkanakakkusmoothietta, quorncurrya, punajuuri-härkäpapupihvejä, kaurajauhistaytteisiä paprikoita ja triffleä. Opi löytämään makuusi sopivimmat tuotteet uutuusviidakosta. Nautimme kurssilla maistuvan vegaanisen aterian.

Kreikkalaisen keittiön maistuvia ruokia viinin kera

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö
8102600 25.10.2025, La 12.00–16.00
Arja Elina Laine 39 €

Tule kokkailemaan kreikkalaisia pää- ja jälkiruokia, leivonnaisia unohtamatta, varsinkin jos vesi herahtaa kielelle, kun ajattelet fetaa, filoa, tsatsikia, dolmadeseja, halloumia, baklavaa tai tiropitaa. Lopuksi nautimme kokkailujen tulokset viinin ja mukavan seurustelun kera viettäen kreikkalaista iltaa. Viinitarjoilun ikäraja 18-vuotta.

Italialaista ruokaa

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö
8102600K 7.2.2026, La 12.00–16.00
Arja Elina Laine 39 €

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

Herkuttelujuusto- & viini- & makupari-tasting

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö
8102602 1.11.2025, La 12.00–16.00
Arja Elina Laine 39 €

Herkuttelujuustot ovat kasvava trendi. Tule tutustumaan herkuttelujuustoihin ja niiden makupareihin sekä saamaan ideoita viinin yhdistämisestä juustojen kanssa. Toteutamme kurssilla juustojen makuparien valmistamisen ja tastingin viinien kera.

Metsän ruokia, riistaa, sieniä ja marjoja

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö

8102700 2.11.2025, Su 13.00–17.00

Arja Elina Laine 40 €

Kurssilla kerrotaan erilaisen riistan käytöstä ruoanvalmistuksessa. Kokataan yhdessä metsäinen maistelumenu, jossa mm. confatut punasipuli-luonnonkalasuupalat, hirvi wallenbergit, kantarelli-peuragalette ja timjamikyöhy rosamundat sekä metsämarja-pe-runapehmis.

Aasialainen menu

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö

8102700K 1.2.2026, Su 13.00–17.00

Arja Elina Laine 35 €

Värikkäät ja tuliset padthait ja curryt, mehevät merenelävät, raikkaat papaijasalaatit, riittoiset riisiruokat ja herkulliset mango-suklaaletut ovat monelle se loman kohokohta Aasian rantakohteisiin matkustettaessa. Perinteisesti ruoka nautitaan aina yhdessä, ja niin mekin teemme kokkailun valmistuttua.

Jouluruokia ja -leivonnaisia airfryerilla

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö

8102702 23.11.2025, Su 13.00–17.00

Arja Elina Laine 35 €

Tule saamaan vinkkejä ja ohjeita jouluruokien ja leivonnaisten valmistamiseen airfryerin avulla. Kurssilla valmistetaan nopeita mm. pienen talouden joululaatikoita airfryerissa, muikkukiusausta, kinuskipäärynöitä, rapeaa joulugranolaa, juustotikkuja, fudgebrownieta, airfryerjoulupipareita ja -torttuja. Voit ottaa oman airfryerin mukaasi, jos sinulla on sellainen, mutta voit tulla mukaan ilmankin keitintä tutustumaan laitteella kokkaamiseen.

Makumatka Koreaan

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö

8102702K 29.3.2026, Su 13.00–17.00

Arja Elina Laine 35 €

Tule kurssille valmistamaan suosittuja korealaisia ruokia, mukana mm. Kimbap, Ssäm, Bibimbap, Korean wings ja Kimchi. Ruoanvalmistuksen jälkeen nautimme yhdessä maistelumenun.

Munkit, churrot & muuta pikkusuolaista ilman uppoaistoa airfryerilla

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö

8102704K 12.4.2026, Su 13.00–17.00

Arja Elina Laine 35 €

Tule oppimaan, miten valmistat munkit, churrot ja muut herkut ilman uppoaistoa airfryerilla. Valmistamme myös pientä syötävää, joka sopii esim. vappuun tai keväisiin iltoihin. Voit ottaa oman airfryerin mukaasi, jos sinulla on sellainen, mutta voit tulla mukaan ilmankin keitintä tutustumaan laitteella kokkaamiseen.





TERVEYS JA HYVINVOINTI



Mindfulnessia maalausten äärellä

9902099 27.10.–24.11.2025, Ma 17.00–17.45
Tuija Vertainen 20 €

Mindfulness antaa hyvinvointia ja energiaa työviikkoon vuoden pimeimpään aikaan! Irrottaudu arjen kiireestä ja koe rauhoittava hetki kuvataiteen äärellä mindfulness-harjoitteiden parissa. Aiempaa mindfulness-kokemusta ei tarvita. **Kurssi toteutetaan etänä** ja opettaja lähettää osallistumislinkin, ilmoittautuessa annettuun sähköpostiosoitteeseen.



Äänimaljarentoutus

A) 9902100 11.10.2025, La 14.00–15.00
B) 9902100K 7.2.2026, La 14.00–15.00
Kati Kola 15 € / työpaja

Oletko stressin uuvuttama tai kaipaat pientä lepoa arkeesi? Etsit tapaa rentoutua ja palautua arjen kiireistä? Äänimaljojen rauhallinen sointi ja värähtely rauhoittaa ja rentouttaa kehoa ja mieltä. Äänimaljarentoutus harjoitus vie sinut rentoudentilaan, jossa sinun ei tarvitse tehdä mitään.

Suomalainen eroseminaari

Riihimäen lukio, luokka 119
9902300 3.9.–19.11.2025, Ke 17.30–20.30
Satu Taiveaho 110 €

Pohditko eroa, oletko keskellä eroprosessia tai ehkä erostasi on jo kulunut kauemmin aikaa, mutta haluat ymmärtää paremmin itseäsi ja toimintatapojasi parisuhteessa? Entä miten tukea lapsiasi ja rakentaa toimivaa vanhemmuutta uudessa elämäntilanteessa. Eroseminaari on monelle käänteentekevä kokemus. Se on tutustumismatka omaan itseen; omiin pelkoihin, haluihin, haaveisiin, vihaan ja suruun.

Suomalainen eroseminaari

Riihimäen lukio, luokka 118
9902200K 13.1.–31.3.2026, Ti 17.30–20.30
Niina Hugell-Lehto 110 €

Eroseminaari on ohjattu vertaisryhmä, jossa käsitellään eroon liittyviä kysymyksiä, tapatumia ja tunteita, kuten vihaa, surua, pelkoja ja yksinäisyyttä. Ryhmän avulla et ainoastaan selviydy erokriisistäsi, vaan opit itsestäsi ja rakennat hyvää pohjaa tulevalle elämälle.

Ratkaisukeskeistä kuvataidetyöskentelyä

Opistotalo Iik 4

9902302 10.9.–19.11.2025, Ke 17.45–20.00
Heli-Liliah Lindholm 55 €

Tule tunnistamaan, kokemaan ja voimaantumaan omien vahvuuksiesi äärelle kuvallisten tekniikoiden ja erilaisten rentoutusharjoitusten avulla.



Odottajan hetki itselle

Antonin talo, ryhmätila Uno

1) 9902400 16.9.2025, Ti 18.00–20.15

2) 9902402 18.11.2025, Ti 18.00–20.15

3) 9902400K 3.2.2026, Ti 18.00–20.15

4) 9902402K 7.4.2026, Ti 18.00–20.15

Jenni Olsoni 20 € / työpaja

Odottajien hetki on Sinulle, joka toivot lempyyttä, lämpöä, kohtaamista ja rentoutumista arjen kiireen keskellä. Tämä tuo mahdollisuuden pysähtyä tähän ainutlaatuiseen hetkeen uuden elämän äärellä.



Valmistaudu synnytykseen!

Antonin talo, ryhmätila Hilda

1) 9902700 19.10.–2.11.2025, Su 12.00–15.00

2) 9902700K 25.1.–8.2.2026, Su 12.00–15.00

Jenni Olsoni 35 €

Tämä kolmen kerran kurssi on tarkoitettu raskaana oleville, jotka haluavat tietoa ja varmuutta synnytykseen. Odottajien lisäksi kurssille voi ilmoittautua puoliso tai tukihenkilö. Kurssilla perehdytään synnytyksen fysiologiaan, erilaisiin kivunlievityskkeinoihin sekä tehdään omannäköinen synnytyskirje.

Ilmoittautuminen verkossa
www.uusi.opistopalvelut.fi/riihimaki





PUUTARHANHOITO

Kunnosta vanha pihasi

Riihimäen lukio, luokka 119

7103100 27.10.2025, Ma 17.30–19.45

Marko Ahola 20 €

Miten saadaan pienellä vaivalla pihasta viihtyisä ja hyvin toimiva vanhan sijaan. Pihan yleisimmät ongelmat, ongelma kasvit, suunnittelulla piha toimivaksi kasveja apuna käyttäen, helpot hoito-ohjeet, jne.

Havukasvien hoito

Opistotalo Ik 1

7103102 8.12.2025, Ma 17.30–19.45

Marko Ahola 20 €

Tule ja opettele havukasvien hoito niksit. Luennolla käymme läpi seuraavat aiheet; hoito-ohjeet, istutus, lannoitus, leikkaus, li-säys, kasvualusta, tukeminen, jne.

Kotipiha puiden- ja pensaiden hoito

Riihimäen lukio, luokka 116

7103200K 17.3.2026, Ti 17.30–19.45

Marko Ahola 20 €

Tule opettelemaan, kuuntelemaan, oppimaan pensaiden ja puiden hoidoista. Saat mukaasi helpot hoito-ohjeet, joita voit hyödyntää kotipihallasi. Käymme läpi mm. istutus, lannoitus, hoito, leikkaus, jne.

Syysvinkit kotipihallesi

Riihimäen lukio, luokka 116

7103300 1.10.2025, Ke 17.30–19.45

Marko Ahola 20 €

Kurssilla opit hoitamaan ja parantelemaan kotipihasi viihtyisyyttä ja toimivuutta. Puutarhakurssilla käydään läpi tyypillisimmät ongelmat ja riskit sekä miten erilaiset pihat tarvitsevat erilaisia hoitotoimenpiteitä. Muistiinpanovälineet mukaan.



Kasvata kasvimaasi herkut itse

Riihimäen lukio, luokka 116

7103302K 4.2.2026 Ke 17.00–20.00

Marko Ahola 25 €

Tule ja ammenna tietoa kasvimaan perustamiseen ja sen hoitoon. Käymme läpi mm. lannoitus, kalkitus, yleisimmät virheet hoidoissa, siemenet, helpot hoito-ohjeet, jne.



Kasvihuone kotipihassa

Riihimäen lukio, luokka 118

7103400K 23.4.2026 To 17.00–20.00

Marko Ahola 25 €

Olet joko suunnittelemassa tai jo hankkinut kotiisi kasvihuoneen. Tule ammentamaan tietoa kasvihuoneviljelystä: millainen kasvihuone, sijoituspaikka, kasvihuoneen koko, oikea lämpötila, kasvien kasvatus, sato, sadonkorjuu, helpot hoito-ohjeet, jne.



Oman pihan suunnittelu

Opistotalo lk 4

7103600 22.–23.11.2025 La ja Su 10.00–16.00

Marko Ahola 35 €

Oman unelmapihan suunnittelu / piirtäminen. Teoriatunneilla läpikäytävät aiheet: Kasvuvyöhykkeet, maanparannus, katteet, reunakasvit, vesiaiheet, laatoitus, valaistus, aidanteet, aidat, muurit, yms.

Kukkakimppu kesälle

Vesilinna, yläsal

7103304KE 10.6.2026 Ke 17.30–19.45

Marko Ahola 20 €

Tule ja lahduta itseäsi tai läheisiäsi valmistamalla kaunis ja ilmeikäs kukkakimppu. Kursi sopii kaiken ikäisille miehille, naisille kuin nuorille. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat ja leikkovihreät. Ota mukaan luova innostunut mieli. Materiaalimaksu 15€ maksetaan opettajalle.



Digitaidot

Opistotalo Ik 1

3401400 peruskurssi 4.9.–27.11.2025,
To 10.00–11.30

3401400K jatkokurssi 8.1.–2.4.2026,
To 10.00–11.30
Sanni Häyrynen 25 €

Digitaidon peruskurssi on kattava johdanto digitaalisten taitojen maailmaan. Kurssi tarjoaa perustiedot ja -taidot, joita tarvitaan sähköpostin, ja sosiaalisen median tehokkaaseen käyttöön. Kurssi on suunnattu kaikille, jotka haluavat kehittää digitaitojaan ja parantaa osaamistaan.



WordPress (5 op)

3401404 2.–25.10.2025, To 16.30–19.30,
La 10.00–14.00, La 10.00–11.30
Jarkko Soini 35 €

WordPress on tänä päivänä yksi käytetyimmistä sisällönhallintajärjestelmistä. Kurssilla opit hallitsemaan WordPressin monipuolisen käytön ja voit hyödyntää sitä mitä moninai-
Kurssi toteutetaan etänä ja opettaja lähettää osallistumislinkin, ilmoittautuessa annettuun sähköpostiosoitteeseen.



Digitaalisen osaamisen perusteet

3401406K 2.–30.4.2026, To 16.00–17.30
Jarkko Soini 30 €

Kurssilla opit perusteet tekstinkäsittely-, taulukkolaskenta-, esitysgrafiikka-, verkkojulkaiseminen-, mainos- ja julkaisugrafiikka ohjelmista sekä komentorivin käytöstä. **Kurssi toteutetaan etänä** ja opettaja lähettää osallistumislinkin, ilmoittautuessa annettuun sähköpostiosoitteeseen.



ChatGPT - tekoäly (3 op)

3401408K 11.–7.5.2026, To 18.15–20.30,
La 10.30–13.30
Jarkko Soini 35 €

Tekoälykurssilla korostuu käytännön soveltaminen ja luovuus. Tule mukaan oppimaan, miten monipuolisesti ChatGPT:tä voi käyttää arjessa ja työelämässä innovatiivisesti! ChatGPT on työkalu, joka voi auttaa sinua lähes missä tahansa asiassa! Ja pian siinäkin, missä ei vielä. **Kurssi toteutetaan etänä** ja opettaja lähettää osallistumislinkin, ilmoittautuessa annettuun sähköpostiosoitteeseen.

Graafinen suunnittelu Illustratorilla

Riihimäen lukio, luokka 119

3402400 4.9.–27.11.2025, To 18.00–19.30
Graafinen suunnittelu Illustratorilla jatkokurssi
3402400K 8.1.–9.4.2026, To 18.00–19.30
Renne Haapanen 45 €

Hyppää Adobeen maailmaan. Aloita graafisen suunnittelun oppiminen Adobe Illustrator-ohjelmalla. Kurssille tarvitset mukaan oman koneen, jossa on Illustrator-ohjelma valmiiksi asennettu.

Graafinen suunnittelu Photoshopilla

Riihimäen lukio, luokka 119

3402402 4.9.–27.11.2025, To 19.45–21.15
Graafinen suunnittelu Photoshopilla jatkokurssi
3402402K 8.1.–9.4.2026, To 19.45–21.15
Renne Haapanen 45 €

Hyppää Adobeen maailmaan. Kurssille tarvitset mukaan oman koneen, jossa on Photoshop-ohjelma valmiiksi asennettuna.

MUU KOULUTUS

Sukututkimus

Riihimäen lukio, luokka 116
2.9.2025–7.4.2026, Ti 17:30–20:00
Erkki Tiensuu 96 € / lukuvuosi

Kurssi on tarkoitettu sukututkimusharrastuksen aloittamiseen tai jatkamiseen. Kursilla tutustutaan ihmisen elämään liittyviin tietolähteisiin (digitaaliset lähteet, arkistot, talot, torpat ja sotilaat), sukututkimuksessa ja arkistoissa vaadittaviin uusiin käytäntöihin ja lain vaatimuksiin. Mahdollinen DNA-tutkimus. Arkistovierailut suunnitellaan yhdessä.

Ruuhkavuosien lukupiiri

Kirjaston monitoimitila
1302300 3.9.2025–29.4.2026 Ke 18.00–19.30
Minna Lankinen 45 € / lukuvuosi

Haluaisitko lukea, mutta koet haastavaksi päättää, mitä lukisit. Tai luetko jo paljon, mutta kaipaisit ehkä uuden tyyppistä luetavaa ja mahdollisuutta lukukokemuksesta keskusteluun? Tämä lukupiiri on tarkoitettu kaikille, jotka kaipaavat yhteisöllisyyttä lukuharrastuksen rinnalle.



Varrtuneiden kulttuurikerho

Opistotalo Ik 2
1302400 4.9.2025–26.3.2026 To 10.30–12.00
Minna Lankinen 30 € / lukukausi

Joka toinen viikko kokoontuvassa kulttuurikerhossa tutustutaan taiteen ja kulttuurin ajankohtaisiin tapahtumiin ja ilmiöihin kahvin äärellä keskustellen. Mahdollisuuksien mukaan kutsutaan vieraita tai vieraillaan näyttelyssä, museossa tms. Mahdolliset vierailut on omakustanteisia.

Ilmaisutaito

Vaikuttavan esiintymisen perusteet

Riihimäen lukio, luokka 116

2100400 4.9.–23.10.2025 To 17.15–19.30

Janne Pelkonen 55 €

Tällä käytännönläheisellä kurssilla pääset kehittämään puhe- ja esiintymisosaamista si turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä.

Esiintymisvalmennus

Opistotalo lk 4

2100600K 11.–12.4.2026 La ja Su 11.00–14.00

Hanna-Mari Lehtonen 24 €

Jännittääkö puheen pitäminen? Esiintymisvalmennuskurssi on kaikille, jotka haluavat oppia esiintymiseen liittyviä taitoja: puhujille, soittajille, laulajille, näyttelijöille, esillä olijoille ja miksei myös yleisölle.

Muu opetus, kasvatus ja koulutus

Työnhakijan työkalupakki (kevät)

Online

2198202K 13.–27.1.2026 Ti 16.15–17.45,

Su 11.45–13.15

Jarkko Soini

Pohditko työpaikan vaihtoa tai kesätöiden hakemista? Kaipaatko preppausta työnhakutaitoihisi? Haluaisitko erottua CV:lläsi tai parantaa LinkedIn-profiiliäsi? Tällä kurssilla opit tekemään visuaalisen CV:n sekä tuunamaan LinkedIn-näkyvyyttäsi.

Ilmoittautuminen verkossa

www. uusi.opistopalvelut.fi/riihimaki



Matkailu

Matkalle Eurooppaan

9999600K 7.–28.2.2026, La 11.00–13.15

Jarkko Soini 30 €

Tule verkkokurssille tutustumaan Eurooppaan matkailijan näkövinkkelistä ja suunnittelemaan unelmiesi lomamatka! Sukellamme Euroopan sydämeen tutkien sen ainutlaatuisia kaupunkeja ja nähtävyyksiä. **Kurssi toteutetaan etänä** ja opettaja lähettää osallistumislinkin, ilmoittautuessa annettuun sähköposti osoitteeseen.

Yleisöluennot

Paavo Nurmi Amerikassa 1925 -yleisöluento

Riihimäen lukio, luokka 117

1113100 15.9.2025 Ma 18.00–19.30

Kalle Virtapohja 10 €

Paavo Nurmen elämäntarinaa tutkinut tietokirjailija Kalle Virtapohja luennoi Paavo Nurmen legendaarisesta Amerikan matkasta.

Elokuvamusiikin ilta -yleisöluento

Riihimäen lukion auditorio

1113200 2.9.2025 Ti 17.30–19.00

Hannele Virsu 10 €

Tervetuloa elokuvamusiikin iltaan kuuntelemaan mm. elokuvamusiikin historiasta mykkäfilmeistä äänielokuvaan ja tunnetuimmista säveltäjistä ennen ja nyt. Luennon lomassa kuullaan pianolla soitettuna elokuvamusiikin kappaleita.

Eettisyys ja henkisyys erityisherken vahvuutena -yleisöluento

Riihimäen lukio, luokka 118

1113402 6.11.2025 To 18.00–19.30

Hannu Sirkkilä 10 €

Erityisherkkyyden on synnynnäinen taipumus työstää kaikkia aistiemme meille välttämisiä viestejä syvällisesti ja hienojakoisesti. Henkisyys voi ilmetä selvänäköisyytenä tai -tuntoisuutena.

Camino de Santiago pyhiinvaellus-yleisöluento

Opistotalo Ik 1

1113204K 17.2.2026 Ti 18.00–19.30

Hannu Sirkkilä 10,00 €

Luennolla jaetaan tietoa Camino de Santiagon pyhiinvaellusreitistä ja se edistää oman vaelluksen toteuttamista pohtivien matkan suunnittelua oli heidän motiivinsa hengellisiä, liikunnallisia tai kulttuurisia.

Saksalaista schlageria Tonava kaunoisesta Helene Fischeriin -yleisöluento

Riihimäen lukio, luokka 118

1113400 2.10.2025 To 18.00–19.30

Hannu Sirkkilä 10,00 €

Schlager on saksankielisen Keski-Euroopan viihdemusiikin suuntaus. Käsittelemme sen historiallista kehityskulkua ja vaiheita.

Ilmoittautuminen verkossa

www.uusi.opistopalvelut.fi/riihimaki



Kirjoittaminen

Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen

Riihimäen lukio, luokka 120

1302200K 20.1.–14.4.2026 Ti 17.00–18.30

Päivi Kuusinen 45 € /lukuvuosi

Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat kirjoittaa erilaisten harjoitusten avulla oman elämänsä muistoja ja kokemuksia. Tutustutaan myös erilaisiin esimerkkeihin omaelämäkerrallisista teksteistä. Ota mukaan kirjoitusvälineesi.

Tarinoi taikaa elämääsi

Riihimäen lukio, luokka 116

1320300 14.1.–25.2.2026 Ke 17.30–19.00

Tuija Vertainen 25 €

Tuntuuko joskus, että elämässä ei nykyisin tapahdu ihmeitä, että vastuut ovat vakavoittaneet ja rutiinit sammuttaneet runouden? Jos tuntuu tutulta, tarinasi voi kaivata tuuletamista. Tule mukaan kirjoittamiskurssille, jonka aikana kertomuksesi raikastuu ja täydentyä eri näkökulmista.

Elämäni kartta

Opistotalo Ik 2

1302500 12.–27.9.2025 Pe 18.00–21.00,

La 13.00–16.00

Eliisa Lintukorpi 48 €

Elämän kartoittamista jokaiselle ominaisella tavalla; kirjoittamalla, piirtämällä tai vaikka tekemällä näytelmä. Omien juurien ja elämäntapahtumien tarkastelu antaa uusia merkityksiä itse kunkin elämälle.

Ajatusten arkeologia

Opistotalo Ik 2

1302600 4.–5.10.2025 La ja Su 13.00–17.00

Eliisa Lintukorpi 48 €

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



Löydä luovuutesi Riihimäen taidekoulussa!

Taidekoulussa sukellat monipuoliseen kuvataiteen ja kädentaiteiden maailmaan. Pienryhmässä saat ohjausta ja tukea sekä aikaa luovuudelle. Opit ilmaisemaan itseäsi visuaalisesti, tutustut ympäristön ja yhteiskunnan kuvakulttuureihin sekä löydät taiteen eri lajit ja toimintatavat. Tule mukaan kehittämään taiteellista osaamistasi ja luovuuttasi inspiroivassa ympäristössä!

Taiteen perusopetus on vapaa-ajalla annettavaa taidekasvatusta lapsille, nuorille ja aikuisille. Se on tavoitteellista, valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan sidottua ja sitä antavat koulutetut taiteen ammattilaiset. Taiteen perustusopetus antaa valmiuksia hakeutua jatko-opintoihin kulttuurin eri aloille.



Riihimäen taidekoulu tarjoaa monipuolista ja tasolta toiselle etenevää opetusta eri ikäryhmille kuvataiteessa ja kädentaidoissa. Opetus tapahtuu Taidekoulun tiloissa, Kalevantalon 4:nnessä kerroksessa. Lukukausimaksu maksetaan kahdessa erässä. Laadukkaat ja monipuoliset materiaalit ja välineet kuuluvat lukukausimaksuun. Lue lisää taidekoulusta ja sen toiminnasta



VARHAISIÄN TAIDEKASVATUS on iloinen taiteen eskari kaikille luovuudesta, taiteesta ja käden taidoista nauttville Varhaisen iän kurssien tavoitteena on tukea lasten luovuutta, itsetuntemusta ja visuaalista havainnointikykyä. Varhaisiän kuvataidekasvatus luo pohjaa myöhemmille kuvataideopinnoille.

Kuvataide A (5-vuotiaat)

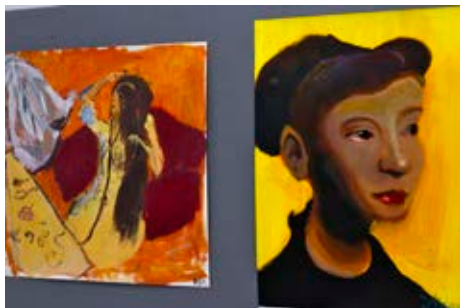
Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 406
5103500 18.8.2025–18.5.2026
Ma 16.15–17.45
Minna Lankinen 200 € / lukuvuosi

Kuvataide B (6-vuotiaat)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 404
5103502 19.8.2025–19.5.2026,
Ti 16.00–17.30
Mirva Valvanto 200 € / lukuvuosi

Kädentaidot A ja B (5-6-vuotiaat)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 406
5104102 19.8.2025–26.5.2026
Ti 16.00–17.30
Opettaja avoin 200 € / lukuvuosi



TAITEEN PERUSOPINTOJEN ryhmät C-G on tarkoitettu 7-12-vuotiaille ja ne ovat tasolta toiselle etenevää visuaalisen kulttuurin opetusta. Taiteen perusopetus tukee oppilaan kasvua, itsetuntemusta ja kulttuurista osaamista laaja-alaisesti. Opetus antaa valmiuksia ymmärtää ja tulkita visuaalisia ilmiöitä ympäristössä, sekä omassa, että muissa kulttuureissa, ja soveltaa oppimaansa elämän eri alueilla. Perusopintojen tehtävänä on kehittää taitoja ja tietoja, joista on hyötyä elämän eri osa-alueilla ja jotka antavat valmiuksia jatko-opintoihin.

Kuvataide C (7-8-vuotiaat)

5103504 21.8.2025–21.5.2026
To 16.15–17.45
Satu Laurila 250 € / lukuvuosi

Kuvataide / D (8-9-vuotiaat)

5103506 18.8.2025–25.5.2026
Ma 15.00–16.30
Satu Laurila 250 € / lukuvuosi

Kuvataide E (9-10-vuotiaat)

5103508 21.8.2025–21.5.2026
To 17.30–19.00
Mirva Valvanto 250 € / lukuvuosi

Kuvataide F (10-11-vuotiaat)

5103510 20.8.2025–20.5.2026
Ke 16.30–18.00
Satu Laurila 250 € / lukuvuosi

Kuvataide / G (11-12-vuotiaat)

5103512 18.8.2025–25.5.2026
Ma 16.30–18.00
Satu Laurila 250 €

Kädentaidot C (7-8-vuotiaat)

5104106 20.8.2025–20.5.2026
Ke 16.30–18.00
Opettaja avoin 250 €

Kädentaidot D (8-9-vuotiaat)

5104108 20.8.2025–13.5.2026
Ke 15.00–16.30
Opettaja avoin 250 €

Kädentaidot F (10-12-vuotiaat)

5104112 20.8.2025–13.5.2026
Ke 18.00–19.30
Opettaja avoin 250 €

TEEMAOPINNOT tarjoavat oppilaille mahdollisuuden kehittää taitojaan syvällisemmin ja löytää uusia tapoja ilmaista itseään taiteen keinoin. Teemaopinnoissa keskitytään syventämään oppilaan taitoja ja tietoja valitussa taiteen osa-alueessa. Teemaopinnot on suunnattu yli 12-vuotiaille taiteen perusopetuksen oppilaille. Opetustunteja viikossa on kolme. Teemaopinnot sisältävät yhden projektioptokokonaisuuden lukukaudessa. Syksyn projektiopinnot toteutetaan kaikilla teemaryhmillä viikonloppuna 25. ja 26.10.2025.

Kuvataide Teemaopinnot 1 (12-13-vuotiaat)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 404

A

5103600 20.8.2025–13.5.2026

Ma 15.30–17.45

B

5103602 20.8.2025–27.5.2026

Ke 16.00–18.15

Mirva Valvanto 300 € / lukuvuosi

Teemaopinnot 1: monipuoliset piirustus- ja maalaustekniikat, työvälineet ja materiaalit.

Kuvataide / Teemaopinnot 2 (12-13-vuotiaat)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 408

A 5103620 18.8.2025–25.5.2026,

Ma 18.15–20.30

B 5103622 20.8.2025–20.5.2026

Ke 18.00–20.15

Satu Laurila 300 € / lukuvuosi

Teemaopinnot 2: valokuvaus järjestelmäkameran manuaaliasetuksilla, kuvien käsittely, digitaalinen piirtäminen ja animaatio.

Kuvataide teemaopinnot 3 (12-18-vuotiaat)

5103630 20.8.2025–13.5.2026

Ke 18.15–20.30

Mirva Valvanto 300 € /lukuvuosi

Teemaopinnot 3: taidegrafiikan menetelmiä sekä kuvanveistoa.



Kuvataide / Teema 4 (15-16-vuotiaat)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros

5103640 21.8.2025–21.5.2026

To 15.30–17.45

Päivi Peltola, Mirva Valvanto 300 € / lukuvuosi

Teemaopinnot 4: keramiikkaa ja nykytaidetta.

Kädentaidot / Teemaopinnot (12-18-vuotiaat)

Kalevantalon käsityöluokka, lk 411, 4. krs

5104120 19.8.2025–12.5.2026

Ti 17.45–20.00

Opettaja avoin 300 €

Kädentaitojen teemaopinnoissa harjoitellaan yksilöllisten teosten suunnittelua ja valmistamista sekä kokeilevaa, materiaali- lähtöistä työskentelyä



AVOIMET TYÖPAJAT tarjoavat nuorille mahdollisuuden osallistua erilaisiin taideprojekteihin ja kokeilla uusia tekniikoita vapaamuotoisesti. Työpajoissa voi keskittyä piirustukseen ja maalaukseen tai keramiikkaan. Avoimet työpajat ovat loistava tilaisuus kehittää taiteellisia taitoja ja löytää uusia tapoja ilmaista itseään inspiroivassa ympäristössä.

Maalauksen työpaja (12-18-vuotiaat)

5103700 18.8.2025–25.5.2026

Ma 18.00–20.15

Mirva Valvanto 300 € /lukuvuosi

Keramiikan työpaja (12-18-vuotiaat)

Kalevantalon veistoluokka, pohjakerros

5103702K 8.1.–23.4.2026

To 15.30–17.45

Päivi Peltola 150 € / lukukausi



Vauvojen värikylvyt UUTTA TAIDEKOULUSSA!

Tervetuloa tutkimusmatkalle värien muotojen ja materiaalien maailmaan. Värikylpy® on lapselle ja aikuiselle suunniteltu moniaistinen taidetyöpaja, jossa työskennellään lapsen tahtisesti väreistä iloiten.

Värikylpy elokuu

Opiston juhlasali

5103402 (1-2 v) 6.–27.8.2025, Ke 13.00–13.45

5103400 (4-12 kk) 6.–27.8.2025, Ke 14.30–15.15

Minna Lankinen 25 € / kurssi

Riihimäkipäivän värikylpytyöpaja

Opiston juhlasali

5103410 (4-12 kk) 11.9.2025, To 12.30–13.15

5103412 (1-2 v) 11.9.2025, To 13.45–14.30

Minna Lankinen 10 € / työpaja



Lasten ja nuorten ryhmien lisäksi taidekoulussa toimii kolmivuotiset aikuisten kuvataiteen ja kädentaitojen ryhmät. Opinnot alkoivat syksyllä 2024 eikä mukaan oteta enää uusia opiskelijoita. Seuraavat aikuisten ryhmät aloittavat syksyllä 2026



Musiikkiopisto

Riihimäen musiikkiopisto on taiteen perusopetuksen laajaa oppimäärää tarjoava ensi vuonna 65 vuotta täyttävä oppilaitos Toimimme Riihimäen lisäksi myös Lopella ja Hausjärvellä. Soittamaan ja laulamaan ovat tervetulleita kaikenikäiset. Meillä voi opiskella sekä klassista musiikkia että rytmimusiikkia innostavien ja ammattitaitoisten opettajien johdolla. Järjestämme Riihimäen seudulla ja ympäristökunnissa lukuisia konsertteja ympäri vuoden.

Laaja soitin- ja opintovalikoima

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

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

Taiteen perusopetus, muskari ja avoin opetus

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

Ilmoittautuminen

Riihimäen musiikkiopistoon otetaan oppilaita vapaille oppilaspaikoille aina. Hae musiikkiopistoon, musiikkileikkikouluun ja avoimeen opetukseen <https://riihimaki.eepos.fi/>

Yhteystiedot:

Riihimäen musiikkiopisto,
Valtakatu 10.
musiikkiopisto@riihimaki.fi,
puh. 050 500 1724,
www.riihimaki.fi/musiikkiopisto



Riihimäen kaupungin liikuntakeskus

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

Ohjatut liikuntaryhmät

- syyskausi 25.8.–5.12.2025
- kevätkausi 7.1.–8.5.2026

Ohjaukset ovat tauolla syyslomalla ja talvilomalla, joiden ajankohdat ryhmän ohjaaja ilmoittaa. Kiirastorstaina 2.4. ja vappuaattona 30.4. ei ole ohjattuja ryhmiä.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen ensisijaisesti verkossa 4.8. alkaen klo 9.00
Osoitteessa: Riihimäen kaupungin liikuntakeskus

Ilmoittautuminen puhelimella 4.–8.8.2025 klo 9.00–11.00 p. 050 562 8548

- Liikuntakeskuksen järjestämiin liikuntaryhmiin etusijalla ovat riihimäkeläiset, mikäli ryhmiin jää vapaita paikkoja voivat ulkopaikkakuntalaiset osallistua ryhmiin.
- Voit ilmoittautua kahteen kunto- ja vesijumppaan/-kuntosaliryhmään.
- Ilmoittautuminen ryhmiin on sitova.
- Paikkatiedon saat heti.

Yleiset käytänteet

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

Soveltava liikunta

Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen **soveltavan liikunnan ryhmät ovat maksuttomia**. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista. Soveltavissa ryhmissä liikutaan pääasiassa seisten tai istuen, lattiatasossa tehtäville liikkeille löytyy aina vaihtoehto.

Ohjaajana ryhmissä toimii soveltavan liikunnanohjaaja Anne-Mari Vallioniemi

Tasapaino +70-vuotiaille taitajat

25.8.2025-4.5.2026

Maanantai klo: 9.00–9.45

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16

Tasapaino- ja voimaharjoittelua, jonka tavoitteena on vahvistaa kehon toimintakykyä ja näin ehkäistä kaatumisia. Tunnilla on mahdollisuus ottaa tukea tangosta tai tuolista ja tehdä alkulämmittely sekä loppuvenyttely istuen. Ryhmä on tarkoitettu jo aiemmin tasapainojumpppaa tehneille ja kohtuullisen tasapainon omaaville.

Tasapaino +70-vuotiaille kehittyjät

25.8.2025-4.5.2026

Maanantai klo: 10.00–10.45

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16

Tasapaino- ja voimaharjoittelua, jonka tavoitteena on vahvistaa kehon toimintakykyä ja näin ehkäistä kaatumisia. Tunnilla on mahdollisuus ottaa tukea tangosta tai tuolista ja tehdä alkulämmittely sekä loppuvenyttely istuen. Ryhmä on tarkoitettu heikon tasapainon omaaville tai tasapainoharjoittelun aloittajille.

Soveltava vesijumppa

25.8.2025-4.5.2026

Maanantai klo 12.30–13.00

Uimahalli, Salpausseläntie 16, tilaussaunan nostopohja-allas

Hinta: uimalan sisäänpääsymaksu

Vesijumppaa välineillä liikunnan soveltamista tarvitseville. Altaan pohja on nostettavissa vedenpinnan tasolle ja asiakas lasketaan veden tarvittaessa pohjaa laskemalla. Tarvittaessa oma avustaja mukaan.

Vesijumppa +70-vuotiaille

25.8.2025-4.5.2026

Maanantai klo:13.00–13.30

Uimahalli, Salpausseläntie 16, tilaussaunan nostopohja-allas

Hinta: uimalan sisäänpääsymaksu

Vesijumppaa välineillä.

Kehitysvammaisten salibandy

25.8.2025-4.5.2026

Maanantai klo: 15.00–16.00

Urheilutalon liikuntasali, Pohjolankatu 6

Salibandya yli 13-vuotiaille kehitysvammaisille. Harjoituksissa harjoittelemme salibandyssä tarvittavia taitoja ja ominaisuuksia monipuolisesti.

Kuntosalin ABC +70-vuotiaille kohti omatoimista kuntosaliharjoittelua

26.8.-7.10.2025 (6 krt) ja

13.1.-24.2.2026 (6krt)

Tiistai klo: 8.00–9.00

Uimahallin kuntosali, Salpausseläntie 16

Harjoitellaan käyttämään kuntosalilaitteita ja tutustutaan voimaharjoitteluun siten, että osallistujat voivat jatkaa kurssin jälkeen omatoimista harjoittelua kuntosalilla.

Kuntosalin ABC soveltavan liikunnan asiakkaille kohti omatoimista kuntosaliharjoittelua

21.10.-2.12.2025 (6 krt) ja

17.3.-28.4.2026 (6krt)

Tiistai klo: 8.00–9.00

Uimahallin kuntosali, Salpausseläntie 16

Harjoitellaan käyttämään kuntosalilaitteita ja tutustutaan voimaharjoitteluun siten, että osallistujat voivat jatkaa kurssin jälkeen omatoimista harjoittelua kuntosalilla.

Soveltava kuntosaliharjoittelu

26.8.2025-5.5.2026

Tiistai 12.30–13.30

Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6

Kuntosaliharjoittelua henkilöille, joilla on liikumis- tai toimintakyvyn kanssa haasteita, jotka sairastavat pitkäaikaissairautta tai joille on jäänyt sairaudesta liikkumiskyvyn haasteita, esim. neurologiset tapahtumat, syöpä, muut pitkäaikaissairaudet, tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet ja vammat. Tarvittaessa oma avustaja mukaan.

+70-vuotiaiden kuntosali-harjoittelu

27.8.2025-6.5.2026

Keskiviikko: 12.00–13.00

Jäähallin kuntosali, Hj. Elomaan katu 4

Kuntosaliharjoittelua +70-vuotiaille henkilöille, joilla on liikkumis- tai toimintakyvyn kanssa alkavia haasteita, kuten huono tasapaino tai vaikeuksia kävellä yksi kilometri uupumatta.

Soveltava kuntosaliharjoittelu

27.8.2025-6.5.2026

Keskiviikko: 13.00–14.00

Jäähallin kuntosali, Hj. Elomaan katu 4

Kuntosaliharjoittelua henkilöille, joilla on liikkumis- tai toimintakyvyn kanssa haasteita, jotka sairastavat pitkäaikaissairautta tai joille on jäänyt sairaudesta liikkumiskyvyn haasteita, esim. neurologiset tapahtumat, syöpä, muut pitkäaikaissairaudet, tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet ja vammat. Tarvittaessa oma avustaja mukaan.

Soveltava kuntosaliharjoittelu

27.8.2025-6.5.2026

Keskiviikko klo: 15.00–16.00

Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6

Kuntosaliharjoittelua henkilöille, joilla on liikkumis- tai toimintakyvyn kanssa haasteita, jotka sairastavat pitkäaikaissairautta tai joille on jäänyt sairaudesta liikkumiskyvyn haasteita, esim. neurologiset tapahtumat, syöpä, muut pitkäaikaissairaudet, tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet ja vammat. Tarvittaessa oma avustaja mukaan.

Kehitysvammaisten kuntosaliharjoittelu

27.8.2025-6.5.2026

Keskiviikko klo: 16.00–17.00

Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6

Kehitysvammaisille henkilöille suunnattu kuntosaliharjoittelu. Tarvittaessa mukaan oma avustaja.

Soveltava liikuntaryhmä toimintakyvyn ylläpitoon

27.8.2025-6.5.2026

Keskiviikko klo: 17.30–18.15

Maauimalan yläsali, Salpauuseläntie 16

Ryhmän kausisuunnitelma rakennetaan osallistujien toiveista. Tavoitteena toimintakyvyn säilyminen. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on liikkumis- tai toimintakyvyn kanssa haasteita, jotka sairastavat pitkäaikaissairautta tai joille on jäänyt sairaudesta liikkumiskyvyn haasteita, esim. neurologiset tapahtumat, syöpä, muut pitkäaikaissairaudet, tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet ja vammat. Tarvittaessa oma avustaja mukaan.

Liikkuva Minä -opintopiiri yhteistyössä Riksulan kanssa

Torstai 4.9.2025, 2.10.2025, 30.10.2025, 27.11.2025, 18.12.2025, 15.1.2026, 12.2.2026, 12.3.2026 ja 28.5.2026. Ohjaaja vahvistaa päivämäärät kurssin alkaessa.

Kellonaika: 9.00–10.30

Antonin talo, Riksula, Öllerinkatu 3

Ryhmämuotoista liikunta- ja elintapaneuvontaa Riksulassa. Riihimäkeläisille senioriasukaille, jotka kaipaavat tukea elämäntapamuutokseen.

Soveltava kuntosaliharjoittelu

28.8.2025-7.5.2026

Torstai klo: 11.00–12.00

Jäähallin kuntosali, Hj. Elomaan katu 4

Kuntosaliharjoittelua henkilöille, joilla on liikkumis- tai toimintakyvyn kanssa haasteita, jotka sairastavat pitkäaikaissairautta tai joille on jäänyt sairaudesta liikkumiskyvyn haasteita, esim. neurologiset tapahtumat, syöpä, muut pitkäaikaissairaudet, tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet ja vammat. Tarvittaessa oma avustaja mukaan.

+70-vuotiaiden kuntosali-harjoittelu

28.8.2025-7.5.2026

Torstai klo: 12.00–13.00

Jäähallin kuntosali, Hj. Elomaan katu 4

Kuntosaliharjoittelua +70-vuotiaille henkilöille, joilla on liikkumis- tai toimintakyvyn kanssa alkavia haasteita, kuten huono tasapaino tai vaikeuksia kävellä yksi kilometri uupumatta.

Vesijumppa + 65v. (syksy)

25.8-1.12.2025

Maanantai klo: 9-9.30

Uimahalli, Salpausseläntie 16,
vesijumppa-allas

Hinta: 25 € + uimalan sisäänpääsymaksu

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Monipuolista ja tehokasta vesijumppaa musiikin tahdittamana sekä eri välineitä hyödyntäen. Harjoitustason raskautta voi säädellä itse muuttamalla liikelaajuutta ja/tai tempo.

Vesijumppa +65v. (syksy)

25.8-1.12.2025

Maanantai: 9.35-10.05

Uimahalli, Salpausseläntie 16,
vesijumppa-allas

Hinta: 25€ + uimalan sisäänpääsymaksu

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Monipuolista ja tehokasta vesijumppaa musiikin tahdittamana sekä eri välineitä hyödyntäen. Harjoitustason raskautta voi säädellä itse muuttamalla liikelaajuutta ja/tai tempo.

Vesijumppa + 65v. (kevät)

12.1- 4.5.2026

Maanantai klo: 9-9.30

Uimahalli, Salpausseläntie 16,
vesijumppa-allas

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Monipuolista ja tehokasta vesijumppaa musiikin tahdittamana sekä eri välineitä hyödyntäen. Harjoitustason raskautta voi säädellä itse muuttamalla liikelaajuutta ja/tai tempo.

Vesijumppa + 65v. (kevät)

12.1-4.5.2026

Maanantai klo: 9.35-10.05

Uimahalli, Salpausseläntie 16,
vesijumppa-allas

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Monipuolista ja tehokasta vesijumppaa musiikin tahdittamana sekä eri välineitä hyödyntäen. Harjoitustason raskautta voi säädellä itse muuttamalla liikelaajuutta ja/tai tempo.

Välinevesijumppa (syksy)

25.8. – 1.12.2025

Maanantai klo 17-17.30

Uimahalli, Salpausseläntie 16,
vesijumppa-allas

Hinta: 25€ + uimalan sisäänpääsymaksu

Ohjaaja: Anna-Maija Peltola

Reipas tempoinen välinevesijumppa musiikin tahdittamana. Jokaisella kerralla teemme jumpan välineellä. Harjoitustason raskautta voi säädellä itse muuttamalla liikelaajuutta ja/tai tempo.

Välinevesijumppa (kevät)

12.1. – 4.5.2026

Maanantai klo 17-17.30

Uimahalli, Salpausseläntie 16,
vesijumppa-allas

Ohjaaja: Anna-Maija Peltola

Tunnin kuvaus: kts. välinevesijumppa (syksy)

Välinevesijumppa (syksy)

28.8. – 4.12.2025

Torstai klo 9-9.30

Uimahalli, Salpausseläntie 16,
vesijumppa-allas

Hinta: 25€ + uimalan sisäänpääsymaksu

Ohjaaja: Anna-Maija Peltola

Reipas tempoinen välinevesijumppa musiikin tahdittamana. Jokaisella kerralla teemme jumpan välineellä. Harjoitustason raskautta voi säädellä itse muuttamalla liikelaajuutta ja/tai tempo.

Välinevesijumppa (syksy)

28.8. – 4.12.2025

Torstai klo 9.35-10.05

Uimahalli, Salpausseläntie 16,
vesijumppa-allas

Hinta: 25€ + uimalan sisäänpääsymaksu

Ohjaaja: Anna-Maija Peltola

Tunnin kuvaus: kts. välinevesijumppa (syksy) kuvaus.

Välinevesijumppa (kevät)

12.1. -7.5.2026

Torstai klo 9-9.30

Uimahalli, Salpausseläntie 16,
vesijumppa-allas

Ohjaaja: Anna-Maija Peltola

Tunnin kuvaus: kts. välinevesijumppa (syksy)
kuvaus.

Välinevesijumppa (kevät)

12.1. -7.5.2026

Torstai klo 9.35-10.05

Uimahalli, Salpausseläntie 16,
vesijumppa-allas

Ohjaaja: Anna-Maija Peltola

Tunnin kuvaus: kts. välinevesijumppa (syksy)
kuvaus.

1. Kuntosalin ABC +65v. -kurssi

25.8 - 29.9.2025 (6 kertaa)

Maanantai klo: 13.30-14.30

Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6

Hinta: 17€

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Kuntosalin ABC +65 -vuotiaiden kurssi on suunnattu heille, joilla ei ole kokemusta kuntosaliharjoittelusta. Kurssi sisältää kuusi harjoituskertaa. Tunnilla tutustumme liikkeiden suoritustekniikoihin ja teemme lyhyen ohjatun kuntosaliharjoittelun. Tunti sisältää alkulämmittelyn. Kurssin loputtua saat treeniohjelman tukemaan omatoimista kuntosaliharjoittelua.

2. Kuntosalin ABC +65v. -kurssi

20.10 - 24.11.2025 (6 kertaa)

Maanantai klo: 13.30-14.30

Paikka + hinta: Urheilutalon kuntosali,
Pohjolankatu 6.

Hinta: 17€

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Tunnin kuvaus: Sama sisältö kuin 1. kurssilla.

3. Kuntosalin ABC +65v. -kurssi

12.1 - 23.2.2026 (6 kertaa)

Maanantai klo: 13.30-14.30

Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Tunnin kuvaus: Sama sisältö kuin 1. kurssilla.

4. Kuntosalin ABC +65v. -kurssi

16.3 - 27.4.2026 (6 kertaa)

Maanantai klo: 13.30-14.30

Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6
Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Tunnin kuvaus: Sama sisältö kuin 1. kurssilla.

Kiertoharjoittelua kuntosalilla + 65v. (syksy)

25.8 - 1.12.2025

Maanantai klo: 15.00-16.00

Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6

Hinta: 25€

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Kurssi tarjoaa monipuolisen ja intensiivisen harjoittelukokemuksen, jonka avulla voit parantaa voimatasojasi, kestävyyttäsi ja liikkuvuuttasi. Harjoitteluympäristö on kunto- sekä voimailusali. Teemme liikkeitä kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla sekä kehonpainolla. Kurssille voivat osallistua vähemmän kunto- salilla käyneet ja kokeneemmat kuntoilijat. Aloittelijoille suositellaan ensin käytäväksi kuntosalin ABC -kurssia.

Kiertoharjoittelua kuntosalilla + 65v. (kevät)

12.1 - 4.5.2026

Maanantai klo: 15.00-16.00

Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6.

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Kurssi tarjoaa monipuolisen ja intensiivisen harjoittelukokemuksen, jonka avulla voit parantaa voimatasojasi, kestävyyttäsi ja liikkuvuuttasi. Harjoitteluympäristö on kunto- sekä voimailusali. Teemme liikkeitä kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla sekä kehonpainolla. Kurssille voivat osallistua vähemmän kunto- salilla käyneet ja kokeneemmat kuntoilijat. Aloittelijoille suositellaan ensin käytäväksi kuntosalin ABC -kurssia. Kevätkauden ryhmässä ovat etusijalla uudet asiakkaat.

Tehokas tuolijumppa (syksy)

26.8-2.12.2025

Tiistai klo: 13.00-13.45

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16.

Hinta: 25€

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Monipuolinen harjoitus koko keholle. Tunnella vahvistamme lihaksia, harjoitamme tasapainoa ja kehitämme liikkuvuutta. Teemme liikkeitä pääasiassa istuen, mutta myös seisten tuolista tukea ottaen. Käytämme tunnilla erilaisia välineitä tehostamaan harjoittelua.

Tehokas tuolijumppa (kevät)

13.1-5.5.2026

Tiistai klo: 13.00-13.45

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16.

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Monipuolinen harjoitus koko keholle. Tunnella vahvistamme lihaksia, harjoitamme tasapainoa ja kehitämme liikkuvuutta. Teemme liikkeitä pääasiassa istuen, mutta myös seisten tuolista tukea ottaen. Käytämme tunnilla erilaisia välineitä tehostamaan harjoittelua.

Kehonhuolto (syksy)

26.8-2.12.2025

Tiistai klo: 14.00-14.45

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16.

Hinta: 25€

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Kokonaisvaltaista kehonhuoltoa. Teemme mm. dynaamisia ja staattisia venytyksiä lihaksille, liikkuvuus- ja liikehallintaharjoitteita. Huollamme kehoa seisten, istuen matolla, lattialla konttausasennossa ja maaten.

Kehonhuolto (kevät)

13.1-5.5.2026

Tiistai klo: 14.00-14.45

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16.

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Kokonaisvaltaista kehonhuoltoa. Teemme mm. dynaamisia ja staattisia venytyksiä lihaksille, liikkuvuus- ja liikehallintaharjoitteita sekä rentoutusta. Huollamme kehoa seisten, istuen matolla, lattialla konttausasennossa ja maaten.

1. Kuntosalin ABC työikäisille -kurssi

26.8 - 30.9.2025 (6 kertaa)

Tiistai klo: 17.00-18.00

Kalevantalon kuntosali, Kalevankatu 5-11.

Hinta: 17€

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Kuntosalin ABC työikäisten - kurssi on suunnattu heille, joilla ei ole kokemusta kuntosaliharjoittelusta. Kurssi sisältää kuusi harjoituskertaa. Tunnilla tutustumme liikkeiden suoritustekniikoihin ja teemme lyhyen ohjatun kuntosaliharjoittelun. Tunti sisältää alkulämmittelyn. Kurssin loputtua saat treeniohjelman tukemaan omatoimista kuntosaliharjoittelua.

2. Kuntosalin ABC työikäisille -kurssi

21.10 - 25.11.2025 (6 kertaa)

Tiistai klo: 17.00-18.00

Kalevantalon kuntosali, Kalevankatu 5-11

Hinta: 17€

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Tunnin kuvaus: Sama sisältö kuin 1. kurssilla.

3. Kuntosalin ABC työikäisille -kurssi

13.1 - 24.2.2026 (6 kertaa)

Tiistai klo: 17.00-18.00

Kalevantalon kuntosali, Kalevankatu 5-11

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Tunnin kuvaus: Sama sisältö kuin 1. kurssilla.

4. Kuntosalin ABC työikäisille -kurssi

17.3 - 21.4.2026 (6 kertaa)

Tiistai klo: 17.00-18.00

Paikka + hinta: Kalevantalon kuntosali, Kalevankatu 5-11

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Tunnin kuvaus: Sama sisältö kuin 1. kurssilla.

Kiertoharjoittelua kuntosalilla työikäisille (syksy)

26.8 - 2.12.2025

Tiistai klo: 18.30-19.30

Kalevantalon kuntosali, Kalevankatu 5-11

Hinta: 40€

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Kurssi tarjoaa monipuolisen ja intensiivisen harjoittelukokemuksen, jonka avulla voit parantaa voimatasojasi, kestävyyyttäsi ja liikkuvuuttasi. Harjoitteluympäristö on kuntosali. Teemme liikkeitä kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla sekä kehonpainolla. Kurssille voivat osallistua vähemmän kuntosalilla käyneet ja kokeneemmat kuntoilijat. Aloittelijoille suositellaan ensin käytäväksi kuntosalin ABC -kurssia. Voit osallistua syyskauden tai kevätkauden ryhmään.

Kiertoharjoittelua kuntosalilla työikäisille (kevät)

13.1 - 5.5.2026

Tiistai klo: 18.30-19.30

Paikka + hinta: Kalevantalon kuntosali, Kalevankatu 5-11

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Kurssi tarjoaa monipuolisen ja intensiivisen harjoittelukokemuksen, jonka avulla voit parantaa voimatasojasi, kestävyyyttäsi ja liikkuvuuttasi. Harjoitteluympäristö on kuntosali. Teemme liikkeitä kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla sekä kehonpainolla. Kurssille voivat osallistua vähemmän kuntosalilla käyneet ja kokeneemmat kuntoilijat. Aloittelijoille suositellaan ensin käytäväksi kuntosalin ABC -kurssia. Kevätkauden ryhmässä ovat etusijalla uudet asiakkaat.

1. Liikettä päiviin -kurssi työikäisille

28.8 - 2.10.2025 (6 kertaa)

Torstai klo: 14.00-15.00

Maaumalan yläsali, Salpausseläntie 16

Hinta: 17€

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Tunnin kuvaus: Matalan kynnyksen liikunta-ryhmä on tarkoitettu henkilölle, joka eivät liiku riittävästi terveyttään edistäen. Ryhmään voi osallistua esim. työttömät tai vuorotyöntekijät. Rakennamme ryhmän sisältöä yhdessä osallistujien kanssa. Sisäliikuntapaikkana toimii maaumalan yläsali, jossa voimme jumpata eri tavoin ja välinein sekä huoltaa kehoa. Säiden salliessa liikumme myös ulkona. Voit osallistua vain yhdelle kurssille tai useammalle. Lähdetään yhdessä etsimään liikunnan iloa!

2. Liikettä päiviin -kurssi työikäisille

23.10 - 27.11.2025 (6 kertaa)

Torstai klo: 14.00-15.00

Maaumalan yläsali, Salpausseläntie 16

Hinta: 17€

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Tunnin kuvaus: Sama kuvaus kuin 1. kurssilla.

3. Liikettä päiviin -kurssi työikäisille

8.1 - 12.2.2026 (6 kertaa)

Torstai klo: 14.00-15.00

Maaumalan yläsali, Salpausseläntie 16

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Tunnin kuvaus: Sama kuvaus kuin 1. kurssilla.

4. Liikettä päiviin -kurssi työikäisille

5.3 - 16.4.2026 (6 kertaa)

Torstai klo: 14.00-15.00

Maaumalan yläsali, Salpausseläntie 16

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Tunnin kuvaus: Sama kuvaus kuin 1. kurssilla.

Paras sinä -vesijumppa työikäisille (syksy)

28.8 -4.12.2025

Torstai klo: 17.00-17.40

Uimahalli, Salpausseläntie 16, tilaussaunan nostopohja-allas

Hinta: 40€ + uimalan sisäänpääsymaksu

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Haluaisitko harrastaa vesiliikuntaa, mutta joku mieltäsi painava asia estää sinua menemästä uimahalliin? Paras sinä -vesijumppa on tarkoitettu henkilöille, jotka kokevat kehostaan häpeää, mikä estää osallistumasta yleisissä tiloissa pidettäviin ryhmiin. Tämä ryhmä on pienempi (max 8 hlö) ja vesijumppa pidetään tilaussaunan uima-altaassa. Ryhmään ovat tervetulleita kaikennäköiset, -kokoiset ja -sukupuoliset henkilöt. Tilaussaunalla on kaksi pukuhuonetta ja saunaa, jotka jaetaan käyttöön ryhmäläisten kanssa. Vesijumppa on lihaksia sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittava harjoitus. Käytämme harjoittelussa myös erilaisia välineitä tehostamaan harjoittelua.

Ilmoittautuminen ryhmään puhelimitse ohjaajalle, p. 040 330 4734 Sanna-Maija Elomaa Ilmoittautumisia otetaan vastaan alkaen 2.6.2025. Parhaiten tavoitat ke18.6 klo 9.00-16.00 ja ti 5.8 klo 9.00-16.00. Kevätkauden ryhmään ovat etusijalla uudet asiakkaat.

Paras sinä -vesijumppa työikäisille kevätkausi

8.1 - 7.5.2026

Torstai klo: 17.00-17.40

Uimahalli, Salpausseläntie 16, tilaussaunan nostopohja-allas

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Katso syyskauden tuntikuvaus. Kevätkauden 2026 ryhmään otetaan ilmoittautumisia vastaan 12.11.2025 klo 9.00-16.00. Ilmoittautuminen ryhmään puhelimitse ohjaajalle, p. 040 330 4734 Sanna-Maija Elomaa. Kevätkauden ryhmään ovat etusijalla uudet asiakkaat.

Kuntorempa työikäisille (syksy)

11.9 - 4.12.2025

Torstai klo: 18.15-19.15

Maaumalan yläsali, Salpausseläntie 16

Hinta: 40€

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Ryhmä on tarkoitettu liikuntaa aloittaville henkilöille. Jos edellisestä liikkumiskerrastasi on pidempi aika ja/tai koet kuntotasosi olevan heikko, niin tässä ryhmässä on turvallista aloittaa liikkuminen. Sisältää liikuntaneuvojan tapaamiset ryhmän alkaessa ja päättyessä. Tapaamisissa keskustellaan liikumis- ja ravitsemusasioista sekä tehdään vapaaehtoiset alku- ja loppukuntotestit.

Kuntorempa työikäisille kevätkausi

29.1 - 7.5.2026

Torstai klo: 18.15-19.15

Maaumalan yläsali, Salpausseläntie 16.

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Tunnin kuvaus: Sama sisältö kuin syyskauden kurssilla.

Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on suunnattu liikuntaa ja elämäntapamuutosta aloittaville tai painonhallinnan kanssa kamppaileville henkilöille, joilla ei ole akuuttia hoitoa tai kuntoutusta vaativaa sairautta. Yläikärajaa ei liikuntaneuvonnalla ole, joten älä epäröi ottaa yhteyttä. Liikuntaneuvonnassa voit keskustella liikuntaneuvojan kanssa liikkumisen aloittamisesta ja miettiä erilaisia tapoja lisätä aktiivisuutta arkeesi. Liikunnan lisäksi voimme tarvittaessa keskittyä myös painonhallinta-, ravitsemus- ja uniasioihin. Liikuntaneuvonta on matalan kynnyksen palvelua ja perustana käytämme UKK-instituutin laatimia terveysliikuntasuosituksia. Tavoitteena on antaa apua ja tukea liikunnallisen elämäntavan aloittamiseen. Neuvonta on sinulle maksutonta kehonkoostumusmittausta lukuun ottamatta. Liikuntaneuvonta on aina yksilöllistä ja asiakkaan omiin tarpeisiin räätälöity kokonaisuus, joten tapaamiskertojen määrää tai kestoa ei voida etukäteen tarkasti määritellä. Useimmiten prosessi kestää 6–12 kuukautta ja sisältää alku- ja lopputapaamisen sekä yhteydenottoja niiden välissä.

Voit ottaa itse yhteyttä, jos sinulle heräsi huoli omasta hyvinvoinnista tai liikkumattomuudesta. Liikuntaneuvontaan voidaan tarvittaessa ohjata myös terveydenhuoltoalan ammattilaisen kautta.

Yhteydenottolomake:

Liikuntaneuvonta - Riihimäki

Kehonkoostumusmittaus

Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksella voit käydä kehonkoostumusmittauksessa uimahallilla, Salpausseläntie 16. Mittaukseen pitää varata ennakkoon aika.

Mittaus antaa kattavan raportin kehosi koostumuksesta, muun muassa lihas- ja rasvamassan määrästä, sisäelinten ympärillä olevasta rasvasta ja nestetasapainosta.

Teemme mittauksen InBody 770 -laitteella, jonka päällä seisotaan paljain jaloin.

Mittaus kestää vajaan minuutin. Kehonkoostumusmittaus maksaa 20 €/kerta.

Mittaus ei sovellu sinulle, jolla on sydämentahdistin.

Yhteydenottolomake:

Liikuntaneuvonta - Riihimäki

Perheliikunta

Peuhapäivät

Kerran kuukaudessa lauantaisin
klo 9.00 – 11.30

Urheilutalo, Pohjolankatu 6

Peuhapäivät ovat maksuttomia perheliikunnan tapahtumia, joissa koko perhe pääsee liikkumaan ja leikkimään yhdessä saliin rakennetuilla temppuradoilla sekä peliareenoilla.

Peuhapäivien aikataulun osalta toivomme, että perheen pienimmille annetaan tilaa tapahtuman alkupuolella ja isommat pääsevät vuorostaan vauhtiin loppupuolella.

Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen liikunnanohjauksen yhteystiedot:

Anna-Maija Peltola

Vastaava liikunnanohjaaja
040 3304740

Mimmu Pietilä

Hankkeista vastaava liikunnanohjaaja
050 576 6002

Sanna-Maija Elomaa

Terveysliikunnanohjaaja
040 330 4734

Anne-Mari Vallioniemi

Soveltavan liikunnanohjaaja
050 436 9993

sähköposti: etunimi.sukunimi@riihimaki.fi



Avoimet hyvinvointipalvelut

Kohtaamispaikka Riksula, Antonin talo, Öllerinkatu 3

Kohtaamispaikassamme voit osallistua monipuoliseen toimintaan, vaikuttaa toiminnan sisältöihin sekä tavata toisia. Riksulassa kanssasi ovat Avointen hyvinvointipalveluiden ohjaajat ja vapaaehtoiset. Olemme Riihimäen kaupungin esteetön ja päihtetön kohtaamispaikka. Osallistuminen on maksutonta. Kuukausittaisen ohjelman löydät painettuna Riksulasta tai osoitteesta www.riihimaki.fi/riksula

Avoin senioritoiminta ja avoin iltatoiminta

Avoimet hyvinvointipalvelut järjestävät erilaisia maksuttomia ryhmiä, avointa senioritoimintaa sekä vertaistukiryhmiä erilaisiin elämäntilanteisiin yhteistyössä Kotokartanosäätien sekä yhdistys- ja järjestötoimijoiden kanssa. Lisäksi tarjolla on mm. hyvää ikääntymistä tukevia luentoja. Lisätietoja löydät osoitteesta www.riihimaki.fi/riksula

Mukaan vapaaehtoistoimintaan - pienellä teolla on suuri merkitys

Haluatko tehdä hyvää ja tuoda iloa toisen arkeen? Kaupunki tarjoaa monipuolisia vapaaehtoistyön tehtäviä erityisesti ikäihmisten parissa. Voit vierailla juttukaverina, mahdollistaa ulkoilun, lähteä kulttuurikaveriksi näyttelyyn, tarjota asiointiapua tai ohjata ryhmää Riksulassa. Tarjoamme myös määräaikaista tehtäviä etsivän vanhustyön parissa, tapahtumien aikana talkoolaisina sekä bussikaverina. Ota yhteyttä sellaisena kuin olet, me perehdytämme ja kuljemme rinnalla.

Etsivä vanhustyö

Ota yhteyttä Tepsivä-ohjaajaan, kun olet yli 60-vuotias, kaipaat sisältöä arkeesi, haluaisit tavata ihmisiä, tarvitset neuvoa tai tukea asioiden hoitamiseen. Riihimäen kaupungin ja Kotokartanosäätien etsivän vanhustyön ohjaajien, Tepsivä-ohjaajien, kanssa pohditaan yhdessä, minkälaisia muutoksia toivoisit elämääsi. Ota yhteyttä Hyvinvointireseptillä www.riihimaki.fi/tukea-arkeen tai soittamalla p. 050 598 2276.

Yhteystiedot:

Riksulan toiminnanohjaaja alma.ylatalo@riihimaki.fi, puh. 050 576 1210

Riksulan ohjaaja maarit.lindholm-teravainen.fi, puh. 050 300 2202

Riksulan ohjaaja ja Senioripuistoilu mari.friman@riihimaki.fi, puh. 040 330 4981

Etsivän vanhustyön ja vapaaehtoistoiminnan toiminnanohjaaja

jemina.salonen@riihimaki.fi, puh. 040 647 7112

Julkinen tiedote, jaetaan kaikkiin talouksiin.



RIIHIMÄEN KANSALAI SOPISTO



Puistikko 5 • 11100 Riihimäki • 040 330 4657 • kansalaisopisto@riihimaki.fi



peda.net/riihimaki/rk



Riihimäen kansalaisopisto



riihimaenkansalaisopisto Riihimäen taidekoulu



Rmk Kansalaisopisto



riihimaen_kansalaisopisto riihimaen_taidekoulu



Riihimäen kaupungin liikuntakeskus



riihimaenliikuntakeskus

**Ilmoittautuminen
kansalaisopiston
ryhmiin alkaa
12.6.2025
kello 12.00**

**Ilmoittautuminen
liikuntakeskuksen
ryhmiin alkaa
4.8. alkaen
klo 9.00**