

Mäntsälän kansalaisopisto



Opinto-ohjelma

2025-2026



Iloa ja oppimista kansalaisopistossa!

Sisältö:

Yleiset ohjeet	3
Tapahtumat	7
Opetuspaikat Mäntsälässä	7
Mäntsälän kansalaisopiston järjestyssäännöt	8
Mäntsälä	
Luennot	10
Liikunta ja tanssi	10
Musiikki	15
Kädentaidot	17
Kielet	19
Teatteri- ja kirjallisuus	20
Kotitalous ja puutarha	21
Kuvataide	22
Muu koulutus	23
Etä- ja verkkokurssit	24
Opintopistekurssit	25
Taiteen perusopetus	26
Pornainen	27
Pukkila	29
Liikunnan ja tanssin viikkotarjonta, Mäntsälä ja Pornainen	30

Olemme Mäntsälän kunnan omistama vapaan sivistystyön oppilaitos, ja toimialueenamme ovat Mäntsälän, Pornaisten ja Pukkilan kunnat.

Järjestämme lähi- ja verkkokursseja sekä myös lapsille ja nuorille suunnattua opetusta. Järjestämme taiteen perusopetusta lapsille ja nuorille kuvataiteessa sekä aikuisille kuvataiteessa ja kädentaidossa. Meillä voit suorittaa myös opintopisteitä opintopistekursseillamme.

Mäntsälän kansalaisopisto kuuluu hyvinvointilautakunnan alaisuuteen. Toimintaamme tukee, ohjaa ja valvoo Opetushallitus.

Mäntsälän kansalaisopiston lukuvuosi 2025-2026

Maanantaina
19.5.2025
kello 9.00

Kesäkuussa
2025

Torstaina
5.6.2025
kello 9.00

Kurssit julkaistaan
www.mantsalanopisto.fi

Opinto-ohjelmat ovat
haettavissa kunnan-
talolta, kirjastosta ja
kansalaisopistolta

Ilmoittautuminen
kurseille alkaa

Ilmoittaudu
netissä

Ilmoittaudu
puhelimitse

Ilmoittaudu
toimistossa

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

040 314 5371 /
040 314 5374

Vanha Porvoontie 19,
04600 Mäntsälä

Voit ottaa meihin yhteyttä myös sähköpostitse:
kansalaisopisto@mantsala.fi

Syysloma viikolla 42 (13.-19.10.2025), talviloma viikolla 8 (16.-22.2.2026).

 **Mäntsälän**
kansalaisopisto

Koko lukuvuoden kurssit
alkavat syyskuussa ja
lyhytkurssit pitkin vuotta.

Ennen kuin ilmoittaudut kursseille, luethan ohjeemme ilmoittautumisesta, perumisesta, kurssin alkamisesta, laskutuksesta ja työnantajan sinulle myöntämästä työsuhde-etuudesta huolellisesti.

Kaikille opinto-ohjelmassa oleville kursseille ja luennoille voit osallistua asuinkunnastasi riippumatta.

Tutustu koko kurssikuvaukseen verkkokaupassamme, jonne pääset kotisivujemme (www.mantsalanopisto.fi) opinto-ohjelma –painikkeesta.

Ilmoittautuminen

- Tutustu myös kurssin maksu- ja perumisehtoihin ennen ilmoittautumista.
- Ilmoittautumisesi on sitova ja velvoittaa maksamaan kurssimaksun.
- Kaikille kursseille tulee ilmoittautua ennakoon joko netissä www.mantsalanopisto.fi tai puhelimitse. Ilmoittaudu haluamallasi kurssille viimeistään seitsemän (7) päivää ennen kurssin alkamis-päivää.
- Kurssipaikka on henkilökohtainen.
- Opiskelijat saavat kurssipaikan ilmoittautumisjärjestyksessä.
- Tarvitsemme henkilötunnuksen opiskelijan yksilöimistä varten. Alaikäiselle tarvitsemme huoltajan tiedot henkilötunnuksineen. Jos sinulla ei ole suomalaista henkilötunnusta, ole yhteydessä toimistoon.
- Saat ilmoittautumisvahvistuksen antamaasi sähköpostiin.

- Talleta itsellesi kurssin ajankohta, paikka ja kellonaika, sillä emme lähetä sinulle erillistä kutsua kurssin alkaessa.
- Jos kurssimme on täynnä, voit ilmoittautua varasijalle. Tarjoamme varasijalla oleville ilmoittautumisjärjestyksessä mahdollisia vapautuvia kurssipaikkoja. Varasijalla olevana maksat kurssimaksun vain, jos otat vapautuneen paikan vastaan kurssillemme.

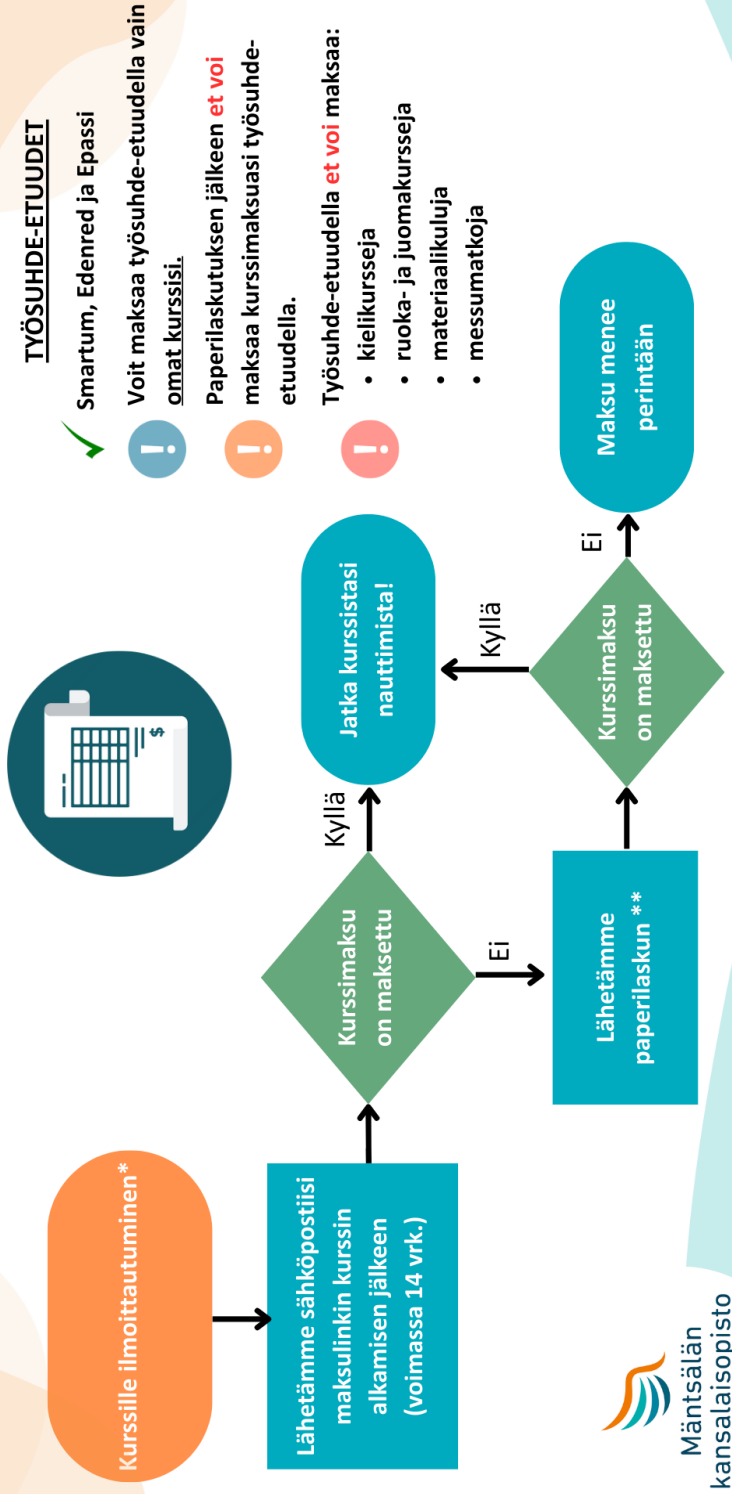
Aikuinen-lapsi –kurssit

- Sekä lapsi että aikuinen ilmoittautuvat kurssille. Kurssille osallistuminen on aikuiselle maksullista. Lapsen osallistuminen on maksutonta.
- Kerromme kurssikuvauksessa, kuinka monta aikuinen-lapsi-paria kurssille mahtuu.
- Näitä kursseja et voi maksaa verkossa. Lähetämme sinulle maksulinkin kaksi viikkoa kurssin alkamisen jälkeen.

Kurssin toteutuminen

- Kurssi toteutuu, jos viikkoa ennen sen alkamispäivää ilmoittautuneita on:
 - o Mäntsälässä 10, taiteen perusopetuksessa ja erikseen ilmoitetuilla kursseilla 8.
 - o Pornaisissa 8, taiteen perusopetuksessa 6.
 - o Pukkilassa 8, taiteen perusopetuksessa 6.
 - o Verkkokursseilla 8
 - o Soveltavilla kursseilla 6 (erityisryhmät).

KURSSIMAKSUN POLKU



Opintoseteliavustuksella kurssimaksuusi alennusta 30 €

Voit saada etuuden, jos olet työtön, työkyvyttömyyseläkkeellä tai eläkkeellä riippumatta siitä, mitkä kuukausitulosi ovat. Hyväksymme opintoseteliavustuksen saajat ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautumisen voit tehdä internetissä, puhelimitse tai Opistotalon toimistossa. Ilmoittaudu "Hae opintoseteliavustusta kurssimaksuusi" -kurssille ja tämän jälkeen valitsemallesi kurssille, jolle haluat käyttää avustuksesi.

Älä maksa kurssimaksua, jotta voimme huomioida etuuden toimistossa. Lähetämme maksulinkin antamaasi sähköpostiosoitteeseen kurssin alkamisen jälkeen. Hae avustusta ennen kurssin laskutusta, emme voi lisätä sitä laskullesi jälkikäteen.

Maksaminen työsuhde-etuudella

- ♦ Vastaanotamme Smartum, Edenred ja Epassi työsuhde-etuusmaksuja. Verottaja on määritellyt, että työsuhde-etuudet ovat henkilökohtaisia. Voit maksaa niillä vain omat kurssisi.
- ♦ Paperilaskutuksen jälkeen et voi maksaa kurssimaksuasi työsuhde-etuudella.
- ♦ Työsuhde-etuudella et voi maksaa kielikursseja, ruoka- ja juomakursseja, materiaalikuluja etkä messumatkoja. Voit lukea lisätietoja maksueduista Verohallinnon sivuilta.

Kurssin peruutusehdot

Voit peruuttaa ilmoittautumisen maksutta, jos teet sen viimeistään seitsemän (7) päivää ennen kurssin alkua. Jos perut ilmoittautumisesi alle seitsemän (7) päivää ennen kurssin alkamista, veloitamme peruutusmaksun 10 euroa. Kurssin alettua laskutamme sinulta koko kurssimaksun.

Jos kansalaisopisto peruuttaa kurssin

- ♦ ilmoitamme kurssin peruuttamisesta noin viisi (5) päivää ennen kurssin alkua tekstiviestillä ilmoittautumisen yhteydessä antamaasi puhelinnumeroon
- ♦ palautamme verkkopankissa maksetut kurssimaksut
- ♦ työsuhde-etuudella maksettua kurssimaksua emme voi palauttaa. Voit käyttää sen toisen kurssisi maksuun.

Koko lukuvuoden kestävän kurssin yksi (1) peruutettu kerta ei oikeuta kurssimaksun alennukseen tai korvaavaan opetuskertaan.

TAPAHTUMAT

Opistotalon jouluku

tiistai 9.12.2025

Jumppamaraton lauantaina

17.1.2026 kello 10-15, Mäntsälän
Monitoimitalo, kurssimaksu 15 €.

ILONA2026 –kevättapahtumia

huhtikuussa 2026.

Ilmoittautuminen

kevään 2026 lyhytkursseille alkaa
torstaina 20.11.2025 klo 9.00.

Vakuutusturva

Mäntsälän kunnalla on ryhmätapaturmavakuutus, joka kattaa mahdolliset opetuksen tai siihen liittyvien välittömien matkojen aikana sattuvat tapaturmat. Tapaturman sattuessa, ilmoita tapaturmastasi heti opettajalle ja hakeudu hoitoon vuorokauden kuluessa. Maksa hoitokulut ensin itse ja säilytä mahdolliset maksukuitit. Ole yhteydessä toimistoomme heti seuraavana arkipäivänä.

Palautekyselyt kurseistamme

Kurssin puolivälissä tai sen päätyttyä lähetämme kaikille opiskelijoillemme palautekyselyn. Kurssiarviointiin vastaamiseen ei mene kauan aikaa. Kurssipalautteiden avulla kehitämme toimintaamme.

Opetuspaikat Mäntsälässä:

Ehnroosin koulu, Vanha Porvoontie 21 B

Hepolan koulu, Sälinkäantie 78

Hyökännummen koulu,

Nummelantie 11, 04500 Kellokoski

Hyökännummen päiväkoti,

Nummelantie 9, 04500 Kellokoski

Jokelanseudun kerhotalo,

Jussilanmäki 3, 04480 Haarajoki

Keuda, Saaren toimipiste,

Pohjoinen Pikatie 800, 04920 Saarentaus

Lepola, Mäntymäentie 7

Mäntsälän kunnantalo, Heikinkuja 4

Mäntsälän lukio, Lukiontie 2

Mäntsälän Monitoimitalo, Urheilutie 4

Mäntsälän Seurojentalo, Huvitie 3

Nummisten koulu,

Ojankulmantie 24, 04660 Numminen

Ohkolan koulu,

Ohkolantie 391, 04530 Ohkola

Opistotalo, Vanha Porvoontie 19

Päiväkoti Kaunismäki, Menninkäinen 2

Riihenmäen koulu, Einontie 3

Saaren koulu,

Vanha maantie 2, 04920 Saarentaus

Sälinkään koulu,

Kaanaantie 51, 04740 Sälinkää

Mäntsälän kansalaisopiston järjestyssäännöt

Järjestyssäännöt ovat voimassa kaikessa kansalaisopiston toiminnassa. Järjestyssääntöjen tavoitteena on edistää kansalaisopiston sisäistä järjestystä, opiskelun esteetöntä sujumista sekä kansalaisopiston turvallisuutta ja viihtyisyyttä.

**Kansalaisopistossa on tasa-arvo kaikkien välillä.
Kaikki ovat yhdenvertaisia.**

**Kun ilmoittaudun kurssille, sitoudun noudattamaan seuraavia
Mäntsälän kansalaisopiston sääntöjä:**

Hyvät käytöstavat ja turvallisuus

- ♦ Noudatan kansalaisopiston järjestyssääntöjä ja henkilökunnan ohjeita.
- ♦ Käyttäydyn kohteliaasti, asiallisesti ja hyvien tapojen mukaisesti oppitunneilla ja tauoilla.
- ♦ Saavun ajoissa tunneille.
- ♦ En ota valokuvia, videoita tai äänityksiä ilman lupaa.
- ♦ En käytä päihteitä tai huumausaineita kansalaisopiston opetuspaikoilla. Tupakointi on kielletty sisätiloissa sekä opetuspaikkojen pihalla.
- ♦ En tuo vaarallisia esineitä ja aineita kansalaisopistoon.
- ♦ Suoritan kurssimaksut sovitusti.
- ♦ Tulen kurssille tuoksutta. Mäntsälän kansalaisopisto on savuton ja tuoksuton oppilaitos.

Turvallisen tilan periaatteet

- ♦ Kaikilla on oikeus osallistua kansalaisopiston toimintaan turvallisesti. Luomme kaikki yhdessä hyvän ja turvallisen ilmapiirin. Jokaisella osallistujalla on vastuu turvallisemman tilan ylläpitämisestä ja toisten hyvinvoinnista. Keskitymme asiaan, emme henkilöön – toisen ihmisen solvaaminen tai häpäiseminen ei ole rakentavaa kritiikkiä.
- ♦ Kohtelee kaikkia kunnioittavasti. Emme hyväksy häirintää, syrjintää, väkivaltaa tai ahdistelua missään tilanteessa. Älä tee oletuksia toisista. Älä pilkkaa, nolaa tai tuomitse ketään puheillasi tai käytökselläsi. Kunnioita toisen henkilökohtaista tilaa. Jokaisella on oikeus yksityisyyteen.
- ♦ Pyydä ja anna anteeksi, jos olet loukannut muita tahallisesti tai tahattomasti. Ole armollinen itseäsi ja muita kohtaan.
- ♦ Mäntsälän kansalaisopiston tiloissa, kursseilla ja tapahtumissa on nollatoleranssi syrjinnälle ja häirinnälle. Reagoi epäkohtiin ja ilmoita niistä henkilökunnalle, jos havaitset tai koet asiatonta käytöstä.

Opetustilat ja niiden ympäristö

- ♦ Huolehdi ympäristön siisteydestä, siivoa omat jälkeni luokassa ja yleisissä tiloissa.
- ♦ Pidä hyvää huolta kansalaisopiston tiloista ja tavaroista.
- ♦ Olen korvausvelvollinen tahallisesti aiheuttamastani vahingosta.
- ♦ Olen tietoinen siitä, että Mäntsälän kansalaisopisto ei vastaa opiskelijoiden omaisuudesta.
- ♦ Ajoneuvojen pysäköinti on kielletty Mäntsälän kansalaisopiston pelastustielle. Pelastustie on etupihalla, Vanhan Porvoontien puolella, sisäänkäyntien edustalla. Alla olevassa kuvassa punaisella rastilla merkitty kohta.



Järjestyssääntöjen valvonta ja seuraamukset

- ♦ Järjestyssääntöjen noudattamista valvovat kaikki kansalaisopistossa työskentelevät henkilöt.
- ♦ Järjestyssääntöjen rikkomisesta seuraa puhuttelu.

*Iloa ja oppimista
kansalaisopistossa!*

Mäntsälä

Luennot

990000 Kymmenen kuvaa Mäntsälän 440-vuotisesta historiasta

- to 16.10.2025
 - klo 18.00–19.30
 - Mäntsälän kunnantalo, valtuustosali
- FT Kirsti Manninen
Maksuton.



990001 Sote-digipalvelut tutuksi – maksuton yleisöluento

- ma 6.10.2025 • klo 17.30–19.30
- Opistotalo, luentosali



Sairaanhoitaja, tradenomi Satu Ikonen
Maksuton.

990002 Kuinka opettajat voivat huomioida nepsy-opiskelijoita (sekä lapsia että aikuisia) ryhmäopetuksessaan? -verkkoluento

- to 4.9.2025 • klo 18.00-19.30
 - Teams-verkkokokousalusta
- Nepsy-valmentaja Helen Niemelä
Maksuton.



990003 Pakko-oireiset häiriöt (OCD)

- ma 29.9.2025 • klo 18.00-19.30
 - Opistotalo, luentosali
- Nepsy-valmentaja Helen Niemelä
Maksuton.



990004 Suomenhevosen 100-vuotinen historia

- ma 15.9.2025 • klo 18.00-19.30
 - Opistotalo, luentosali
- Ph.D. biologi, yliopisto-opettaja Karin Hemmann
5 €

990005 Elokuvamusiikin ilta - luento

- ti 28.10.2025 • klo 18.30–20.00
 - Mäntsälän kunnantalo, valtuustosali
- Musiikkipedagogi Hannele Virsu, luennoitsija on elokuvablogin ”Leffahammas” kirjoittaja.
5 €

999954 Miten jaksat lapsiperhearjessa?

- ma 3.11.2025 • klo 18.00-19.30
 - Opistotalo, luentosali
- Toimintaterapeutti ja sosionomi
Jonna Yli-Viikari
Maksuton.



Liikunta ja tanssi

Lapset ja nuoret, liikunta

831103 Liikkari 5–6-vuotiaille

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
 - klo 17.30–18.15 • Hepolan koulu
- Tiia Aiello
58 €

831104 Liikkari 1.–2.-luokkalaisille

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
- klo 18.15–19.00 • Hepolan koulu

Tiia Aiello

58 €

Kuntoliikunta

831303 Metsäkävely, jooga ja rentoutuminen

- ti 2.9.–7.10.2025 • klo 17.00–18.30
 - lähtö Opistotalon pihalta
- LitM Anu Tuomaala
36 €



831304 Sauvakävely ja lihaskunto-harjoitukset metsässä

- ke 3.9.–8.10.2025 • klo 13.00–14.30
 - lähtö Opistotalon pihalta
- LitM Anu Tuomaala
36 €

831305 Aamujumppa

- ti 2.9.–2.12.2025, 13.1.–7.4.2026
 - klo 10.00–10.55 • Mäntsälän Seurojentalo
- LitM Anu Tuomaala
72 €

831306 Kevyt aamujumppa ja venyttely

- ti 2.9.–2.12.2025, 13.1.–7.4.2026
 - klo 9.00–9.55 • Mäntsälän Seurojentalo
- LitM Anu Tuomaala
72 €

831308 Kuntouttava kuntopiiri

- ma 1.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
 - klo 19.30–20.30 • Mäntsälän Seurojentalo
- Essi Bruun
72 €

831311 Aikuisten höntsäpelit, keskiviikko

- ke 3.9.–25.11.2025, 7.1.–1.4.2026
 - klo 18.00–19.00 • Ehnroosin koulu
- Heini Salovaara
72 €

831312 Aikuisten höntsäpelit, torstai

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
 - klo 19.15–20.15 • Hepolan koulu
- Tiia Aiello
72 €

831313 Kevyt kuntojumppa, Sälinkää

- ke 3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
 - klo 17.30–18.30 • Sälinkään koulu
- Saku Laakso
72 €

831314 Niska-hartia-selkä -jumppa, Hepolan koulu

- ma 1.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026
 - klo 16.30–17.25 • Hepolan koulu
- LitM Anu Tuomaala
72 €

831315 Äijät kuntoon

- ke 3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
 - klo 19.30–20.45 • Ehnroosin koulu
- Mika Lindgren
85 €

831316 Höntsäpelit, Sälinkää

- ke 3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
 - klo 18.30–19.30 • Sälinkään koulu
- Saku Laakso
72 €

831317 Kevyt kuntojumppa

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
 - klo 17.00–18.00 • Riihenmäen koulu
- Saku Laakso
72 €

831318 Tehotreeni, Hyökännummi

- ma 1.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
 - klo 17.00–18.00
 - Hyökännummen päiväkot
- Antti Greijus
72 €

831319 Höntsäpesis

- ti 2.9.–7.10.2025 • klo 18.45–20.15
 - Hepolan koulun tekonurmi
- LitM Anu Tuomaala
36 €

831320 Kuntojumppa, Saari

- ma 8.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026
 - klo 18.00–19.00 • Keuda, Saari
- Tiia Aiello
72 €

831321 Kiertoharjoittelu

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
 - klo 18.00–19.00 • Riihenmäen koulu
- Saku Laakso
72 €

831322 Kuntosali ja venyttely

- ke 3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
 - klo 9.00–10.30 • Mäntsälän Monitoimitalo
- LitM Anu Tuomaala
98 €

831323 Kuntosalicircuit & venyttely

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
 - klo 9.00–10.30
 - Mäntsälän Monitoimitalo
- LitM Anu Tuomaala
98 €



831324 Reisi-, vatsa- ja pakarajumppa

- la 6.9.–29.11.2025, 10.1.–18.4.2026
- klo 10.00–11.00 • Opistotalo, yläsali

Anna Gröndahl

72 €

**831340 Startti hyvinvoinnille
pienryhmävalmennus**

- to 11.9.–6.11.2025 • klo 17.30–19.00
- Opistotalo, pikkuluokka

Satu Ikonen

44 €

**831427 Tasapaino- ja lihaskuntojumppa,
Opistotalo**

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
- klo 13.00–14.00 • Opistotalo, yläsali

LitM Anu Tuomaala

72 €

831726 Lempeä jooga

- ti 2.9.–2.12.2025, 13.1.–7.4.2026
- klo 11.00–12.00

Mäntsälän Seurojentalo

LitM Anu Tuomaala

72 €

Pilates ja kehonhuolto

831411 Päiväpilates, syksy, A

- ma 1.9.–24.11.2025 • klo 9.30–10.30
- Opistotalo, yläsali

Päivi Salenius

43 €

**831413 Pilates B**

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
- klo 19.10–20.10 • Mäntsälä Seurojentalo

Päivi Salenius

72 €

Lue tarkemmat kurssikuvaukset verkko-
kaupastamme: [https://](https://uusi.opistopalvelut.fi/mantsalanopisto.fi)

uusi.opistopalvelut.fi/mantsalanopisto.fi

831415 Päiväpilates, syksy, B

- ma 1.9.–24.11.2025 • klo 10.35–11.35
- Opistotalo, yläsali

Päivi Salenius

43 €

831416 Pilates A

- to 4.9.–27.11.2025 • klo 15.55–16.55
- Mäntsälän Seurojentalo

Päivi Salenius

43 €

831421 Core & liikkuvuus, Saari

- ma 8.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026
- klo 19.00–20.00 • Keuda, Saari

Tiia Aiello

72 €

**831422 Liikkuvuus & venyttely,
Hepolan koulu**

- ma 1.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026
- klo 18.30–19.25 • Hepolan koulu

LitM Anu Tuomaala

72 €

**831424 Soveltava kurssi: Liikkuvuus &
venyttely, keskiviikko, Opistotalo**

- ke 3.9.–26.11.2025, 8.1.–1.4.2026
- klo 11.00–12.00

Opistotalo, yläsali

LitM Anu Tuomaala

72 €, soveltuu lievästi kehitysvammaisille.

**831428 Liikkuvuus & venyttely**

- la 6.9.–29.11.2025, 10.1.–11.4.2026
- klo 11.00–12.00 • Opistotalo, yläsali

Anna Gröndahl

72 €

831432 Kehonhuolto, Hyökännummi

- ma 1.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
- klo 18.00–19.00

Hyökännummen päiväkot

Antti Greijus

72 €

831433 Kevyt kuntojumppa ja kehonhuolto, Ohkola, syksy

- to 4.9.–27.11.2025 • klo 17.30–18.30
 - Ohkolan koulu
- Julia Ilmanen
43 €

831434 Kiertoharjoittelu, Ohkola, syksy

- to 4.9.–27.11.2025 • klo 18.30–19.30
 - Ohkolan koulu
- Julia Ilmanen
43 €

Tanssiliikunta

831602 Kuntotanssi

- pe 5.9.–28.11.2025 • klo 10.00–11.00
 - Mäntsälän Seurojentalo
- Päivi Salenius
43 €



831603 Tanssimix

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
 - klo 17.00–18.00 • Mäntsälän Seurojentalo
- Päivi Salenius
72 €

831605 Kuntolattarit

- ke 3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
 - klo 16.45–17.30 • Mäntsälän Seurojentalo
- Anne Jääskeläinen
58 €

831607 Tanssillinen jumppa, Hepolan koulu

- ma 1.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026
 - klo 17.30–18.25 • Hepolan koulu
- LitM Anu Tuomaala
72 €

831609 Lempeät aamulattarit

- ma 1.9.–24.11.2025 • klo 9.45–10.45
 - Mäntsälän Seurojentalo
- Daniela Casagrande
43 €

831616 Barre

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
 - klo 18.05–19.05 • Mäntsälän Seurojentalo
- Päivi Salenius
72 €

831619 Aikuisbaletti

- ma 1.9.–24.11.2025 • klo 9.00–9.45
 - Mäntsälän Seurojentalo
- Daniela Casagrande
36 €

831621 Kevyempi Barre

- pe 5.9.–28.11.2025 • klo 11.05–12.05
 - Mäntsälän Seurojentalo
- Päivi Salenius
43 €

831644 Showtanssin alkeet ja Broadway, aikuiset

- ke 3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
 - klo 17.30–18.30 • Mäntsälän Seurojentalo
- Nina Vuori
72 €

831645 Broadway musikaalitanssi, aikuiset, keskitaso

- ke 3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
 - klo 18.35–19.45 • Mäntsälän Seurojentalo
- Nina Vuori
98 €

831646 Nykytanssi

- ti 2.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026
 - klo 17.00–18.00 • Mäntsälän Seurojentalo
- Dany Rainer-Salonen
72 €

831647 Discotanssi

- ti 2.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026
 - klo 18.05–19.05 • Mäntsälän Seurojentalo
- Dany Rainer-Salonen
72 €

Huomioithan, että koulujen sali ym. liikuntatilat ovat pääsääntöisesti lukittuna, joten tule paikalle ajoissa niin pääset varmasti sisään.

831648 Flamencotanssin alkeet

- ti 2.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026
- klo 19.10–20.10
- Mäntsälän Seurojentalo
- Dany Rainer-Salonen
- 72 €

831650 Rivitanssi, alkeet, lyhytkurssi

- ke 3.9.–8.10.2025 • klo 19.45–20.30
- Mäntsälän Seurojentalo
- Kirsi Isoranta
- 26 €

Jooga ja hyvinvointi

831701 Joogaviikonloppu

- la-su 15.–16.11.2025 • klo 10.00–14.45
- Opistotalo, luentosali
- Hanna Liikka
- 60 €

831707 PH® Soiva syvärentoutus™

- ke 3.9.–12.11.2025, 7.1.–18.3.2026
- klo 19.00–20.00 • Opistotalo, yläsali
- Åsenbrygg Riitta
- 60 €



831710 Seniorijooga +55, Kaunismäki

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
- klo 16.00–17.00 • Kaunismäen päiväkot
- Terttu Heikkinen
- 72 €

Seuraa meitä somessa



831713 Kundaliinijooga

- ma 1.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
- klo 18.00–19.30 • Opistotalo, yläsali
- Mari Vainio
- 85 €

831714 Alexander-tekniikkaa stressin-hallintaan

- la-su 6.–7.9.2025 • la klo 12.15–18.45, su klo 10.00–16.30 • Opistotalo, yläsali
- Vertti Pöllänen
- 44 €

831717 Jooga tutuksi - Seniorijooga +55, Kaunismäki

- ti 2.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026
- klo 17.30–18.30 • Kaunismäen päiväkot
- Terttu Heikkinen
- 72 €

831723 Yin-jooga ja meridiaanipainanta (2 op), Hepolan koulu

- ma 1.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026
- klo 19.30–20.45 • Hepolan koulu
- LitM Anu Tuomaala
- 85 €



831724 Jooga tutuksi - Lempää hathajooga, Numminen

- ma 1.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
- klo 17.30–18.30 • Nummisten koulu
- Terttu Heikkinen
- 72 €

831725 Vanhempi-vauva -jooga

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
- klo 11.00–12.00 • Opistotalo, yläsali
- LitM Anu Tuomaala
- 72 €

831727 Jooga tutuksi - Lempää hathajooga, Hyökännummi

- ma 1.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
- klo 19.15–20.15
- Hyökännummen päiväkot
- Terttu Heikkinen
- 72 €

831754 Yin jooga, Soiva syvärentoutus ja jooga nidra

• la 25.10.2025 • klo 13.00–15.15

• Opistotalo, yläsali

Anu Tuomaala ja Riitta Åsenbrygg
18 €

831755 Hyvinvointipäivä naisille 55+, Lempeää olemista, elämän ihmettelyä

• su 26.10.2025 • klo 12.00–18.00

• Opistotalo, yläsali

Mari Vainio

22 €

Musiikki

Soitonopetus

111022 Ukulelensoittoa tai kitaran / bassonsoittoa ryhmässä

• to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026

• klo 17.00–17.45 / 17.45–18.30 /
18.30–19.15

• Mäntsälän lukio, musiikkiluokka

Toni Makkonen

120 €, kurssi on tarkoitettu yli 10-vuotiaille.



111023 Tanssimusiikin orkesteri tai pop / rock bändi

• ti 2.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

• klo 16.00–17.30 / 17.45–19.15

• Mäntsälän lukio, musiikkiluokka

Toni Makkonen

120 €

111024 Laulujen säestys kitaralla - kurssi

• ke 22.10.–26.11.2025 • klo 18.30–20.15

• Opistotalo, luentosali

Muusikko Timo Vesterinen

35 €

111034 Pianonsoitto, Mäntsälä

• ti tai ke 2.9.–26.11.2025, 13.1.–8.4.2026

• ti klo 16.00–19.00, ke klo 16.00–18.00

• Opistotalo, musiikkiluokka

Telkkälä Marja

tiistaisin 120 € / 15 min tai

keskiviikkoisin 240 € / 30 min.

111036 Rumpujensoitto

• ma 1.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

• klo 17.00–19.15 • Ehnroosin koulu

Muusikko, AMK Ari Ikonen

120 €, yksityinen soittoaika on 15 min.

Perhe- ja vauvamuskarit

Sekä aikuinen että lapsi ilmoittautuvat kurssille. Kurssille osallistuminen on aikuiselle maksullista. Lapsen osallistuminen on maksutonta.

111121 Vauvaperhemuskari Mäntsälä, syksy

• ma 1.9.–24.11.2025 • klo 9.15–10.00

• Opistotalo, luentosali

MuM Eila Hartikainen

30 €, lapsen suosituskä on alle 1 v.



111122 Perhemuskari A, Mäntsälä, syksy

• ti 2.9.–25.11.2025 • klo 9.15–10.00

• Opistotalo, luentosali

MuM Eila Hartikainen

30 €, lasten suosituskä on 0,5–4 vuotta.

111123 Perhemuskari, B, Mäntsälä, syksy

• ti 2.9.–25.11.2025 • klo 10.15–11.00

• Opistotalo, luentosali

MuM Eila Hartikainen

30 €, lasten suosituskä on 0,5–4 vuotta.

Laulu

111211 Miesten kuorolaulukurssi

- ti 2.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026
- klo 18.00–20.15
- Riihenmäen koulu, auditorio

Enni Pöykkö

120 €

111212 Sekakuoro

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
- klo 18.30–21.00
- Riihenmäen koulu, auditorio

MuM Anneli Kont

120 €

111213 Kansanlauluyhtye Kamut

- ma 1.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
- klo 18.00–20.15
- Riihenmäen koulu, auditorio

MuM Eila Hartikainen

120 €

111215 Opiston iloinen sekakuoro

- ti 2.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026
- klo 12.30–14.00 • Opistotalo, luentsali

MuM Eila Hartikainen

120 €

111220 Yhteislaulun ystävät, keskiviikko

- ke 3.9.–28.11.2025, 7.1.–1.4.2026
- klo 10.30–12.00 • Opistotalo, luentsali

MuM Eila Hartikainen

120 €

111221 Yhteislaulun ystävät, torstai

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
- klo 10.00–11.30 • Opistotalo, luentsali

MuM Eila Hartikainen

120 €

111222 Yhteislaulua ja runoja

- ma 1.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
- klo 10.30–12.15 • Opistotalo, pikkuluokka

MuM Eila Hartikainen

120 €

111231 Yksinlaulu

- pe 5.9.–28.11.2025, 9.1.–10.4.2026
- klo 14.00–18.00 • Opistotalo, luentsali

Riitta Wulff-Mäkelä

216 €, kurssi on tarkoitettu yli 15-vuotiaille.



111232 Tanssimusiikin laulamisen mestarikurssi: Valssi, Humppa, Tango, Jenkka ja Foksi

- la-su 20.–21.9. ja la 4.10.2025
- klo 11.00–15.00 • Opistotalo, luentsali

Riitta Wulff-Mäkelä

37,50 €

111233 Pop-jazz –laulun syyslomakurssi

- ma-to 13.–16.10.2025 • klo 10.00–16.30
- Riihenmäen koulu, musiikkiluokka

Riikka Jaakkola

80 €

111242 Karaokelaulukurssi, keskiviikko

- ke 3.9.–26.11.2025 • klo 18.30–20.15
- Riihenmäen koulu, musiikkiluokka

MuM Eila Hartikainen

70 €



111244 Karaokelaulukurssi, torstai

- to 4.9.–27.11.2025 • klo 16.30–18.15
- Riihenmäen koulu, musiikkiluokka

MuM Eila Hartikainen

70 €

**Ota toiset huomioon:
Tule tunneille tuoksutta!**

111246 Soveltava kurssi; Rytmiiikka, laulu ja liike

- to 4.9.–9.10.2025

- klo 13.15–14.45

- Mäntsälän Seurojentalo

MuM Eila Hartikainen

24 €, kurssi sopii sinulle, joka pystyt osallistumaan ryhmässä.



Kädentaidot

Materiaalit eivät sisälly kurssimaksuun.

114302 Käsityö, (Atpo) Perinne, rytmi ja toisto, katso lisätiedot s. 27

114304 Huovutus (2 op)

- ti 2.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

- klo 18.00–20.30

- Opistotalo, käsityötila

Artenomi AMK Minna Juntto

120 €



114305 Kankaankudonta, Mäntsälä

- ti 2.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

- klo 17.30–20.00 • Lepola

KM Siiri Korhonen

120 €

114310 Ompelukurssi

- ke 3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

- klo 17.30–20.45 • Opistotalo, käsityötila

Artenomi AMK Minna Juntto

120 €

114311 Kansallispukuja ja perinnekäsityöitä

- ti 2.9.–25.11.2025, 6.1.–7.4.2026

- klo 14.00–16.30 • Opistotalo, käsityötila

Artenomi AMK Minna Juntto

120 €

114312 Käsityön päiväkurssi

- ke 3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026

- klo 14.00–16.30 • Opistotalo, käsityötila

Artenomi AMK Minna Juntto

120 €



Kädentaidot

Kädentaidot, lapset, nuoret ja perheet

114210 Kässä 7–12-vuotiaille

- ma 1.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

- klo 15.30–17.00 • Opistotalo, käsityötila

Artenomi, AMK Minna Juntto

150 €, sisältää materiaalit.

114232 Nikkaroi lapsen kanssa

- to 11.9.–20.11.2025 • klo 18.00–20.15

- Riihenmäen koulu, teknisen työn tila

Teknisen työn opettaja, KM, Markus Tervo

65 €, kurssi on tarkoitettu 7–12-vuotiaalle lapselle ja hänen läheiselle aikuisellensa.

Materiaalit eivät sisälly kurssimaksuun.

Sekä aikuinen että lapsi ilmoittautuvat kurssille. Kurssille osallistuminen on aikuiselle maksullista. Lapsen osallistuminen on maksutonta.



114320 Pitsinnypläys

- la-su 6.9.–23.11.2025, 24.1.–15.3.2026
 - klo 10.00–14.15 • Opistotalo, luentosali
- Sirke Myllymäki
120 €

114324 Sashikokirjonta

- ma 8.–22.9.2025 • klo 17.30–20.45
 - Opistotalo, käsityötila
- Artenomi AMK Minna Juntto
30 €

114325 Parkkinahkakurssi

- 12.9.-31.10.2025 • klo 17.30-20.45
 - Ehnroosin koulu, käsityöluokka
- Arja Merkkiniemi
90 €

114326 Tilkkutyön peruskurssi (1 op)

- ma 29.9.–24.11.2025 • klo 18.00–20.15
 - Opistotalo, käsityötila
- Artenomi (AMK) Minna Juntto
60 €



114328 Tuftaus

- to 25.9.–16.10.2025 • klo 17.30–20.45
 - Opistotalo, käsityötila
- Artenomi AMK Minna Juntto
85 €, katso materiaalitiedot kurssikuvauksesta.

Lue tarkemmat kurssikuvaukset
verkkokaupastamme:
[https://uusi.opistopalvelut.fi/
mantsalanopisto.fi](https://uusi.opistopalvelut.fi/mantsalanopisto.fi)

114329 Neulakinnas

- to 30.10.–13.11.2025 • klo 18.00–20.15
 - Opistotalo, käsityötila
- Tekstiilityönopettaja Merja Jussila
23 €

114331 Mosaiikkivirkkaus

- la 15.–29.11.2025 • klo 10.00–15.00
 - Opistotalo, pikkuluokka
- Henni Siltanen
24 €

114333 Miniatyryihuoneen askartelukurssi

- to 25.9., pe-la 3.-4.10., pe-la 10.-11.10.2025
 - to 18.00-20.15, pe 17.30-20.45, la 10.00-15.00
 - Ehnroosin koulu, käsityöluokka
- Leea Lehelmä
46 €

114334 Miniatyryri jouluseimi

- pe 7.11.-22.11.2025
 - katso tarkemmat ajankohdat verkkokaupastamme
 - Ehnroosin koulu, käsityöluokka
- Leea Lehelmä
26 €

114335 Retki Suomen kädentaidot -messuille Tampereelle

- pe 14.11.2025 • klo 8.00–18.00
 - lähtö Opistotalon pihan edestä kirkon parkkipaikalta
- Artenomi AMK Minna Juntto
51 €, kurssimaksu sisältää matkan ja sisäänpääsyn perjantain messulle.

114350 Puutyö

- ma 1.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
 - klo 17.30–20.45
 - Ehnroosin koulun teknisen työn tila
- Jouni Lassila
120 €

114360 Käsityö, Jokelanseutu

- ke 3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
 - klo 17.30–19.45
 - Jokelanseudun kerhotalo
- Tekstiilintyönopettaja Merja Jussila
120 €



114361 Käsityö, Saari

- ti 2.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026
 - klo 18.00–20.30 • Saaren koulu
- Tekstiilintyönopettaja Merja Jussila
120 €

Kielet

Persia

121100 Persian kielen alkeiskurssi

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
- klo 18.00–19.30
- Opistotalo, kieliluokka 304

Englanninkielen opettaja Zahra Madadi
120 €

Suomi

120152 Hei, mitä kuuluu?

Puhumme suomeksi (A2-B1)

- to 25.9.–11.12.2025 • klo 17.30–19.00
- Opistotalo, luontosali

KM Karen-Anne Jomppanen
45 €

Kielikursseja et voi
maksaa työsuhde-etuudella.

120153 Suomen kielen alkeet (A1)

- pe 5.9.–28.11.2025, 9.1.–10.4.2026
- klo 9.00–11.30
- Opistotalo, kieliluokka 308

Englanninkielen opettaja Zahra Madadi
120 €, oppikirjana on Suomen mestari 1.

120154 Suomi 1 (A1)

- ti 2.9.–24.11.2025, 5.1.–7.4.2026
- klo 18.00–19.30
- Opistotalo, pikkuluokka

HuK Kati Eronen
120 €, oppikirjana on Oma Suomi.

120155 Suomen kielen ja suomalaisen yhteiskunnan ABC naisille (16 op)

- ma-pe 1.9.–12.12.2025, 12.1.–28.4.2026
- klo 9.00–11.15
- Opistotalo, kieliluokka 308

FM Tuija Schmid

Maksuton, kurssi on OPH:n hanke.



120156 Hei, mitä kuuluu?

Puhumme suomeksi (A1)

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–9.4.2026
- klo 16.15–17.45
- Opistotalo, kieliluokka 304

Englanninkielen opettaja Zahra Madadi
120 €

120157 Suomen kielellä osaksi suomalais-ta yhteiskuntaa naisille (10 op)

ma-pe 1.9.–12.12.2025, 12.1.–28.4.2026
klo 12.00–13.30

Opistotalo, kieliluokka 308

FM Tuija Schmid

Maksuton, kurssi on OPH:n hanke.



Ruotsi

120200 Työelämän ruotsi –

Kommunikation i arbetslivet, taso A2–B1

- ke 3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
- klo 17.30–19.00
- Opistotalo, kieliluokka 308

Sairaanhoitaja, tradenomi Satu Ikonen
96 €

Englanti

120388 Upper-Intermediate English Course (A2)

- ti 2.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026
 - klo 18.00–19.30
 - Opistotalo, kieliluokka 308
- English teacher Zahra Madadi
120 €

Saksa

120400 Wieder mal Deutsch!

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
 - klo 18.00–19.30
 - Opistotalo, kieliluokka 308
- FM Tuija Schmid
120 €

Ranska

120500 Ranskan kielen alkeet (A1), Sälinkää

- ti 2.9.–25.11.2025, 13.1.–1.4.2026
 - klo 17.30–19.00 • Sälinkään koulu
- FM, ranskan kielen kääntäjä
Laura Savolainen
96 €, oppikirjana Chez Olivier 1.

Espanja

120733 Hola, aprendamos español, Espanjan kielen alkeet (2op.)

- ma 1.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
 - klo 17.00–18.30
 - Opistotalo, kieliluokka 308
- César Prado Barrantes
96 €, oppikirjana on Nos vemos1.



120734 Espanjan keskitaso (A2): Jatkamme! Curso de español de nivel medio – seguimos avanzando! (2 op.)

- ma 1.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
 - klo 18.45–20.15
 - Opistotalo, kieliluokka 308
- César Prado Barrantes
96 €, suositeltu oppikirja: Nos vemos 2.



¡Alegría y aprendizaje!

Iloa ja oppimista!

Viro

120932 Viron kielen alkeiskurssi (A1)

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–9.4.2026
 - klo 17.00–18.30 • Riichenmäen koulu
- MuM Anneli Kont
96 €, oppikirja on Meie keelesild (Otava).

Teatteri ja kirjallisuus

Näyttämötaiteet

130112 Teatteri-ilmaisua 6–10-vuotiaille

- to 18.9.–27.11.2025, 15.1.–26.3.2026
 - klo 17.00–18.00 • Opistotalo, yläsali
- Teatteritaiteen maisteri Mia Pätsi
53 €



130113 Teatteri-ilmaisua 11–15-vuotiaille

- to 18.9.–27.11.2025, 8.1.–19.3.2026
 - klo 18.05–19.05 • Opistotalo, yläsali
- Teatteritaiteen maisteri Mia Pätsi
53 €

Kulttuuri, kirjallisuus

130208 Uusi ihmeellinen arki –kirjoittajakurssi eläkeläisille, syksy, Hyökännummi

- ma 1.9.–24.11.2025 • klo 15.00–17.00
 - Hyökännummen koulu
- Viestinnän ammattilainen ja luova kirjoittaja Leena Herlevi-Valtonen
48 €



48 €

- Opistotalo, kieliluokka 304

48 €



- Opistotalo, pikkuluokka

50 €

Kotitalous ja puutarha

Kotitalous

- Riihenmäen koulu, kotitalousluokka

42 €

Emme pysty huomioimaan
ruoka-aineallergioita.
Kurssimaksu sisältää
materiaalimaksun.

- Riihenmäen koulu, kotitalousluokka

36 €



- Riihenmäen koulu, kotitalousluokka

47 €

- Riihenmäen koulu, kotitalousluokka

41 €

Lapsi-vanhempi

kokkikurssit

ovat tarkoitettu

5–12-vuotiaille

lapsille sekä heidän

huoltajalleen.



- Riihenmäen koulu, kotitalousluokka

16 €

Kuvataide

Keramiikan kurssien kurssimaksuun sisältyvät kurssikuvauksessa kerrotut materiaalit ja polttokustannukset. Lue lisää verkkokaupastamme.

Muilla kuvataiteen kursseilla kurssimaksu ei sisällä materiaaleja.

114106 Keramiikan aamu

- ma 20.10.–1.12.2025 • klo 10.00–12.15
 - Opistotalo, kuvataideluokka
- Kuvataiteen opettaja, TaM Elina Julin
50 €

114107 Keramiikan päiväryhmä

- ma 1.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
 - klo 15.30–17.45
 - Opistotalo, kuvataideluokka
- Jenni Röyttä
200 €

114108 Keramiikan iltakurssi

- ma 1.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
 - klo 18.00–20.15
 - Opistotalo, kuvataideluokka
- Jenni Röyttä
200 €

114110 Keramiikan perusteet, Ehnroosin koulu

- to 4.9.–27.11.2025, 15.1.–9.4.2026
 - klo 18.00–20.15
 - Ehnroosin koulu, kuvataideluokka
- Jenni Röyttä
200 €

114112 Tutustu kuvataiteeseen

- ti 2.9.–25.11.2025 • klo 14.00–16.15
 - Opistotalo, kuvataideluokka
- Kuvataiteen opettaja, TaM Elina Julin
90 €

114113 Maalauksen iltakurssi

- ke 3.9.–26.11.2025, 14.1.–8.4.2026
 - klo 19.00–21.15
 - Opistotalo, kuvataideluokka
- Kuvataiteen opettaja, TaM Elina Julin
120 €

114114 Valokuvauksen ilta

- ti 9.9., 16.9., 21.10. ja 4.11.2025
 - klo 17.30–19.45
 - Opistotalo, kuvataideluokka
- Kuvataiteen opettaja, TaM Elina Julin
25 €

114116 Taiteentila työpaja

- pe 5.9., la 6.9.–29.11.2025, 10.1.–11.4.2026 ja pe 17.4.2026
 - pe 5.9. 2025 klo 18.00–20.15, la 10.00–14.00, pe 17.4.2026 klo 17.–18.30
 - Lepola
- Kuvataiteilija Saara Kiuru
90 €



**Ota toiset huomioon:
Tule tunneille tuoksutta!**

114117 Tunne tunteesi -

taideterapeuttinen lyhytkurssi

- la 6.9.–29.11.2025 • klo 14.30–16.00
- Ehnroosin koulu, kuvataideluokka
- Kuvataiteilija Saara Kiuru
- 16 €

114118 Luovan maalauksen ilta

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–9.4.2026
- klo 18.00–20.15
- Lepola
- Kuvataiteilija Saara Kiuru
- 120 €

114119 Taidenäyttelyretki Tampereelle

- pe 14.11.2025 • klo 8.00–18.00
- lähtö Opistotalon pihan edestä, kirkon parkkipaikalta
- Kuvataiteen opettaja, TaM Elina Julin
- 35 €

114150 Tule piirtämään ja maalaamaan, Hyökännummi

- ke 3.9.–26.11.2025, 14.1.–8.4.2026
- klo 17.30–19.45 • Hyökännummen koulu
- FK, erityisopettaja Terttu Heikkinen
- 120 €

Muu koulutus

Muu koulutus

999907 Sukututkimuksen jatkokurssi (2 op)

- la 20.9., 4.10., 15.11., su 16.11 ja la 13.12.2025 • klo 10.00–14.00
- Opistotalo, kuvataideluokka
- Päivi Valtonen
- 50 €



**Ilmoittaudu haluamallesi
kurssille viimeistään
seitsemän (7) päivää
ennen kurssin alkamispäivää.**

999951 Muistelukurssi

- ke 3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
- klo 13.00–15.15
- Opistotalo, pikkuluokka
- Musiikinopettaja, MuM, Eila Hartikainen
- 120 €



999952 Juttu-tupa: kohtaamispaikka afaattisille henkilöille

- ke 10.9.–8.10.2025 • klo 13.30–15.45
- Mäntsälän kunnantalo
- Tulkki, Juttu-tupa opettaja
- Seija Karlsson
- Maksuton.



Mäntsälän kansalaisopisto on mukana

Esteet nurin –hankkeessa.

**Löydät hankkeeseen liittyvät kurssit
merkittynä hankkeen logolla:**



Lue tarkemmat kurssikuvaukset
verkkokaupastamme:

[https://uusi.opistopalvelut.fi/
mantsalanopisto.fi](https://uusi.opistopalvelut.fi/mantsalanopisto.fi)

***Iloa ja oppimista
kansalaisopistossa!***

Liikunta ja tanssi

Kuntoliikunta

831351 Kiinteytys, verkkokurssi, syksy

• ti 9.9.–25.11.2025 • klo 17.00–17.45

• Google Meet -sovellus

Jenni Aarniola-Lahtinen

36 €, joka toinen viikko liveinä. Tuntitallennevideot Google Classroom –sovelluksessa ovat käytettävissä 31.1.2026 asti.

Pilates ja kehonhuolto

831451 Core & liikkuvuus, verkkokurssi, syksy

• ti 9.9.–25.11.2025 • klo 17.55–18.40

• Google Meet -sovellus

Jenni Aarniola-Lahtinen

36 €, joka toinen viikko liveinä. Tuntitallennevideot Google Classroom -sivulla ovat käytettävissä 31.1.2026 asti.

831455 Pilates, verkkokurssi, syksy

• ke 10.9.–3.12.2025 • klo 17.30–18.30

• Google Meet -sovellus

Soile Kouvonon

43 €

831747 Yin jooga etäkurssi, tallenne

• ma 1.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

• Tallenteet julkaistaan maanantaisin

klo 19 Peda.net -sivuillamme yksityisessä ympäristössä.

Hanna Liikka

72 €

Jooga ja hyvinvointi

831748 Kundaliinijooga etäkurssi, tallenne

• pe 5.9.–28.11.2025, 9.1.–10.4.2026

• Tallenteet julkaistaan perjantaisin klo 17 Peda.net -sivuillamme yksityisessä ympäristössä.

Hanna Liikka

72 €

Kielet

Viro

120933 Viron kieli (A2), verkkokurssi

• ti 2.9.–25.11.2025, 7.1.–7.4.2026

• klo 19.00–20.00

• Peda.net -oppimisympäristö

MuM Anneli Kont

64 €

Italia

120832 Italia 1, verkkokurssi, (2 op.)

• ti 2.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026

• klo 19.30–21.00

• Zoom-verkkokokousalusta ja Peda.net YTM, HuK, S2-opettaja

Antti Tapaninaho

96 €, oppikirja: Italiano con gusto 1.

Kielten opiskeluun verkkokurssilla opiskelijalla tulee olla oma tietokone/älypuhelin, sähköpostiosoite, hyvä internet-yhteys ja taidot verkkomaailmassa toimimiseen.

Opintopistekurssit –osaaminen näkyviin!

Kansalaisopiston kursseilla jokaisella on mahdollisuus kehittää omaa osaamistaan tavoitteellisesti osallistumalla opintopisteytetyille kursseille. Tällaisia kursseja kutsutaan **opintopistekursseiksi**.

Kurssit on merkitty opinto-ohjelmaamme noppalogolla.



Opintopistekurssien laajuus määritellään opintopisteinä. Yksi opintopiste tarkoittaa opiskelijan työmääränä 27 tuntia. Kurssit kuvataan ja arvioidaan osaamisperusteisesti. Jokaiselle kurssille on määritelty arviointikriteerit, joiden mukaan arviointi tehdään. Kurssista opiskelija saa arvosanan hyväksytty/hylätty. Halutessasi voit pyytää maksullisen kurssitodistuksen, jolla voit osoittaa osaamisesi esimerkiksi työpaikallasi tai toisessa oppilaitoksessa. Kurssisuoritukset ja arviointi viedään Opetushallituksen ylläpitämään **Koski-tietokantaan**, jos annat suostumuksesi koulutuksen tietojen tallentamiseen. Voit halutessasi suorittaa kurssin myös ilman suoritusmerkintää ja arviointia.

Kurssin alkaessa: lue informointilomakkeemme sekä anna suostumuksesi opintopistesuorituksen siirtämiseen Koski-tietokantaan Mäntsälän kansalaisopiston Peda.net –sivuillamme: <https://peda.net/mantsalan-kansalaisopisto/opintopistekurssit>.

Jos haluat suorittaa opintopisteitä kyseisillä kursseillamme, sinun tulee myös kertoa siitä kurssin opettajalle ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

Lukuvuoden 2025-2026 opintopistekurssit:

- 831723 Yin-jooga ja meridiaanipainanta (2 op), Hepolan koulu s. 14**
- 120733 Hola, aprendamos español, Espanjan kielen alkeet (2 op) s. 20**
- 120734 Espanjan keskitaso (A2): Jatkamme! Curso de español de nivel medio – seguimos avanzando!) (2 op) s. 20**
- 120832 Italia 1, verkkokurssi, (2 op) s. 24**
- 120155 Suomen kielen ja suomalaisen yhteiskunnan ABC naisille (16 op) s. 19**
- 120157 Suomen kielellä osaksi suomalaista yhteiskuntaa naisille (10 op) s. 19**
- 114304 Huovutuksen alkeet ja jatko (2 op) s. 17**
- 114326 Tiikkutyön peruskurssi (1 op) s. 18**

Tulossa keväällä 2026:

- 130314 Esiintymisvalmennus: Opi puhumaan ja esiintymään vaikuttavasti (1 op)**
- 111033 5-kielisen kanteleen alkeiskurssi (1 op)**

Taiteen perusopetus

Mäntsälän kansalaisopisto antaa tavoitteellista ja vuosittain etenevää taiteen perusopetusta yleisen oppimäärän mukaisesti kuvataiteissa ja käsitöissä. Päättötodistuksen saadakseen on opiskelijan suoritettava laskennallisesti 500 oppituntia, joista 300 oppituntia on yhteisiä opintoja ja 200 tuntia teemaopintoja. Lapset voivat aloittaa ennen yhteisiä opintoja varhaisiän opinnoilla. Kaikille kursseille otamme opiskelijat ilmoittautumisjärjestyksessä. Opetussuunnitelma on luettavissa: www.mantsalanopisto.fi/taiteenperusopetus.

Lasten ja nuorten taiteen perusopetuksen (TPO) kursseilla materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Aikuisten taiteen perusopetuksen (Atpo) kursseilla materiaalit eivät sisälly kurssimaksuun.

Lukuvuoden 2025-2026 teemana on juhlat.

Varhaisiän kuvataide

114001 Varhaisiän kuvataidekasvatus, Mäntsälä

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–9.4.2026
 - klo 16.15–17.30 • Lepola
- Kuvataiteilija Saara Kiuru
100 €, ikäsuositus on 5-6 vuotta.

Lasten ja nuorten taiteen perusopetus, kuvataide

Yhteiset opinnot

114002 Kuvataide TPO 1, Mäntsälä

- ke 3.9.–10.12.2025, 14.1.–6.5.2026
 - klo 17.00–18.30
 - Opistotalo, kuvataideluokka
- Kuvataiteen opettaja TaM Elina Julin
150 €, ikäsuositus on 7-8 vuotta.

114003 Kuvataide TPO 2, Mäntsälä

- to 4.9.–11.12.2025, 15.1.–7.5.2026
 - klo 16.00–17.30
 - Opistotalo, kuvataideluokka
- Kuvataiteen opettaja TaM Elina Julin
150 €, ikäsuositus on 8–11 vuotta.

114004 Kuvataide TPO 3, Mäntsälä

- ke 3.9.–10.12.2025, 14.1.–6.5.2026
 - klo 15.00–16.30
 - Opistotalo, kuvataideluokka
- Kuvataiteen opettaja TaM Elina Julin
150 €, ikäsuositus on 11-14 vuotta.

Teemaopinnot

114006 Kuvataide TEEMA -kurssi 1, Mäntsälä.

- to 11.9.–4.12.2025 • klo 18.00–20.15
 - Opistotalo, kuvataideluokka
- Kuvataiteen opettaja Elina Julin
100 €, ikäsuositus 13-18 vuotta. Toteutetaan yhteisopetuksena aikuisten taiteen perusopetuksen kanssa.



Ota toiset huomioon:
Tule tunneille tuoksutta!

**999994 Taiteen perusopetuksen
vanhempainkahvila Teams –kokouksena**
tiistaina 26.8.2025 klo 18.00-19.00

Illan aikana tutustut lasten ja nuorten taiteen perusopetuksen kuvataiteen opettajiin, opetukseen ja käytäntöihin. Voit myös esittää opettajille kysymyksiä taiteen perusopetukseen liittyen.

**999995 Tutustumisilta aikuisten taiteen
perusopetuksen opintoihin Teams –
kokouksena**

maanantai 27.10.2025 klo 18.00-19.00
Uusi aikuisten taiteen perusopetuksen ryhmä aloittaa keväällä 2026. Tule tutustumaan ja kuulemaan lisää opiskelusta ja sen käytännöistä.

**Aikuisten taiteen perusopetus,
kuvataide**

Teemaopinnot

**114006 Kuvataide TEEMA -kurssi 1,
Mäntsälä.**

- to 11.9.–4.12.2025 • klo 18.00–20.15
- Opistotalo, kuvataideluokka
- Kuvataiteen opettaja Elina Julin
- 100 €, toteutetaan yhteisopetuksena lasten ja nuorten taiteen perusopetuksen kanssa.

**Aikuisten taiteen perusopetus,
käsityö**

**114302 Käsityö, (Atpo) Perinne, rytmi ja
toisto**

- pe 29.8.–28.11.2025, 16.1.–17.4.2026
- klo pe 18.00–20.15, la 9.00–14.00
- Opistotalo, käsityötila
- Artenomi (AMK) Minna Juntto
- 136 €, ei sisällä materiaaleja.

Pornainen

Opetuspaikat Pornaisissa:

Käsityökeskus Aivina, Mäntymäentie 1
Parkkojan koulu, Alkutaival 16,
07190 Halkia

Pornaisten kirjasto, Kirkkotie 174

Pornaisten nuorisotila PONU, Koskitie 2

Pornaisten Yhtenäiskoulu, Koulutie 4

Päiväkoti Linnunlaulu, Paalantie 1

Yhdistystalo Pytinki, Kirkkotie 172

Liikunta ja tanssi

Kuntoliikunta

831361 Lihaskunto, syksy, Parkkoja

- ke 3.9.–26.11.2025 • klo 17.00–18.00
- Parkkojan koulu
- Jenni Aarniola-Lahtinen
- 43 €

831364 Asahi, Pornainen, syksy

- ke 3.9.–19.11.2025 • klo 18.00–19.30
- Päiväkoti Linnunlaulu
- Kirsi Vaalio
- 51 €

831368 Core ja liikkuvuus, syksy, Parkkoja

- ke 3.9.–26.11.2025 • klo 18.00–19.00
- Parkkojan koulu
- Jenni Aarniola-Lahtinen
- 43 €, tunti sopii kaiken kuntoisille.

Jooga ja hyvinvointi

831761 Kundaliinjooja, Pornainen

- ti 2.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026
- klo 19.00–20.30 • Päiväkoti Linnunlaulu
- Mari Vainio
- 85 €

831765 PH® Soiva syvärentoutus™, Pornainen

- to 4.9.–2.10.2025 • klo 18.00–19.00
 - Päiväkoti Linnunlaulu
- Riitta Åsenbrygg
27 €

Musiikki

Soitonopetus

111064 Ukulelensoittoa tai kitaran / bassonsoittoa ryhmässä, Pornainen

- ke 3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
 - klo 17.00–17.45 tai 17.45–18.30
 - Pornaisten Yhtenäiskoulu, luokka Tempo
- Toni Makkonen
120 €, yli 10-vuotiaille.

111066 Pianonsoitto, Pornainen

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
 - klo 16.00–18.15
 - Pornaisten Yhtenäiskoulu, luokka Tempo
- Telkkälä Marja
120 €, opiskelijan yksityinen soittoaika on 15 min.

Perhe- ja vauvamuskarit

111161 Perhemuskarit Pornainen, syksy

- pe 5.9.–28.11.2025 • klo 9.15–10.00
 - Pornaisten nuorisotalo PONU
- MuM Eila Hartikainen
30 €, suosituskä lapselle on 0,5-4 vuotta.

Sekä aikuinen että lapsi ilmoittautuvat kurssille. Kurssille osallistuminen on aikuiselle maksullista. Lapsen osallistuminen on maksutonta.

Laulu

111268 Karaokelaulukurssi, Pornainen, syksy

- pe 5.9.–28.11.2025 • klo 18.30–20.15
 - Pornaisten Yhtenäiskoulu, luokka Tempo
- MuM Mira Törmälä
70 €, saat yksilöllistä opetusta ryhmässä.

Muu koulutus

999960 Virkistä mielesi muistoilla, Pornainen

- pe 5.9.–28.11.2025, 9.1.–10.4.2026
 - klo 10.30–12.00 • Pornaisten kirjasto, Regina Linnanheimon huone
- MuM Eila Hartikainen
96 €



999961 Sukututkimuksen digitaaliset lähteet, Pornainen

- la-su 27.-28.9, la 8.11.2025, la 24.1. ja 28.2.2026
 - la klo 10.00–14.00, su 10.00–14.00
 - Yhdistystalo Pytinki
- Päivi Valtonen
50 €

Taiteen perusopetus

Lasten ja nuorten taiteen perusopetus, kuvataide

Yhteiset opinnot

Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun.

114062 Kuvataide TPO, Pornainen

- ma 1.9.–8.12.2025, 12.1.–11.5.2026
 - klo 15.15–16.45
 - Pornaisten Yhtenäiskoulu, luokka Picasso
- Kuvataiteen opettaja TaM Elina Julin
200 €, ikäsuositus on 8–12 -vuotta.

999994 Taiteen perusopetuksen vanhempainkahvila Teams –kokouksena
tiistaina 26.8.2025 klo 18.00–19.00

Kuvataide

114168 Keramiikkaa käsinrakentamalla, Pornainen

- ke 3.9.–26.11.2025, 14.1.–8.4.2026
 - klo 18.00–20.15
 - Pornaisten Yhtenäiskoulu, luokka Picasso Ira Grunfelder
- 200 €, katso tarkemmat tiedot materiaaleista kurssikuvauksesta.

114169 Valokuvauksen perusteet, Pornainen

- to 4.9.–27.11.2025, 15.1.–9.4.2026
 - klo 18.00–20.15
 - Pornaisten Yhtenäiskoulu, luokka Picasso
- Valokuvaaja Amanda Lehtola
- 120 €

Kädentaidot

Materiaalit eivät sisälly kurssimaksuun.

114366 Kankaankudonta, Pornainen

- to 4.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
 - klo 18.00–20.30 • Käsityökeskus Aivina KM Siiri Korhonen
- 120 €

114368 Makramee

- ma 22.9.–27.10.2025 • klo 18.00–20.15
 - Pornaisten Yhtenäiskoulu, Pellava -luokka KM Eija-Sisko Jokinen
- 30 €

114370 Kaunista parsimalla työpaja

- la 25.10.–8.11.2025 • klo 9.30–14.30
 - Pornaisten Yhtenäiskoulu, Pellava -luokka KM Eija-Sisko Jokinen
- 24 €

Pukkila

Opetuspaikat Pukkilassa: Pukkilan kirkonkylän koulu, Veteraanitie 3

Taiteen perusopetus

Lasten ja nuorten taiteen perusopetus, kuvataide Yhteiset opinnot

114081 Kuvataide TPO 1-2, Pukkila

- ti 2.9.–9.12.2025, 13.1.–5.5.2026
 - klo 12.50–14.20
 - Pukkilan kirkonkylän koulu, Ateljee
- Taiteen perusopettaja AMK Maisa Laine
- 150 €, ikäsuositus on 7–10 vuotta.

114082 Kuvataide TPO 2-3, Pukkila

- ti 2.9.–9.12.2025, 13.1.–5.5.2026
 - klo 15.15–16.45
 - Pukkilan kirkonkylän koulu, Ateljee
- Taiteen perusopettaja AMK Maisa Laine
- 150 €, ikäsuositus on 9–13 vuotta.

Teemaopinnot

114083 Kuvataide TPO TEEMA -kurssi 1, Pukkila

- ti 9.9.–2.12.2025 • klo 15.15–17.30
 - Pukkilan kirkonkylän koulu, Ateljee
- Taiteen perusopettaja AMK Maisa Laine
- 100 €, suositusikä on 12–18 –vuotta.

Kädentaidot

114382 Kansallispukuja / Pukkila

- ke 3.9.–26.11.2025, 7.1.–19.4.2026
 - klo 17.30–20.00
 - Pukkilan Kirkonkylän koulu
- Kansallispukuvalmistaja Sari Sallila
- 120 €

Liikunnan ja tanssin viikkotarjonta syyslukukaudella 2025-2026, Mäntsälä

MAANANTAI

Hepolan koulu

831314 Niska-hartia-selkä -jumppa, 72 €

- ma 1.9.2025–13.4.2026 klo 16.30–17.25 • Anu Tuomaala

831607 Tanssillinen jumppa, 72 €

- ma 1.9.2025–13.4.2026 klo 17.30–18.25 • Anu Tuomaala

831422 Liikkuvuus & venyttely, 72 €

- ma 1.9.2025–13.4.2026 klo 18.30–19.25 • Anu Tuomaala

831723 Yin-jooga ja meridiaanipainanta (2 op), 85 €

- ma 1.9.2025–13.4.2026 klo 19.30–20.45 • Anu Tuomaala



Hyökännummen päiväkot

831318 Tehotreeni, Hyökännummi, 72 €

- ma 1.9.2025–13.4.2026 klo 17.00–18.00 • Antti Greijus

831432 Kehonhuolto, Hyökännummi, 72 €

- ma 1.9.2025–13.4.2026 klo 18.00–19.00 • Antti Greijus

831727 Jooga tutuksi - Lempeä hathajooga, Hyökännummi, 72 €

- ma 1.9.2025–13.4.2026 klo 19.15–20.15 • Terttu Heikkinen

Keuda, Saari

831320 Kuntojumppa, Saari, 72 €

- ma 8.9.2025–13.4.2026 klo 18.00–19.00 • Tiia Aiello

831421 Core & liikkuvuus, Saari, 72 €

- ma 8.9.2025–13.4.2026 klo 19.00–20.00 • Tiia Aiello

Mäntsälän Seurojentalo

831619 Aikuisbaletti, 36 €

- ma 1.9.–24.11.2025 klo 9.00–9.45 • Daniela Casagrande

831609 Lempeät aamulattarit, 43 €

- ma 1.9.–24.11.2025 klo 9.45–10.45 • Daniela Casagrande

830901 Perheliikunta 2-4-vuotiaille lapsille, 72 €

- ma 1.9.2025–13.4.2026 klo 17.00–17.45 • Essi Bruun

830902 Rytmijumppa 5-6-vuotiaille, 72 €

- ma 1.9.2025–13.4.2026 klo 17.50–18.35 • Essi Bruun

830903 Tanssi ja jumppa, 7-9 vuotiaat, 72 €

- ma 1.9.2025–13.4.2026 klo 18.40–19.25 • Essi Bruun

831308 Kuntouttava kuntopiiri, 72 €

- ma 1.9.2025–13.4.2026 klo 19.30–20.30 • Essi Bruun

Nummisten koulu

831724 Jooga tutuksi - Lempeä hathajooga, Numminen, 72 €

- ma 1.9.2025–13.4.2026 klo 17.30–18.30 • Terttu Heikkinen

Opistotalo

831411 Päiväpilates, syksy, A, 43 €

- ma 1.9.–24.11.2025 klo 9.30–10.30 • Päivi Salenius

831415 Päiväpilates, syksy, B, 43 €

- ma 1.9.–24.11.2025 klo 10.35–11.35 • Päivi Salenius

831713 Kundaliinijooga, 85 €

- ma 1.9.2025–13.4.2026 klo 18.00–19.30 • Mari Vainio

TIISTAI

Hepolan koulu

831319 Höntsäpesis, 36 €

- ti 2.9.–7.10.2025 klo 18.45–20.15 • Hepolan koulun tekonurmi • Anu Tuomaala

Kaunismäen päiväkotii

831717 Jooga tutuksi - Seniorijooga +55, Kaunismäki, 72 €

- ti 2.9.2025–7.4.2026 klo 17.30–18.30 • Terttu Heikkinen

Mäntsälän Seurojentalo

831305 Aamujumppa, 72 €

- ti 2.9.2025–7.4.2026 klo 10.00–10.55 • Anu Tuomaala

831306 Kevyt aamujumppa ja venyttely, 72 €

- ti 2.9.2025–7.4.2026 klo 9.00–9.55 • Anu Tuomaala

831726 Lempeä jooga, 72 €

- ti 2.9.2025–7.4.2026 klo 11.00–12.00 • Anu Tuomaala

831646 Nykytanssi, 72 €

- ti 2.9.2025–7.4.2026 klo 17.00–18.00 • Dany Rainer-Salonen

831647 Discotanssi, 72 €

- ti 2.9.2025–7.4.2026 klo 18.05–19.05 • Dany Rainer-Salonen

831648 Flamencotanssin alkeet, 72 €

- ti 2.9.2025–7.4.2026 klo 19.10–20.10 • Dany Rainer-Salonen

Opistotalo

831303 Metsäkävely, jooga ja rentoutuminen, 36 €

- ti 2.9.–7.10.2025 klo 17.00–18.30 • Opistotalon pihalta lähtö • Anu Tuomaala

KESKIVIikko

Ehnroosin koulu

831311 Aikuisten höntsäpelit, keskiviikko, 72 €

- ke 3.9.2025–1.4.2026 klo 18.00–19.00 • Heini Salovaara

831315 Äijät kuntoon, 85 €

- ke 3.9.2025–1.4.2026 klo 19.30–20.45 • Mika Lindgren

Mäntsälän Monitoimitalo

831322 Kuntosali ja venyttely, 98 €

- ke 3.9.2025–1.4.2026 klo 9.00–10.30 • Anu Tuomaala

Mäntsälän Seurojentalo

831605 Kuntolattarit, 58 €

- ke 3.9.2025–1.4.2026 klo 16.45–17.30 • Anne Jääskeläinen

831644 Showtanssin alkeet ja Broadway, aikuiset, 72 €

- ke 3.9.2025–1.4.2026 klo 17.30–18.30 • Nina Vuori

831645 Broadway musikaalitanssi, aikuiset, keskitaso, 98 €

- ke 3.9.2025–1.4.2026, klo 18.35–19.45 • Nina Vuori

831650 Rivitanssi, alkeet, lyhytkurssi, 26 €

- ke 3.9.–8.10.2025, klo 19.45–20.30 • Kirsi Isoranta

Opistotalo

831424 Soveltava kurssi: Liikkuvuus & venyttely, keskiviikko, Opistotalo, 72 €



- ke 3.9.–26.11.2025, 8.1.–1.4.2026 klo 11.00–12.00 • Anu Tuomaala

831304 Sauvakävely ja lihaskuntoharjoitukset metsässä, 36 €

- ke 3.9.–8.10.2025 klo 13.00–14.30 • Opistotalon pihalta lähtö • Anu Tuomaala

831707 PH® Soiva syvärentoutus™, 60 €

- ke 3.9.2025–18.3.2026 klo 19.00–20.00 • Åsenbrygg Riitta

Sälinkään koulu

831313 Kevyt kuntojumppa, Sälinkää, 72 €

- ke 3.9.2025–1.4.2026, klo 17.30–18.30 • Saku Laakso

831316 Höntsäpelit, Sälinkää, 72 €

- ke 3.9.2025–1.4.2026, klo 18.30–19.30 • Saku Laakso

TORSTAI

Hepolan koulu

831103 Liikkari 5–6-vuotiaille, 58 €

- to 4.9.2025–2.4.2026, klo 17.30–18.15 • Tiia Aiello

831104 Liikkari 1.–2.-luokkalaisille, 58 €

- to 4.9.2025–2.4.2026, klo 18.15–19.00 • Tiia Aiello

831312 Aikuisten höntsäpelit, torstai, 72 €

- to 4.9.2025–2.4.2026, klo 19.15–20.15 • Tiia Aiello

Kaunismäen päiväkot

831710 Seniorijooga +55, Kaunismäki, 72 €

- to 4.9.2025–2.4.2026, klo 16.00–17.00 • Terttu Heikkinen

Mäntsälän Monitoimitalo

831323 Kuntosalicircuit & venyttely, 98 €

- to 4.9.2025–2.4.2026, klo 9.00–10.30 • Anu Tuomaala

Mäntsälän Seurojentalo

831416 Pilates A, 43 €

- to 4.9.–27.11.2025, klo 15.55–16.55 • Päivi Salenius

831603 Tanssimix, 72 €

- to 4.9.2025–2.4.2026, klo 17.00–18.00 • Päivi Salenius

831616 Barre, 72 €

- to 4.9.2025–2.4.2026, klo 18.05–19.05 • Päivi Salenius

831413 Pilates B, 72 €

- to 4.9.2025–2.4.2026, klo 19.10–20.10 • Päivi Salenius

Opistotalo

83134 Startti hyvinvoinnille pienryhmävalmennus, 44 €

- to 11.9.–6.11.2025, klo 17.30–19.00 • Satu Ikonen

831427 Tasapaino- ja lihaskuntojumppa, Opistotalo, 72 €

- to 4.9.2025–2.4.2026, klo 13.00–14.00 • Anu Tuomaala

831725 Vanhempi-vauva -jooga, 72 €

- to 4.9.2025–2.4.2026, klo 11.00–12.00 • Anu Tuomaala

Ohkolan koulu

831433 Kevyt kuntojumppa ja kehonhuolto, Ohkola, syksy, 43 €

- to 4.9.–27.11.2025, klo 17.30–18.30 • Julia Ilmanen

831434 Kiertoharjoittelu, Ohkola, syksy, 43 €

- to 4.9.–27.11.2025, klo 18.30–19.30 • Julia Ilmanen

Riihenmäen koulu

831317 Kevyt kuntojumppa, 72 €

- to 4.9.2025–2.4.2026, klo 17.00–18.00 • Saku Laakso

831321 Kiertoharjoittelu, 72 €

- to 4.9.2025–2.4.2026, klo 18.00–19.00 • Saku Laakso

PERJANTAI

Mäntsälän Seurojentalo

831602 Kuntotanssi, 72 €

- pe 5.9.–28.11.2025, klo 10.00–11.00 • Päivi Salenius

831621 Kevyempi Barre, 43 €

- pe 5.9.–28.11.2025, klo 11.05–12.05 • Päivi Salenius

LAUANTAI

831324 Reisi-, vatsa- ja pakarajumppa, 72 €

- la 6.9.2025–18.4.2026, klo 10.00–11.00 • Opistotalo • Anna Gröndahl

831428 Liikkuvuus & venyttely, 72 €

- la 6.9.2025–11.4.2026, klo 11.00–12.00 • Opistotalo • Anna Gröndahl

831754 Yin jooga, Soiva syvärentoutus ja jooga nidra, 18 €

- la 25.10.2025, klo 13.00–15.15 • Opistotalo • Anu Tuomaala ja Riitta Åsenbrygg

SUNNUNTAI

831755 Hyvinvointipäivä naisille 55+, Lempeää olemista, elämän ihmettelyä, 22 €

- su 26.10.2025, klo 12.00–18.00 • Opistotalo • Mari Vainio

LAUANTAI-SUNNUNTAI

831714 Alexander-tekniikkaa stressinhallintaan, 44 €

- la-su 6.–7.9.2025, la klo 12.00–18.30, su klo 10.00–16.30 • Opistotalo • Vertti Pöllänen

831701 Joogaviikonloppu, 60 €

• la-su 15.–16.11.2025, klo 10.00–14.45 • Opistotalo • Hanna Liikka

Liikunnan ja tanssin viikkotarjonta, Pornainen

Parkkojan koulu

831361 Lihaskunto, syksy, Parkkoja, 43 €

• ke 3.9.–26.11.2025, klo 17.00–18.00 • Parkkojan koulu • Jenni Aarniola-Lahtinen

831368 Core ja liikkuvuus, syksy, Parkkoja, 43 €

• ke 3.9.–26.11.2025, klo 18.00–19.00 • Parkkojan koulu • Jenni Aarniola-Lahtinen

Päiväkoti Linnunlaulu

831364 Asahi, Pornainen, syksy, 51 €

• ke 3.9.–19.11.2025, klo 18.00–19.30 • Päiväkoti Linnunlaulu • Kirsi Vaalio

831761 Kundaliinijooga, Pornainen, 85 €

• ti 2.9.2025–7.4.2026, klo 19.00–20.30 • Päiväkoti Linnunlaulu • Mari Vainio

831765 PH® Soiva syvärentoutus™, Pornainen, 27 €

• to 4.9.–2.10.2025, klo 18.00–19.00 • Päiväkoti Linnunlaulu • Riitta Åsenbrygg

Liikunnan etä- ja verkkokurssit

ETÄKURSSIT

831747 Yin jooga etäkurssi, tallenne, 72 €

• ma 1.9.2025–13.4.2026, tallenteet julkaistaan ma klo 19 Peda.net:ssä • Hanna Liikka

831748 Kundaliinijooga etäkurssi, tallenne, 72 €

• pe 5.9.2025–10.4.2026, tallenteet julkaistaan pe klo 17 Peda.net:ssä • Hanna Liikka

VERKKOKURSSIT

831351 Kiinteytys, verkkokurssi, syksy, 36 €

• ti 9.9.–25.11.2025, klo 17.00–17.45 • Google Meet -sovellus • Jenni Aarniola-Lahtinen
Joka toinen viikko livenä. Tuntitallennevideot ovat käytettävissä 31.1.2026 asti.

831451 Core & liikkuvuus, verkkokurssi, syksy, 36 €

• ti 9.9.–25.11.2025, klo 17.55–18.40 • Google Meet -sovellus • Jenni Aarniola-Lahtinen
Joka toinen viikko livenä. Tuntitallennevideot ovat käytettävissä 31.1.26 asti.

831455 Pilates, verkkokurssi, syksy, 43 €

• ke 10.9.–3.12.2025, klo 17.30–18.30 • Google Meet -sovellus • Soile Kouvonen

Poimintoja kevään 2026 kursseista

Ilmoittautuminen kevään 2026 kursseille alkaa torstaina 20.11.2025 kello 9.00.

114101 Kuvataide ATPO - Havainto ja piirustus

114104 Taidegrafiikka TEEMA -lyhytkurssi

111033 5-kielisen kanteleen alkeiskurssi (1 op) 

130216 Kirjoitamme runoja ja julkaisemme ne äänikirjoina

130314 Esiintymisvalmennus: Opi puhumaan ja esiintymään vaikuttavasti (1op.) 

999908 Geneettisen sukututkimuksen perusteet

999903 Hygieniapassi

Mäntsälän kansalaisopisto

Kotisivut: www.mantsalanopisto.fi

Peda.net: <https://peda.net/mantsalan-kansalaisopisto>

Youtube: www.youtube.com/@mantsalankansalaisopisto5820

Instagram: @mantsalanopisto



Facebook: www.facebook.com/p/Mäntsälän-kansalaisopisto-100057516336808/



**Ilmoittaudu haluamallesi kurssille viimeistään
seitsemän (7) päivää ennen kurssin alkamispäivää.**



Soveltavat kurssit sopivat sinulle,

jos sinulla on vamman, sairauden, tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai
sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla
oleville kursseille. Kurssit sopivat sinulle, joka pystyt osallistumaan ryhmässä.

Jos tarvitset arjessasi avustajaa, pyydä avustaja mukaasi kurssille.

Avustaja ilmoittautuu erikseen kurssille ja hänen osallistumisensa on maksutonta.

**Opinto-ohjelman kuvat ja niiden
oikeuksien haltijat:**

Kansi - Päivi Jussila

Pelastustien alue - kansalaisopisto

Metsäkävely - Maarit Valkonen

Kuntosali, pilates, kuntotanssi -

Päivi Jussila

Sointukylpy, nuorten ukulele -

Aija Simanen

Muskari, yksinlaulu, karaoke, rytmiikka,

käsityön päiväkurssi - Päivi Jussila

Tilkkutyö - Aija Simanen

Miniryijyt - Käsityö, Saari - Outi Niklander

Teatteri-ilmaisu - Mia Pätsi

Kirjoittajakuva—tekijänoikeusvapaa kuva

Luovan kirjoittamisen kurssi - Päivi Jussila

Kokkikerho - Maarit Suoperä

Muistelukurssi—Katriina Saarnio

Kuvataide TPO - Elina Julin

Virkistä mielesi muistoilla -

kansalaisopiston kuva-albumi



Mäntsälän kansalaisopisto

*Iloa ja oppimista
kansalaisopistossa!*

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Aineiston muokkaus: Etelä-Suomen Media

Paino: PunaMusta Oy