

Riihimäen kansalaisopisto opinto-ohjelma

2026-2027



Riihimäen
kaupungin
liikuntakeskuksen
liikuntaryhmät



Riihimäen
avoimet
hyvinvointipalvelut

Sisällys

Rehtorin puheenvuoro	3	LIIKUNTA JA TANSSI	41
Yhteystiedot	4	Vesiliikunta.....	43
Henkilöstö	4	Jooga ja pilates.....	47
Lukuvuosi ja tapahtumat	5	Liikunnan lyhytkurssit.....	49
Ilmoittautuminen	6	Tanssiliikunta/Tanssi.....	50
Ilmoittautumisen peruminen	7	KOTITALOUS	51
Maksaminen ja maksutavat	7	TERVEYS JA HYVINVOINTI	53
Opetuspaikat	10	PUUTARHAN HOITO	55
Oppilaskunta ja Leporanta	11	TIETOTEKNIikka	57
MUSIIKKI	12	MUU KOULUTUS	59
Laulu	14	Lukeminen ja kirjoittaminen.....	60
Instrumentit.....	14	Valokuvaus.....	60
KUVATAITEET	17	Yleisluennot	61
Maalaus ja piirustus.....	17	TAIDOKOULU	62
Kuvanveisto.....	20	MUSIIKKIOPISTO	65
Muut kuvataidekurssit.....	21	RIIHIMÄEN KAUPUNGIN	
KÄDENTÄIDOT	22	LIIKUNTAKESKUS	66
Keramiikka ja kuvanveisto	22	Soveltava liikunta	68
Lankatyöt.....	24	Terveysliikuna.....	70
Korutekniikka.....	26	Perheliikunta.....	73
Muut käden taidot	27	AVOIMET	
Ompelu.....	29	HYVINVOINTIPALVELUT	75
Puutyöt.....	31		
KUDONTA	32		
KIELET	35		
Suomi.....	35		
Englanti/Saksa	36		
Ranska/Venäjä/Espanja	37		
Italia/Viro	39		
Japani/Latina	40		

Riihimäen kansalaisopisto 100 vuotta!

Kevät 2026 on sujunut juhlien merkeissä, kun Riihimäen kansalaisopisto täytti 100-vuotta 17.1.2026. Historiallisena hetkenä kansalaisopistolla juhlittiin kutsuvierastilaisuuden merkeissä, jossa juhlittiin satavuotista taivalta ja palkittiin opettajia kansalaisopistojen liiton ansiomerkeillä. 10-vuotisansiomerkin sai kuusitoista opettajaa, 20-vuotisansiomerkin sai kuusi opettajaa ja 30-vuotisansiomerkin sai neljä opettajaa.

Ansiomerkkien jakohetkellä kerroin puheessani, että hyvä opettaja avaa opiskelijoilleen uusia maailmoita, mahdollisuuksia, tien tiedon, taidon, onnistumisen ja innostumisen lähteille. Kun opiskelija innostuu, se on kuin tulenliekki, joka leviää hänen koko elämänsä tuoden siihen niin fyysistä kuin henkistäkin hyvää oloa, terveyttä, iloa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteiskuntaan. Ihmisellä on mahdollisuus kehittyä koko elämänsä ajan. Tätä elinikäisen oppimisen periaatetta ja ihmisen omaa halua oppia ja kehittyä kansalaisopisto edistää.

Tammikuussa avautui myös 100-vuotisvalokuvanäyttely, joka on nähtävillä kansalaisopiston ensimmäisen ja toisen kerroksen aulatiloissa aukioloaikoina. Tammikuussa pidettiin myös taito- ja taideaineiden juhlanäyttely, johon kurssilaiset toivat vuosikymmenten varrelta töitään esille. Kutsuvierastilaisuuden juhlapuhujina olivat kaupunginjohtaja Jouni Eho ja kansalaisopistojen liiton toiminnanjohtaja Jaana Nuottanen.

Huhtikuussa 26.4. pidettiin kaikille avoin 100-vuotisjuhla. Runsas ohjelma kesti 2,5 tuntia ja sisälsi musiikin saralla laajan katkausten ohjelmaa ja näyttäviä yhteisesi-



tyksiä. Ohjelmaan kuului myös muotinäytös ompeluryhmistä tehdyistä vaatteista. Kevätnäyttelyssä oli myös yhteisteoksia juhluvuoden kunniaksi, että lukuvuoden kurssien runsa satoa. Kaikille avoin 100-vuotisjuhla tavoitti enätysmäärän yleisöä. Kaikille avoimen juhlan puhujina olivat sivistyksen ja hyvinvoinnin lautakunnan puheenjohtaja Arja Tylli, kansalaisopiston oppilaskunnan puheenjohtaja Sami Määttä ja rehtori.

Kansalaisopiston juhluvuoden lisäksi myös musiikkiopisto täytti 65-vuotta ja sitä juhlittiin juhlakonsertilla 22.5.2026. Juhlapuhujana oli sivistyksen ja hyvinvoinnin lautakunnan varapuheenjohtaja Jessica Sonko. Ansiomerkit jakoivat Suomen musiikkioppilaitosten liiton toiminnanjohtaja Olli-Pekka Martikainen, rehtori ja apulaisrehtori. 40-vuotisansiomerkin sai kaksi opettajaa, 30-vuotisansiomerkin neljä opettajaa ja 20-vuotisansiomerkin kolme opettajaa.

Kiitän henkilökuntaa juhlien ansiokkaasta valmistelusta, opettajia ansiokkaasta opeustyöstä, kurssilaisia ja opiskelijoita innokkaasta osallistumisesta ja Riihimäen kaupunkia kansalaisopiston, musiikkiopiston ja taidekoulun työn tukemisesta!

Lämpimästi tervetuloa uuteen lukuvuoteen 2026-2027! Nautitaan elämänmittaisesta opiskelusta, ilosta ja yhdessä tekemisestä tulevallakin kaudella.

Riihimäellä, toukokuussa 2026

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 11.6.2026

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

Sari Tenni
040 631 2685
sari.tenni@riihimaki.fi

Suunnittelijaopettaja
kutomon vastuuhenkilö

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

Kielten vastuuoopettaja

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

Kuvataiteen ja käden-
taitojen vastuuoopettaja

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

Musiikin vastuuoopettaja,
osa-aikainen

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

Lukuvuosi ja tapahtumat

Syyslukukausi 2026

Taidekoulu	10.8.–4.12.2026
Kansalaisopisto	30.8.–29.11.2026
Syysloma	10.–16.10.2026
Vanhustenviikko	5.–11.10.2026
Oppilaskunnan retki / Kädentaitomessut, Tampere	14.11.2026
Valojen talot	La 21.11.2026



Kevätlukukausi 2027

Taidekoulu	7.1.–20.5.2027
Kansalaisopisto	7.1.–12.4.2027
Talviloma	20.–26.2.2027
Puistikon kevät -näyttely	23.–26.4.2027
Puistikon kevättapahtuma	24.4.2027
Taidekoulun näyttely	toukokuu 2027 Kirjasto, Samuli Parosen sali
Kansalaisopiston kesäkurssit	3.5.–10.6.2027

Lomien ja juhlapyhien aikana ei ole opetusta, ellei siitä ole erikseen sovittu.
Päätämme oikeudet opinto-oppaan painamisen jälkeen tullesiin muutoksiin.



Riihimäen kansalaisopiston opistotalo valmistui 1928

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen lukuvuoden 2026–2027 kursseille alkaa **torstaina 11.6.2026 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 ilmoitaudutaan kerran ja kurssimaksu maksetaan **kahdessa** osassa.
- Yhden lukukauden mittaisten kurssien kurssimaksun perässä on merkintä **€ / lukukausi**. Voidaksesi opiskella näillä kursseilla koko lukuvuoden, sinun tulee ilmoittautua sekä syys-, että kevätlukukausille erikseen.
- Kevätlukukaudelle sijoittuvien kurssien tunnus päättyy **K**-kirjaimen.



-  kurssinimen edessä sekä opintopisteet (op). että kurssista voit halutessasi saada suoritusmerkinnän viralliseen Oma Opintopolku -palveluun. **Kurssille voi osallistua myös ilman opintopisteiden suorittamista.**



-  -symboli kurssinimen edessä tarkoittaa, että kurssi on lähtökohtaisesti suunniteltu opintotulustietojen keräämiseen ja kurssimaksussa on alennus valmiina.
- **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 kurseissa peruminen on tehtävä 7 vrk ennen kurssin alkua **kirjallisesti** toimistoon (peruutusilmoitusta ei voi tehdä opettajalle). Mikäli ilmoittautumista ei peruta kirjallisesti, laskutetaan koko kurssimaksu.

- Kansalaisopiston kurssi peruutus 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

- Kurseja 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**, jonka jälkeen se sulkeutuu eikä uutta maksulinkkiä lähetetä. 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. Mikäli sinulla on maksuvaikeuksia, ota heti laskun saatuasi yhteys toimistoon.
- 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**. Smartumin ja Edenredin kulttuuriseteleiden käyttö on päättynyt.

- Näillä maksuvälineillä kurssin voi maksaa aikaisintaan kurssin alkamispäivänä, maksuaikaa on 7 vrk.
- Jos olet saanut kurssimaksusta laskun kotiin ei Epassia, Smartumia ja Edenredia voi enää käyttää.
- Epassi, Smartum ja Edenred ovat **henkilökohtaisia maksuvälineitä**, voit maksaa niillä vain omia kurssejasi. Edenredin mobiilimaksulla maksaessasi lisää nimesi ja kurssin numero lisätieto -kenttään.
- Kulttuuri- tai liikuntaseteleillä ei voi maksaa **kieli- tai kotitalouskurseja tai materiaalihankintoja**.
- 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. Opintosetelikurssit on suunniteltu avustuksen piiriin kuuluville ja niissä on kohderyhmiin kuuluville henkilöille hinta valmiiksi alennettu. Kehitysvammaisille suunnatun opetustoiminnan kurssimaksut alennetaan avustuksen avulla.

Opintosetelialennuksen hakeminen

50% opintosetelialennus yhdelle ryhmäopetusmuotoiselle kurssille lukuvuoden aikana haetaan ilmoittautumalla 00100 Opintosetelin jonotus -kurssille. Ilmoittautuessasi vastaa kysymykseen, mille kurssille olet avustusta hakemassa ja tee ilmoittautuminen myös sille 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.
- Jos kurssi tai yksittäinen kurssikerta peruuntuu, ilmoitamme siitä opiskelijoille 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 osoitteessa palaute.riihimaki.fi.
- Lukuvuoden ilmoittautumisen alkamisesta sekä uusista opintoryhmistä, luennoista ja tapahtumista tiedotetaan opinto-ohjelman lisäksi opiston nettisivuilla ja sosiaalisen median kanavissa.
- Koulutusten kokonaisuus edistää kestäväen kehityksen periaatteita vahvistamalla kulttuuriperinnön siirtymistä sekä tukemalla elinikäisen oppimisen valmiuksia. Useat kurseista painottavat erityisesti materiaalihokkuutta, kestävää hyvinvointia ja digitaalisten työkalujen tarkoituksenmukaista hyödyntämistä oppimisessa.

Vakuutukset

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

Opiskelijan korvausvastuu

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

Opiston ylläpitämät rekisterit

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

Myyntipalvelukoulutus

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

Kansalaisopiston opetuspaikat

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

Maauimalan 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 Loporanta

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 pitää 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 oppilaskuntayhdistyksen numeroon 050 347 1284 tai täyttämällä yhteystietolomake opiston toimistossa. Yhdistyksen hallitus lähettää jäsenkirjeen ja jäsenmaksulaskun, jonka maksamalla jäsenyys astuu voimaan. Jäsenet saavat alennuksia Loporannan käyttömaksusta ja oppilaskunnan järjestämien retkien hinnoista.

Oppilaskunnalla on Lopen Launosissa Kesijärven rannalla kesäpaikka Loporanta, osoitteessa Suviniementie 283. Loporanta vihittiin käyttöön vuonna 1927 opistolaisten talkootyön ja varainkeräyksen tuloksena. Loporannan 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.

Loporanta on varattavissa yksityistilaisuuksiin ja esim. perhejuhliin. Saunomisesta ja yksityisvarauksista peritään kulukorvausta, jolla katetaan Loporannan hoitokustannukset. Kesäajan, kesäkuusta elokuuhun Loporanta on avoinna uimareille. Joka torstai klo 17–20 on mahdollisuus saunoa (hintaa 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 oppilaskuntayhdistykseltä puh. 050 347 1284.

Yhdistyksen puheenjohtaja vuonna 2026 on Sami Määttä, samipekkailmari@proton.me.

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



oppilaskuntaRKO



Kuva: Sami Määttä



Kuva: Jenniina Nummela

MUSIIKKI

Kansalaisopiston musiikkikursseilla voit aloittaa uuden harrastuksen tai syventää osaamistasi. Tarjolla on laulu- ja soitto-opintoja yksilöopetuksessa, pienryhmissä ja erilaisissa kokoonpanoissa. Musiikkitylien kirjo ulottuu popista ja jazzista klassiseen, rockiin, bluesiin ja maailmanmusiikkiin. Mukaan voi tulla ilman aikaisempaa kokemusta – musiikkia voi oppia ja harrastaa minkä ikäisenä tahansa!



Musiikki-ilmaisu kehitysvammaisille

Lasitehtaan koulu, musiikkiluokka

1101100 31.8.2026–12.4.2027,
Ma 17.15–19.00

Osmo Liikanen 50,00 € / lukuvuosi

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

Kurssi on Opetushallituksen tukemaa opintotsetelikoulutusta. Kurssihinnasta ei ole mahdollista saada muita alennuksia.

Co-writing biisipaja

Opistotalo lk 1

1101102 31.8.–23.11.2026, Ma 19.00–20.30

1101102K 4.1.–29.3.2027, Ma 19.00–20.30

Anssi Käsälä 55,00 € / lukukausi

Co-writing metodilla teet biisejä pienryhmässä, yhdessä kehittäen. Sanoituksesta ja säveltämisestä kiinnostuneille tarkoitettu pajassa sävellät ja sanoitat uusia lauluja. Säveltäminen edellyttää jonkin instrumentin hallintaa.

Pianomaanantai

1101106 31.8.2026–12.4.2027,

Ma 15.30–19.30

Pianotiistai

1101104 1.9.2026–6.4.2027, Ti 15.30–19.30

Uramon koulu

Pekonen Elena 180,00 €/ lukuvuosi

Haluatko oppia soittamaan pianoa?

Tarjolla pianonsoiton yksilöopetusta lapsille ja aikuisille 15 minuuttia/viikko ja 24 opetuskertaa/lukuvuosi. Sinulta ei vaadita aiempaa soittokokemusta, vaan opetus etenee omista lähtökohdistasi.

Opettaja sopii soittoajan ilmoittautuneiden kanssa ennen kurssin alkua.

Basistien speaktaakkeli

Opistotalo lk 2

1101202 1.–8.12.2026, Ti 18.00–19.30

1101200K 13.–20.4.2027, Ti 18.00–19.30

Osmo Liikanen 15,00 € / lukukausi

Basistien Speaktaakkeli on Afrocosmos (Afrikkalaiset rummut)-kurssin ja Sähköbasso-kurssin yhteinen projektikurssi, jonka tavoitteena on kehittää opiskelijoiden yhteis- soitto- ja esiintymistaitoja kahden kokoonpanon yhteistyönä.

Musiikkiteknologia alkeiskurssi

Karan koulun musiikkiluokka

1101300 2.9.–2.12.2026, Ke 17.00–18.30

Renne Haapanen 70,00 €

Kiinnostaako äänittäminen, miksaaminen, kotistudiotyöskentely ja ylipäätään musiikin tekeminen ja käsittely? Tällä kursilla pääset hyppäämään studiotyöskentelyn maailmaan. Opit mitä laitteistoa tarvitaan, musiikin tallettamisen tekniikoita, konemusiikin suuntaa, ja ylipäätään Reaperin maailmaa oman läppärisi parissa.

Musiikkiteknologia jatkokurssi

Karan koulun musiikkiluokka

1101300K 13.1.–31.3.2027, Ke 17.00–18.30

Renne Haapanen 70,00 €

Kiinnostaako musiikkiteknologiassa kehittyminen? Tervetuloa musateknoksen jatkokurssille! Tämä kurssi tarjoaa sinulle työkalut itsenäiseen Reaperin käyttöön ja musiikin tekemiseen.

Klassinen yksinlaulu

Opistotalo lk 1

1101302 2.9.–25.11.2026, Ke 13.30–18.00

1101302K 13.1.–7.4.2027, Ke 13.30–18.00

Minna Lamminen 220,00 €/ lukukausi

Kurssin tavoitteena on harjoitella klassisen laulun perustekniikkaa, äänenmuodostusta ja samalla kehittyä laulajana. Kurssi sisältää yksilötunteja 9 x 45 min. sekä ryhmätunteja 3 x 90 min., jolloin jokainen kurssilainen saa yksilöllistä ohjausta muiden seurattessa opetusta. Kurssi on avoin kaikille yli 18-vuotiaille klassisesta yksinlaulusta kiinnostuneille.

Musiikin teoriaa käytännön tarpeisiin

Opistotalo lk 1

1101304 16.9.–28.10.2026, Ke 18.30–20.00

Veli Martin Keitel 35,00 €

Musiikin teorian ei tarvitse olla tylsää. Saat enemmän irti soittamisesta ja musiikin kuuntelusta, kun tiedät vaikkapa soinnuita, asteikoista tai rytmeistä. Oppimaasi voit soveltaa pianonsoittoon ja vaikkapa omien biisien kirjoittamiseen!

**Katso tarkemmat kurssikuvaukset ja lisätiedot verkosta tai
kyso kansalaispiston toimistosta.**

Pop-jazz lauluyhtye

Kalevantalon musiikkiluokka 211

1401200 8.9.2026–6.4.2027, Ti 18.00–19.30
Veli Martin Keitel 138,00 €/ lukuvuosi

Inspiroivaa ja kehittävää äänissä laulamista ammattitaitoisen kuoronjohtajan opastuksessa! Valitsemme 3-4 -äänisen ohjelmiston osallistujien toiveiden ja taitojen mukaisesti. Opettaja tekee tarvittaessa uusia sovituksia. Tähtäämme esiintymiseen.

Iloa ja rentoutta yksinlauluun

1402107 31.8.–23.11.2026, Ma 13.45–19.00

1402107K 11.1.–12.4.2027, Ma 13.45–19.00
Minna Lamminen 220,00 €/ 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 2.9.–25.11.2026, Ke 14.30–15.45

1402300K 13.1.–7.4.2027, Ke 14.30–15.45
Hanna Komonen 25,00 €/ lukukausi

Yhteislaulukurssilla pääset laulamaan toivelauluja eri vuosikymmeniltä - esim. kansanlaulut, iskelmä, populaarimusiikin ja valkokankaan klassikot sekä ikivihreät. Kurssi on avoin kaikille laulamista innostuneille aikuisille. Et tarvitse aiempaa lauluosaamista, etkä nuotinlukutaitoa. Kehon lämmittelyn ja ääniharjoitusten kautta tutustumme samalla laulutekniikan perusteisiin.

Naiskuoro Picantti

Opistotalo lk 1

1402404 10.9.2026–8.4.2027, To 18.00–19.30
Hanna-Mari Lehtonen 80,00 €/ lukuvuosi

Liity Naiskuoro Picantin iloiseen joukkoon! Koe laulun riemua ja kehitä ääntäsi monipuolisen ohjelmiston myötä. Kuoro sopii kaikille laulamista kiinnostuneille, aiempi kuorokokemus ei ole tarpeen. Nuotinlukutaito on plussaa, muttei pakollista. Tervetuloa löytämään musiikin yhdistävä voima!

Instrumentit

Riksulele

Kalevantalon musiikkiluokka 211

1402100 7.9.–7.12.2026, Ma 17.00–19.00

1402100K 18.1.–12.4.2027, Ma 17.00–19.00
Laura Lecklin 37,00 €/ lukukausi

Joka toinen viikko kokoontuvaan ukulele orkesteriin ovat tervetulleita kaiken tasoiset soittajat, kunhan ukulelen perussoinnut (C, F, G ja Am) ovat jo tuttuja. Uudet soittajat tervetulleita! Riksulele on esiintyvä ryhmä.

Rumpusetin soitto pariopetus

Hiojankatu 13, Riihimäki

1402109 31.8.–9.11.2026, Ma 19.15–20.00

1402109K 11.1.–8.3.2027, Ma 19.15–20.00
Osmo Liikanen 68,00 €/ lukukausi

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

Didgeridoo tutuksi!

Lasitehtaan koulu, musiikkiluokka

1402199 16.11.–7.12.2026, Ma 19.15–20.45

1402199K 15.3.–12.4.2027, Ma 19.15–20.45
Osmo Liikanen 25,00 €/ 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.

Pianonsoitto ja vapaa säestys, yksilöopetus

Karan koulun musiikkiluokka

1402200 1.9.–24.11.2026, Ti 18.15–19.15

1402200K 12.1.–6.4.2027, Ti 18.15–19.15

Ville Tolvanen 90,00 €/ lukukausi

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

Akustisen kitaran alkeet

Karan koulun musiikkiluokka

1402208 1.9.–24.11.2026, Ti 15.30–16.45

1402208K 12.1.–6.4.2027, Ti 15.30–16.45

Ville Tolvanen 58,00 €/ lukukausi

Kitaransoiton pienryhmässä opit melodioita ja sointusäestystä yhdessä musisoiden. Opit perusteet nuoteista, rytmeistä, tabulatuureista ja soittotekniikasta. Treenaamme erityylyisiä kappaleita, oppilaiden toiveet huomioiden. Aiempaa soittokokemusta tai nuotinlukutaitoa ei vaadita. Oma kitara suositeltava.

Akustisen kitaran jatkokurssi

Karan koulun musiikkiluokka

1402210 1.9.–24.11.2026, Ti 16.45–18.00

1402210K 12.1.–6.4.2027, Ti 16.45–18.15

Ville Tolvanen 58,00 €/ lukukausi

Jatka alkeiskurssilla tai itsenäisesti opittujen kitaransoiton taitojen vahvistamista ja syvennä osaamista mm. nelisoinnuilla ja näppäilytekniikalla. Jos omaat auttavan nuotin- ja rytmilukutaidon, sekä perustiedot sointuotteista, tervetuloa jatkokurssille. Oma akustinen kitara on suositeltava.

Bluespiiri

Karan koulun musiikkiluokka

1402212 1.9.–24.11.2026, Ti 19.15–20.45

1402212K 12.1.–6.4.2027, Ti 19.15–20.45

Ville Tolvanen 70,00 €/ 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.



Afrococosmos, Afrikkalaiset rummut (2 op)

Opistotalo lk 2

1402302 2.9.2026–7.4.2027, Ke 19.00–20.30

Osmo Liikanen 110,00 € / lukukausi

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

Bändikurssi

Karan koulun musiikkiluokka

1402308 2.9.–2.12.2026, Ke 18.45–20.15

1402308K 13.1.–31.3.2027, Ke 18.45–20.15

Renne Haapanen 70,00 €/ lukukausi

Osaatko soittaa jotakin soitinta tai laulaa? Kiinnostaako bändissä soittaminen? Tule ohjattuun bändiin. Opit tekniikoita ja menetelmiä hyvän kuuloiseen yhteissoittoon ja lopuksi mennään bändin kanssa esiintymään. Taitotasostasi riippumatta pääset kehittymään omassa jutussasi!

Sähköbasso

Karan koulun musiikkiluokka

1402400 3.9.–26.11.2026, To 18.00–19.30

1402400K 7.1.–1.4.2027, To 18.00–19.30

Roope Liikanen 35,00 €/ lukukausi

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

Shred kitara -tekniikkakurssi

Karan koulun musiikkiluokka

1402402 3.9.–26.11.2026, To 19.45–20.30

1402402K 7.1.–31.3.2027, To 19.45–20.30

Renne Haapanen 35,00 €/ lukukausi

Sähkökitaristeille suunnattu tehokurssi, missä keskitytään nopean soiton kehittämiseen, eli "shredaamiseen". Kurssi on täynnä tekniikkaharjoituksia, joiden tekemistä voi jatkaa kotona omaan tahtiin.

Ilmoittautuminen
kansalaisopiston
ryhmiin alkaa
11.6.2026
kello 12.00



Sähkökitaran alkeet (3 op)

Monari

1402502 11.9.2026–16.4.2027, Pe 17.30–18.45

Marko Kampman 116,00 € / 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.



Sähkökitaran jatkokurssi (3 op)

Monari

1402504 11.9.2026–16.4.2027, Pe 18.45–20.00

Marko Kampman 116,00 € / 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. Kurssi sisältää mahdollisen konserttikäynnin (Esim. Taiteiden yö) normaalin tunnin sijaan.



Kuva: Jenniina Nummela

KUVATAITEET

Kuvataiteen kursseilla pääset tutkimaan omaa ilmaisua ja kehittämään taitojasi eri tekniikoissa. Kaiken tasoiset osallistujat ovat tervetulleita – aloittelijat oppivat sujuvasti kokeneempien rinnalla. Tarkista kurssin kohdalta mahdolliset materiaalityöt. Joillakin kursseilla voidaan tehdä myös yhteisiä materiaalihankintoja erillisellä maksulla. Vesilinnan taideluokka tarjoaa viihtyisän ja esteettömän ympäristön luovaan työskentelyyn.

Maalaus ja piirustus

Taidemaalauksen omatoimityöhuone

Vesilinna, yläsali

1103106 7.9.2026–5.4.2027,

Ma 11.00–21.00

55,00 € / lukuvuosi

Tämä kurssi toimii ilman opettajaa avoimena työhuoneena maanantaisin kello 11-21 välisenä aikana. Omatoimityöhuoneeseen voivat ilmoittautua he, jotka ovat opiskelijana opiston koko lukuvuoden kestävällä taidekursilla ja haluavat lisää maalausaikaa.



Kuvia ja kuvitelmia posliinille (4 op)

Kalevantalon käsityöluokka, I k 411, 4. krs

1103102 7.9.2026–22.3.2027,

Ma 17.00–20.00

Päivi Peltola 180 € / lukuvuosi

Posliinikoristelukurssin käytyäsi osaat posliinikoristelun perusteet. Aiemmin maalanneet opiskelijat saavat tasonsa mukaista opetusta ja mahdollisuuden edetä maalaustaidoissaan. Kurssin voi suorittaa myös osaamisperusteisena ja saada jatkotaso 2. suorituksesta 4 opintopistettä.

Joulusta posliininkoristelua

Kalevantalon käsityöluokka, lk 411, 4. krs
1103104 23.11.–7.12.2026, Ma 17.00–20.00,
Ma 17.00–17.45, Ke 17.00–20.00
Päivi Peltola 44,00 €

Joulutunnelmaa posliinille monipuolisesti ja iloisesti! Maalaamme, käytämme siirtokuvia, siirtoväriarkkeja, kuvioleikkureita, ääriiviatarroja ja perustekniikoita luovasti. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta tai piirustustaitoa.

Keväistä posliininkoristelua

Kalevantalon käsityöluokka, lk 411, 4. krs
1103106K 31.3.–12.4.2027, Ma 17.00–17.45,
Ma 17.00–20.00, Ke 17.00–20.00
Päivi Peltola 34,00 €

Tule kokeilemaan koristelua posliinille, laatoille tai keramiikan päälle. Käytämme monipuolisia tekniikoita, joissa et tarvitse piirustustaitoa tai aikaisempaa kokemusta. Käytämme siirtoväriarkkeja, leimasimia, ääriviivatarroja, siirtokuvia ja myös perustekniikoita.

Taidetiistai

Vesilinna, yläsali
1103200 1.9.–24.11.2026, Ti 12.00–14.15
1103200K 12.1.–6.4.2027, Ti 12.00–14.15
Tiina Nevalainen 58,00 €/ lukukausi

Öljyväri, akryyli, akvarelli, pastelliliitu, guassi, värikynät. Maalaamista valitsemallasi materiaalilla valoisassa Vesilinnassa päiväaikaan. Mahdollisuus kokeilla, leikkiä, opetella uutta tai kehittää osaamistaan.

Tiistain iltamaalaus

Vesilinna, yläsali
1103202 1.9.2026–6.4.2027, Ti 17.30–19.45
Sari Tenni 115,00 €/ lukuvuosi

Kurssilla maalataan havainnosta ja omien mielikuvien pohjalta. Tehtävät ovat yhteisiä ja alustuksissa käydään läpi sommittelua, materiaalioppia ja värioppia. Kurssi sopii pidempään maalanneille ja vasta aloitteleville.



Keskiviikon posliininkoristelu (4 op)

Kalevantalon käsityöluokka, lk 411, 4. krs
1103300 9.9.2026–24.3.2027, Ke 15.00–18.00
Päivi Peltola 180,00 €/ lukuvuosi

Posliininkoristelukurssin käytyäsi osaat posliininkoristelun perusteet. Aiemmin maalanneet opiskelijat saavat tasonsa mukaista opetusta ja mahdollisuuden edetä maalaustaidoissaan. Kurssin voi suorittaa myös osaamisperusteisena ja saada jatkotaso 2. suorituksesta 4 opintopistettä.

Hyvinvointia väreistä ja viivoista

Vesilinna, yläsali
1103302 9.9.2026–14.4.2027, Ke 14.45–17.15
Eeva-Kaisa Takala 116,00 € / lukuvuosi

Kuvanteon perusteet osaavalle ryhmä oman ilmaisen ja teknisen osaamisen kehittämiseen. Ryhmässä kukin harrastaja tekee kuvaa omista lähtökohdista ja taitotasosta käsin, henkilökohtaista ohjausta saaden. Vesiliukoiset maaliaineet käytyä.

Vesivärimaalaus

Vesilinna, yläsali
1103304 9.9.2026–14.4.2027, Ke 17.30–20.00
Eeva-Kaisa Takala 116,00 € / lukuvuosi

Kurssilla opit harjoitustehtävien avulla akvarellimaalauksen monipuoliset perustekniikat. Vesiväreihin voi yhdistää muita tekniikoita mm. värikynät, erilaiset liidut, hiili, peitevärit, muste. Kurssi sopii aloittelijoille sekä jo pidempään harrastaneille oman ilmaisen ja tekniikan kehittämiseen.

Akryylimaalauksen

Vesilinna, yläsali
1103400 3.9.–26.11.2026, To 13.00–16.00
1103400K 7.1.–8.4.2027, To 13.00–16.00
Anna Matikainen 70,00 €/ lukuvuosi

Tutustu akryylimaalauksen monipuolisiin mahdollisuuksiin, erilaisiin maalaustekniikoihin, väriopin perusteisiin ja sommittelun keskeisiin periaatteisiin. Pääset kokeilemaan ja oivaltamaan käytännön tehtävien kautta, miten värit ja muodot rakentavat vaikuttavan teoksen.

Karikatyyrin ja muotokuvat

Vesilinna, yläsali

1103402 14.1.–18.2.2027, To 17.30–19.45

Veli Martin Keitel 47,00 €

Nykyään jokainen voi tehdä itsestään hetkessä sarjakuvahahmon tekoälyllä. Luomisen ilo vaatii kuitenkin kynän ottamista omaan käteen! Aloitamme nopeasta croquis-piirtämisestä ja etenemme kohti karikatyyriä, työkaluina lyijykynät ja tussit.



Väritaitelijat-kehitysvammaisten taidekurssi

Opistotalo Ik 2

1103404 3.9.–26.11.2026, To 17.30–19.00

1103404K 7.1.2027 - 1.4.2027, To 17.30–19.00

Mari Tähtisalme 23,00 €/ lukuvuosi

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 opintokeskuskoulutusta. Kurssihinnasta ei ole mahdollista saada muita alennuksia.

Havainnoista piirroksiksi

Metsästysmuseo

1103500 4.9.–30.10.2026, Pe 13.00–15.15

Anna Matikainen 62,00 €

Kurssi tarjoaa mahdollisuuden kehittää omaa ilmaisua piirtämällä eläimiä Suomen Metsästysmuseossa. Kurssilla harjoitellaan tarkkaa havainnointia ja opitaan ymmärtämään eläinten perusmuotoja sekä anatomiaa. Työskentelyn aikana tutkitaan valoa, varjoa ja erilaisia tekstuureja, kuten turkkia ja sulkia.

Spray, sivellin & musiikki – kokeileva akryylityöpaja

Opistotalo Ik 2

1103600 6.–7.2.2027, La 11.00–16.00,

Su 11.00–16.00

Nanna Jalkanen 32,00 €

Herättelemme luovuutta musiikkimaalauksen ja lyhyen kirjoitustehtävän avulla sekä pohdimme tekoälyn mahdollisuuksia kuvanteon ideoinnissa. Työskentelemme perinteisin akryylivärein ja kokeilemme myös vesipohjaisia spray-akryyleja. Rakennat kerroksellisia pintoja oman sabluunan tai valmiiden mallien avulla.

Mieletön musta

Vesilinna, yläsali

1103601 28.11.–5.12.2026, La 11.00–16.00

Tiina Nevalainen 36,00 €

Tervetuloa "Mieletön Musta" -kurssille, jossa tutustut mustan värin monipuolisuuteen ja sen merkitykseen taiteessa. Tämä intensiivinen kurssi paljastaa, miten musta voi olla paljon enemmän kuin pelkkää synkkyyttä ja surua, se on voimakas maalausväri täynnä dramatiikkaa ja syvää tunnetta.



Ikoniklinikka kasvoille ja keskeneräisille (1 op)

Opistotalo Ik 4

1103602K 13.–14.3.2027, La 10.00–17.00,

Su 9.00–16.00

Tarja Tarima 48,00 €

Tällä viikonlopun kurssilla maalaamme kasvoja! Keskitymme keskikokoisten kasvojen vaalentamiseen. Kurssi tukee koko vuoden Ikonimaalaus 5 päivää kurssin tavoitteita, mutta soveltuu kaikille. Voit tulla maalamaan myös kesken jääneen ikonin valmiiksi.

Katso tarkemmat kurssikuvaukset ja lisätiedot verkosta tai
syyks kansalaisopiston toimistosta.



Ikonimaalaus 10 päivää (4 op)

Opistotalo Iik 4

1103604 12.9.2026–14.2.2027,

La 10.00–16.45, Su 9.00–15.45

Tarja Tarima 152,00 €

Nyt sinulla on mahdollisuus keskittyä ikonimaalaukseen pitkäjänteisemmin. Kokonaisen päivän aikana saat aikaan ja opit paljon. Tällä kurssilla tutustut Kristuksen ikonien historiaan ja niiden päätyyppeihin. Opit temperamaalauksen periaatteet ja materiaalioppia. Maalaamme Mandylion, eli "liina" ikonin.



Ikoniklinikka kasvoille ja keskeneräisille (1 op)

Puistikko 5, Riihimäki

1103606 14.–15.11.2026, La 10.00–16.45,

Su 9.00–15.45

Tarja Tarima 48,00 €

Tällä viikonlopun kurssilla maalaamme kasvoja! Keskitymme keskikokoisten kasvojen vaalentamiseen. Kurssi tukee loistavasti ikonimaalauksen tavoitteita, mutta soveltuu kaikille. Voit tulla maalaamaan, myös kesken jääneen ikonin valmiiksi.

Abstrakti maalaus

Vesilinna, yläsali

1103700 6.9.–29.11.2026, Su 13.00–15.15

1103700K 10.1.–11.4.2027, Su 13.00–15.15

Anna Matikainen 64,00 €/ lukukausi

Abstrakti maalaus on ei-esittävää ilmaisua, jossa väri ja muoto tukevat tunteiden ja kokemusten tutkimista. Kurssilla harjoitellaan värisomittelua, väri-ilmaisua, erilaisia maalaustekniikoita ja työskentelymenetelmiä sekä opitaan hyödyntämään kuvan peruselementtejä, väriharmonioita ja -kontrasteja oman ilmaisun vahvistamiseksi.

Kuvanveisto

Patinointikurssi

Kalevantalo, Kalevankatu 5-11

1185600K 27.3.–3.4.2027, La 13.00–17.00,

Su 13.00–17.00

Arja Vilppo 48,00 €

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.

Kuvanveisto

Kalevantalon veistoluokka 1, pohjakerros

1185602 5.9.–4.10.2026, La 13.00–17.00,

Su 13.00–17.00

Arja Vilppo 108,00 €

Teemme tällä kurssilla muotokuvan tai kokofiguurin kivitavarasavesta, juustonkuorivahasta tai muotoilubetonista. Omat mallit, piirrookset tai kuvat. Kurssi sopii aloittelijoille tai pidempään kuvanveistoa harrastaneille.

Kuvanveisto

Kalevantalo, Kalevankatu 5-11

1185604K 9.1.–13.2.2027, La 13.00–17.00,

Su 13.00–17.00

Arja Vilppo 118,00 €

Tällä kurssilla teemme abstraktin veistoksen joko ulko- tai sisäkäyttöön. Materiaali vapaa, Huomioi säänkestävyys ulkoveistoksissa. Oma piirros tai kuva mallina.

**Ilmoittautuminen
kansalaisopiston
ryhmiin alkaa
11.6.2026
kello 12.00**

Muut kuvataidekurssit

Taidepäiväkirjakurssi

Opistotalo I k 4

1190300 2.9.–25.11.2026, Ke 19.00–20.30
Aliisa Ketonen 36,00 €

Tule mukaan antoisaan prosessiin! Kurssilla opit välineistä, materiaaleista ja erilaisista tekniikoista, joita taidepäiväkirjoissa usein käytetään. Kurssi sopii erityisesti sinulle, jos haasteenasi on, että haluaisit tehdä, mutta et vain saa aikaan. Kurssilla pääset liikkeelle, sillä taidepäiväkirjan parissa puuhailu on matalan kynnyksen taidetoimintaa.

Kollaasiklubi

Opistotalo I k 4

1190302 9.9.–2.12.2026, Ke 19.00–20.30
Aliisa Ketonen 42,00 €

Tule mukaan kokeilemaan helppoa ja edullista taideharrastusta hyvässä seurassa. Haluaisitko tavata muita kollaasiharrastajia ja vaihtaa materiaaleja? Omia ja opettajan aiheita, henkilökohtaista ohjausta sekä rohkaisua uusien ideoiden ja tekniikoiden kokeilemiseen.



Näytelmäpiiri.



Kuva: Jenniina Nummela

KÄDENTÄIDOT

Kädentaitojen kursseilla vaalitaan perinteisiä käsityötekniikoita ja tuodaan tekemisen iloa arkeen. Käsityöt kehittävät luovuutta, tukevat hyvinvointia ja voivat olla myös ekologinen valinta – vanhaa korjataan, uusi tehdään itse ja kierrätysmateriaaleille annetaan uusi elämä. Tarjolla on pitkiä kausikursseja ja inspiroivia lyhytkursseja, joissa voit syventyä juuri sinua kiinnostaviin tekniikoihin.

Keramiikka ja kuvanveisto



Tiistaisavi (4 op)

Kalevantalon veistoluokka 1, pohjakerros
1104200 8.9.2026–23.3.2027, Ti 15.00–18.00
Päivi Peltola 180,00 €/ lukuvuosi

Savipajassa innostut uudesta materiaalista tai jatkat tutkimusretkeä saven parissa. Kurssin käytyäsi ymmärrät prosessin savesta keramiikaksi ja osaat osan perustekniikoista. Kurssilla voi suorittaa 4 op jatkotason 2. Voit ilmoittautua vain yhdelle Kalevantalon pitkälle keramiikkakurssille.



Tiistain iltasavi (4 op)

Kalevantalon veistoluokka 1, pohjakerros
1104202 8.9.2026–23.3.2027, Ti 18.15–21.15
Päivi Peltola 180,00 €/ lukuvuosi

Savipajassa innostut uudesta materiaalista tai jatkat tutkimusretkeä saven parissa. Kurssin käytyäsi ymmärrät prosessin savesta keramiikaksi ja osaat osan perustekniikoista. Kurssilla voit suorittaa 4 op jatkotason 2. Voit ilmoittautua vain yhdelle Kalevantalon pitkälle keramiikkakurssille.

Jouluiinen savipaja

Kalevantalon veistoluokka 1, pohjakerros
1104206 24.11.–3.12.2026, Ti 14.30–17.30,
To 14.30–17.30

Tiia Silvennoinen 48,00 €

Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneille savitöiden tekijöille, vähintään 16-vuotiaaille. Tällä jouluisella lyhytkurssilla kerkeät tehdä ihanat lahjat läheisillesi tai itsellesi savesta.

Torstain keramiikan alkeet

Kalevantalon veistoluokka 1, pohjakerros
1104400 3.9.2026–1.4.2027, To 18.00–21.00
Tiia Silvennoinen 180,00 € / lukuvuosi

Keramiikan alkeet kurssi on erinomainen vasta-alkajille. Kurssin käytyäsi osaat savitöiden perusasioita esim. savityökalujen hyödyntämisen, perustekniikoista nipistelytekniikan, muovailun, kaiverruksen ja makaratekniikan.

Torstaisavi

Kalevantalon veistoluokka 1, pohjakerros
1104408 3.9.–22.10.2026, To 14.30–17.30
Tiia Silvennoinen 70,00 €

Opit ohjatusti monipuolisia käsinrakennus- ja pintakoristelutekniikoita sekä keramiikan lasitus- ja koristelumahdollisuuksia. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneille savitöiden tekijöille, vähintään 16-vuotiaaille. Kokeneille tekijöille opettaja voi halutessa suunnitella uusia työideoita ja haasteita.

Kuva: Jenniina Nummela



Keramiikan perjantai-ilta 1 (1op)

Harjunrinteen koulu, Harjunrinne 2 D, Riihimäki

1104500 4.9.–9.10.2026, Pe 17.30–20.30
Enni Kömmistö 80,00 €

Tehdään levytekniikalla erimallisista savilaatoja ja -lieriöitä yhdistellen teoksia.



Keramiikan perjantai-ilta 2 (1 op)

Harjunrinteen koulu, Harjunrinne 2D, Riihimäki
1104502 23.10.–27.11.2026, Pe 17.30–20.30
Enni Kömmistö 80,00 €

Halkeamat, repeävät ja säröilevät pinnat osana keramiikkateosta korostavat työn materiaalisuutta.



Keramiikan perjantai-ilta 3 (1 op)

Harjunrinteen koulu, Harjunrinne 2 D, Riihimäki

1104500K 8.1.–12.2.2027, Pe 17.30–20.30
Enni Kömmistö 80,00 €

Rakennetaan, muovailtaan ja muotoillaan savesta erilaisia esineitä ja outoja veistoksia!



Keramiikan perjantai-ilta 4 (1 op)

Harjunrinteen koulu, Harjunrinne 2D, Riihimäki
1104502K 19.2.–9.4.2027, Pe 17.30–20.30
Enni Kömmistö 80,00 €

Teemme kevätkeramiikkaa, ruukkuja, amppeleita ja eläinveistoksia ja valmistamme lasitekoepalasarjan.

Joulukeramiikka

Kalevantalon veistoluokka 1, pohjakerros
1104600 31.10.–28.11.2026, La 12.00–16.00
Tiia Silvennoinen 62,00 €

Tule luomaan käsintehtyjä joululahjoja ja koristeita rennossa ilmapiirissä! Opit käsinrakennustekniikoita, pintakoristelua ja lasitusta. Sopii kaikille taitotasolle. Kurssi järjestetään loka-marraskuussa, ja ehdit tehdä mukavasti valmiita töitä jouluksi.



Sunnuntaisavi (4 op)

Kalevantalon veistoluokka 1, pohjakerros
1104700 6.9.2026–21.3.2027, Su 17.15–20.15
Päivi Peltola 180,00 €/ lukuvuosi

Savipajassa innostut uudesta materiaalista tai jatkat tutkimusretkeä saven parissa. Kurssin käytyäsi ymmärrät prosessin savesta keramiikaksi ja osaat osan perustekniikoista. Kurssilla voit suorittaa 4 op jatkotason 2. Voit ilmoittautua vain yhdelle Kalevantalon pitkälle keramiikkakurssille.

Lankatyöt

Villasukan ABC

Riihimäen lukio, luokka 117
1107300K 13.1.–17.2.2027, Ke 18.00–20.15
Janita Koskinen 45,00 €

Kurssi on suunnattu sinulle, jos et ole koskaan aiemmin neulonut villasukkia tai olet viimeksi pitänyt puikkoja käsissäsi peruskoulussa. Kurssilla opetellaan neulomaan villasukat perinteiseen tapaan sukkapuikoilla varresta varpasiin. Kaikki asiat käydään läpi hitaasti ja vaihe kerrallaan.

Nypläys, päiväkurssi

Opistotalo lk 3
1107400 3.9.2026–8.4.2027, To 13.00–15.15
Suvi Salokannel, Heli Rämö-Kaija
115,00 €/ 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.

Nypläys, iltakurssi

Opistotalo lk 3
1107402 3.9.2026–8.4.2027, To 17.30–19.45
Suvi Salokannel, Heli Rämö-Kaija
115,00 € / 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.

Taideparsintaa ja -paikkausta

Kalevantalon käsityöluokka, lk 411, 4. krs
1107404 17.9.–1.10.2026, To 18.15–20.30
Susanna Sovio 20,00 €

Opi parsimaan siististi ja hauskaasti sekä paikkaamaan vaatteita erilaisilla tavoilla. Erilaisin kuvioin paikkaamalla pidennät vaatteesi elinikää ja teet siitä persoonallisen. Taideparsitusta tai korjatusta tuotteesta tulee upea.

Pirtanauha

Kaupungin kutomo
1107406 22.10.–19.11.2026, To 17.30–19.45
Susanna Sovio 30,00 €

Opi kutomaan pirtanauha. Opit luomaan loimen sekä suunnittelemaan ja kutomaan oman nauhan. Pirtanauha voi olla esim. somiste takissa hihansuissa, kauluksessa tms., kahvoina laukuissa, toimii avainnauhana tai ripustuslenkinä itsekudotuissa pyyhkeissä.



Makramee viikonloppu (1 op)

Opistotalo lk 2
1107500K 15.1. ja 23.1.–24.1.2027,
Pe 17.30–19.45, La 10.30–16.30,
Su 10.30–15.30
Leena Ruoppa 55,00 €

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



Miniryijy ompelemalla (1 op)

Opistotalo Ik 4

1107502 12.2., 6.3. ja 20.3.2027,

Pe 17.15–20.15, La 10.30–15.30

Leena Ruoppa 55,00 €

Ryijy on nyt ajankohtainen! Pehmeä nukka-pintainen tekstiili tuo lämpöä sisustukseen ja sen tekeminen on inspiroivaa eikä lainkaan vaikeaa. Suunnittelet ja valmistat pienen ryijyn pohjakankaalle ompelemalla. Halutessasi voit lähteä valmiista teemasta, johon valitset omat väriyhdistelmät.

Slovenialainen Idrijan nauha-pitsiteknikka, pitsinnypläys

Opistotalo Ik 3

1107504 16.–18.10.2026, Pe 17.30–20.30,

La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00

Heli Rämö-Kaija 36,00 €

Tällä pitsinnypläyskurssilla opit Slovenialaisen Idrijan nauhapitsin perusteet. Tekniikalla voit luoda kauniita pitsitöitä, erilaisiin koruihin, liinoihin, asusteisiin, tauluihin jne. Kurssilla tehdään harjoituksia. Opettaja lähettää tarvikeluettelon sähköpostitse viikkoa ennen kurssin alkua.

Saksalainen Schneebergin nauha-pitsiteknikka, pitsinnypläys

Opistotalo Ik 3

1107506 27.–29.11.2026, Pe 17.30–20.30,

La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00

Heli Rämö-Kaija 36,00 €

Kurssilla opit nypläämään saksalaisen Schneebergin nauhapitsijä perusharjoitteiden avulla. Tekniikalla saadaan kauniita pitsitöitä, erilaisiin koruihin, liinoihin, asusteisiin, tauluihin jne. Opettaja lähettää tarvikeluettelon sähköpostitse viikkoa ennen kurssin alkua.

Venäläinen Vologdan nauhapitsi-tekniikka, pitsinnypläys

Opistotalo Ik 3

1107508 15.–17.1.2027, Pe 17.30–20.30,

La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00

Heli Rämö-Kaija 36,00 €

Kurssilla opit nypläämään venäläisiä Vologdan nauhapitsijä perusharjoitteiden avulla. Tekniikalla saadaan kauniita pitsitöitä, erilaisiin koruihin, liinoihin, asusteisiin, tauluihin jne. Kurssilla tehdään tekniikkaharjoitteita. Opettaja lähettää tarvikeluettelon sähköpostitse viikkoa ennen kurssin alkua.

Japanilaisia nyörejä

Opistotalo Ik 2

1107600 7.–28.11.2026, La 11.00–14.00

Sointu Huvinen 35,00 €

Kumihimo-nyörien punonta on helppoa ja hauskaa! Kurssilla opit tekemään sekä pyöreitä että litteitä nyörejä, joista saat kauniita kirjanmerkkejä ja koruja tai vaikkapa värikkäät kengännauhat.

Jämälangoista joulun taikaa – koristeita ja käyttötekstiilejä

Opistotalo Ik 4

1107601 5.12.2026, La 12.00–16.00

Janita Koskinen 15,00 €

Neulo jouluisia koristeita ja käyttötekstiilejä jämälangoista! Kurssilla valmistetaan pieniä neuleita, kuten kuusenkoristeita, lasinalusia tai tomuliinoja. Kurssi sopii perustaidot omaaville neulojille, jotka haluavat inspiroitua luovasta ja rennosta jouluneulonnasta.

Dominoneule tutuksi

Opistotalo Ik 1

1107602 24.10.2026, La 12.00–16.00

Janita Koskinen 15,00 €

Tervetuloa Dominoneule-kurssille! Opettele hyödyntämään keränloppuja luovasti. Luo kauniita paloja, joista syntyy peittoja ja huiveja. Aloitamme Janita Koskisen (Willamagia) suunnitteleman huivin ja opimme domino-neulonnan salat. Kurssi on suunnattu henkilöille joilla on neulomisen alkeet hallussa.

Kirjoneuleverstas

Opistotalo lk 1

1107606 14.11.2026, La 12.00–15.00

Janita Koskinen 15,00 €

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

Tikapuutekniikka kirjoneuleessa

Opistotalo lk 1

1107608 13.3.2027, La 12.00–15.00

Janita Koskinen 15,00 €

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

Palmikoiden pauloissa

Opistotalo lk 1

1107612 12.9.2026, La 12.00–15.00

Janita Koskinen 15,00 €

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

Tossuja joka jalkaan

Opistotalo lk 3

1107614 27.2.–13.4.2027, La 10.00–15.00

Henni Siltanen 60,00 €

Oletko aina haaveillut, että osaisit tehdä tossuja erilaisilla tekniikoilla? Nyt opit miten tossuja virkataan tai neulotaan. Kurssilla voit valita yhden tai useampia malleja (max kolmet eri tossut). Ohjeet löytyvät mm. vanhan ajan lapintossuihin, ”crocks-tossuihin”, retro-daisy-tossuihin, pesukonehuovutettaviin tossuihin ja moniin muihin malleihin.

Korutekniikat



Koruja hopeasavesta (1 op)

Harjunrinteen koulun metallityösal

1108200 1.–20.9.2026, Ti 17.30–20.30,

Pe 17.30–20.30, La 10.00–15.00,

Su 10.00–15.00

Miia Karhula 40,00 €

Upeita hopeakoruja helposti muotoiltavasta hopeasavesta! Hopeasavea on helppo muotoilla vapaasti käsin tai erilaisilla muoteilla. Siveltävällä hopeasavella valmistat esimerkiksi uniikkeja lehtikoruja. Kurssilla suunnittelet, harjoittelet ja toteutat oman hopeakorusi, jonka viimeistelet valmiiksi asti.



Korukurssiviikonloppu (1 op)

Harjunrinteen koulun metallityösal

1108202 30.3.–18.4.2027, Ti 17.30–20.30,

Pe 17.30–20.30, La 10.00–15.00,

Su 10.00–15.00

Miia Karhula 40,00 €

Tällä viikonloppukurssilla tutustut erilaisiin korunvalmistustekniikoihin ja voit valmistaa korun itse valitsemastasi materiaalista, kuten metallista, puusta, kierrätysmateriaaleista, kuten lusikoista, hartsista, helmistä tai jostain muusta.

Hopeakorupaja ja keum-boo-tekniikka

Harjunrinteen koulun metallityösal

1108600 31.1.–7.2.2027, La 9.30–17.00,

Su 18.30–20.45, Su 9.30–17.00

Ilona Treiman 55,00 €

Opit hopealangan- ja levyn muotoilua ja pintakäsittelyä, tuloksena syntyy kiehtovia pintoja, josta saat näyttäviä koruja, joihin voit yhdistää kivihelmiä. Mahdollista prässätä hopealevyä itse suunniteltuun muottiin. Tutustumme mm. kultaukseen eli Keum-boo-nimiseen tekniikkaan. Opit myös helpot ketjumallit.

Hopeataonta ja kivenistutus

Harjunrinteen koulun metallityösal
1108602 25.10.–1.11.2026, La 9.30–17.00,
Su 18.15–20.30, Su 9.30–17.00
Ilona Treiman 55,00 €

Tule suunnittelemaan ja valmistamaan oma, yksilöllinen hopea-, kivikoru. Lähde mukaan oppimaan perinteistä käsityötaitoa ja luomaan koru, jolla on tarina. Kurssilla toteutat oman koruideasi ja voit samalla kehittää täysin uusia ketjumalleja. Opit hopeasepäntöön keskeisiä tekniikoita käytännönläheisesti ja vaihe vaiheelta ohjattuna.

**Ilmoittautuminen
kansalaisopiston
ryhmiin alkaa
11.6.2026
kello 12.00**

Muut käden taidot

Muotoile paperista

Kalevantalon käsityöluokka, lk 411, 4. krs
1104402K 21.1.–11.3.2027, To 18.00–21.00
Susanna Sovio 56,00 €

Kurssilla voit tehdä esimerkiksi lampunvarjostimen, erilaisia säilyttämiä tai veistoksia. Tutustut erilaisiin paperimassaseoksiin ja tapoihin tehdä paperista erilaisia esineitä. Paperi on kevyt ja kestävä materiaali. oikein viimeisteltynä se kestää hyvin. Kurssi sopii myös lapsen kanssa yhdessä työskentelyyn.

Lasinsulatuksen alkeet

Opistotalo lk 2
1109100 1.2.–29.3.2027, Ma 17.00–20.00
Anna Niinimäki 96,00 €

Opi luomaan kauniita ja uniikkeja lasikoristeita lasinsulatuksen avulla! Kurssilla tutustut lasinsulatuksen perustekniikoihin ja voit suunnitella mieleisesi työn opettajan avustuksella.

Olkkikoriste jouluksi

Opistotalo lk 2
1109102 30.11.2026, Ma 18.00–20.15
Susanna Sovio 15,00 €

Kurssilla opit luomaan perinteisiä ja kauniita oljista valmistettuja timantinmallisia koristeita. Kurssi sopii kaikille käsitöistä kiinnostuneille eikä aikaisempaa kokemusta tarvita.

Luonnonkosmetiikkaa kotikeittiöstä

Opistotalo lk 2
1109104 7.9.–26.10.2026, Ma 17.30–19.45
Marja Koskinen 57,00 €

Opi tekemään luonnonkosmetiikkaa omiin tarpeisiisi. Valmistustekniikoiden opettelu ohessa opit kasveista ja kosmetiikkaan käytettävistä raaka-aineista. Kokeilemme käytännössä muutamia tuotteita ja kurssikertojen väleissä voit kotonasi testata tuotteita lisää. Käytännönläheinen ja kokeileva ote.



Käsityöpaja

Opistotalo lk 3

1109202 1.9.2026–6.4.2027, Ti 14.00–16.15
Susanna Sovio 60,00 €/ lukuvuosi

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

Lankojen ja kankaiden värjäys

Opistotalo lk 2

1109400 30.10.–4.12.2026, Pe 18.00–21.00
Susanna Sovio 48,00 €

Kurssilla voit värjätä neulelankoja ja sisustus- ja vaatetustekstiilejä. Kurssilla syvennytään synteettisten värien käyttöön. Värjätään mikrossa ja padoissa. Kuvioidaan kankaat taittelemalla ja solmimalla ennen värjäystä.

Lankojen purkkivärjäys

Kalevantalon käsityöluokka, lk 411, 4. krs

1109402 3.9.–8.10.2026, To 19.00–20.30
Susanna Sovio 20,00 €

Opi värjäämään lankoja luonnosta ja keittiöstä löytyvillä aineksilla. Ensimmäisellä kerralla saat tietoa värjäävistä aineksista ja lankojen esikäsitteystä. Toisella kerralla valmistetaan väriliemet. Kolmannella kerralla katsotaan tulokset ja valmistetaan lankakartat

Shibori - värjää upeat kuviot kankaaseen

Opistotalo lk 2

1109500 2.–3.10.2026, Pe 17.15–20.15,
La 10.15–16.15
Leena Ruoppa 33,00 €

Kurssilla kuvioit näyttäviä kankaita shiboritekniikalla. Kankaat taitellaan, ommellaan tai rypytetään ennen värjäystä, jolloin niihin syntyy upeita kuvioita. Kurssin jälkeen osaat erilaisia shiborin kuviointitekniikoita ja värjäyksen perusasiat.

Siirrä kuvia erilaisille pinnoille

Opistotalo lk 3

1109502 30.10. ja 14.11.2026,
Pe 17.30–19.45, La 10.30–15.30
Leena Ruoppa 34,00 €

Tuo tärkeät kuvamuistot näkyville! Siirretty kuva voi olla persoonallinen osa jotain muuta käsityötäsi. Kurssin käytyäsi osaat siirtää laser-tulostimella tulostettuja kuvia kankaalle, puulle, lasille, metallille ja erilaisille papereille.

Kirjansidonta

Opistotalo lk 3

1109504K 8.1.–5.2.2027, Pe 17.30–19.45
Susanna Sovio 30,00 €

Kurssilla opit sitomaan oman kirjasi alusta loppuun. Kurssin aikana valmistat itse uniikin teoksen, kuten valokuva-albumin, päiväkirjan tai muistikirjan, ja saat vinkkejä materiaalien valintaan, rakenteeseen ja viimeistelyyn. Opetus etenee selkeästi vaihe vaiheelta, ja ohjausta saa koko työskentelyn ajan.

Pajun punonta

Opistotalo lk 2

1109506K 12.2.–19.3.2027, Pe 17.30–20.30
Susanna Sovio 32,00 €

Kurssilla opit peruspunontatekniikat ja voit punoa puutarhaan ja parvekkeelle sopivia töitä kuten köynnöstuen tai amppelein.

Joulukuusen koristeita Lasinsulatuksella

Opistotalo lk 2

1109600 8.11.–5.12.2026, La 10.00–15.00,
La 11.00–12.30, Su 11.00–12.30,
Su 10.00–15.00
Anna Niinimäki 48,00 €

Opi luomaan kauniita ja uniikkeja joulukuusen koristeita lasinsulatuksen avulla! Kurssilla tutustut lasinsulatuksen perustekniikoihin ja opit hyödyntämään niitä luodaksesi upeasti hohtavia, persoonallisia koristeita, jotka tuovat juhlatunnelmaa kotiisi.

Huovutuskurssi

Opistotalo lk 3

1109602 26.9.–3.10.2026, La 10.00–15.00
Susanna Sovio 24,00 €

Opi huovuttamaan lampaanvillasta pieniä eläimiä, laukun tai istuinlستان. Kurssilla opit huovuttamaan perinteisesti vedellä sekä neulahuovutusta. Ennen kurssia saat ohjeet tarvikkeista. Voit halutessasi ostaa villaa opettajalta pieniä määriä.

Huovutetaan tossut

Opistotalo lk 2

1109604 24.–25.10.2026, La 10.00–16.00,
Su 10.00–15.00
Susanna Sovio 26,00 €

Opi huovuttamaan lampaanvillasta huopattossut sisäkäyttöön. Kurssilla ehdit huovuttamaan yhden parin huopattossuja lapselle tai aikuiselle. Ennen kurssia saat ohjeet tarvikkeista ja voit halutessasi osallistua villan yhteistilaukseen. Kurssi sopii vasta-alkajille tai aiemmin huovuttaneille

Elämän puu kierrätyslasista Lasinsulatuksella

Opistotalo lk 2

1109700 18.10.–29.11.2026, Su 11.00–12.30,
Su 10.00–15.00
Anna Niinimäki 48,00 €

Tutustu ainutlaatuiseen "Elämän puu kierrätyslasista Lasinsulatuksella" -kurssiin, jossa opit valmistamaan lasitaideteoksia kierrätyslasista. Tällä kurssilla pääset syventymään lasinsulatuksen kiehtovaan maailmaan ja opit luomaan kauniita ja ympäristöystävällisiä yksityiskohtia kierrätyslasista.

Lasin ja Keramiikan liitto - Naivistinen olento

Opistotalo lk 2

1109702 21.2.–28.3.2027, Su 10.00–12.15,
Su 10.00–15.00
Anna Niinimäki 81,00 €

Tervetuloa "Lasin ja Keramiikan liitto - Naivistinen olento" -kurssille, joka tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden tutustua naivistisen taiteen maailmaan lasin ja keramiikan kautta. Kurssilla luodaan keramiikka- ja lasinsulatustekniikoilla naivistinen olento.

Ompelu

Vetoketjun kesytys -päiväkurssi syyslomalla

Opistotalo lk 3

1110100 12.–13.10.2026, Ma 9.00–17.00,
Ti 9.00–17.00

Katri Eskelinen 54,00 €

Onko vetoketjujen ompelu ikävää puuhaa? Ei ole enää! Tutustutaan helppoihin tapoihin kiinnittää vetoketjut sisustustekstiileihin ja pussukoihin. Voit valmistaa tyydynpäällisiä, vetoketjupussukoita ja -kasseja. Opitaan helpot ja nopeat tavat vetoketjujen ompeluun. Miten vetoketju piilotetaan, miten käytetään metriketjua, vetoketju tuotteen yksityiskohdista, puolikkaan vetoketjun pussukat, jne.

Laukkukurssi

Opistotalo lk 3

1110200 1.–3.12.2026, Ti 17.30–20.30, Ke
17.30–20.30, To 17.30–20.30

Susanna Sovio 36,00 €

Kurssilla suunnittelet ja toteutat tarpeisiisi sopivan laukun joogamatolle, kosmetiikalle, läppärille tai lahjaksi. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneemmille tekijöille, ja saat ohjausta mallin valintaan, mitoittamiseen ja viimeistelyyn. Opit suunnittelemaan juuri oikeankokoisen laukun, vuorittamaan sen sekä ompelemaan vetoketjun. Halutessasi voit valmistaa myös kehyskukkaron tai -laukun.

Tilkkutyöt -talvilomakurssi

Opistotalo lk 3

1110200K 23.–24.2.2027, Ti 9.00–16.00,
Ke 9.00–17.00

Katri Eskelinen 55,00 €

Ommellaan tilkkutöitä opiskelijoiden toiveiden mukaan. Voit valmistaa pussukoita, kukkaroita, kassin, kangaskorin, kaitaliinan, tabletit, tyydynpäällisiä, peiton, jne..



Vaate- ja sisustusompelu (4 op)

Opistotalo lk 3

1110202 1.9.2026–6.4.2027, Ti 18.00–20.15

Susanna Sovio 128,00 €/ lukuvuosi

Kurssilla ommellaan opiskelijan valinnan mukaan vaatteita, asusteita ja kodin tekstiilejä tai korjataan vanhoja. Käytämme valmiskaavoja, jotka muokataan mitoilte sopiviksi. Saat yksilöllistä opastusta valitsemassasi työssä. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Kurssilla voit suorittaa 4 opintopistettä.

Tilkkutyöt ja ompelu -päiväryhmä

Opistotalo lk 3

1110300 31.8.2026–22.3.2027,

Ma 13.00–17.00

Katri Eskelinen 120,00 €/ lukuvuosi

Ommellaan tuotteita kurssilaiisten toiveiden mukaan. Opiskellaan tilkkutyön pikatekniikoita ja perinteisiä työtapoja. Esim. Peitto, tyynyt, kassit yms. Jokaisella kerralla opiskellaan uusi tekniikka tai työtapo. Voit myös jatkaa keskeneräisiä töitäsi. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Kurssi on ensisijaisesti tarkoitettu luokassa opiskeleville.

Jos ryhmään jää tilaa, voit osallistua kurssille etäyhteyden kautta. Etänä osallistuminen edellyttää, että osaat käyttää ompelukonetta itsenäisesti ja hallitset Teams-sovelluksen käytön.

Tilkkutyöt ja ompelu -iltaryhmä

Opistotalo lk 3

1110302 31.8.2026–22.3.2027,

Ma 17.15–21.15

Katri Eskelinen 120,00 € / lukuvuosi

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



Vaate- ja sisustusompelu (4 op)

Opistotalo lk 3

1110304 2.9.2026–7.4.2027, Ke 18.00–20.15

Susanna Sovio 128,00 € / lukuvuosi

Kurssilla ommellaan opiskelijan valinnan mukaan vaatteita, asusteita ja kodin tekstiilejä tai korjataan vanhoja. Käytämme valmiskaavoja, jotka muokataan mitoilte sopiviksi. Saat yksilöllistä opastusta valitsemassasi työssä. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Kurssilla voit suorittaa 4 opintopistettä.



Päiväompelu (4 op)

Opistotalo lk 3

1110306 2.9.2026–7.4.2027, Ke 13.00–16.00

Susanna Sovio 170,00 €/ lukuvuosi

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

Ompele ja tilkkuile jouluksi-päiväkurssi

Opistotalo lk 3

1110400 10.–11.12.2026 , To 9.00–16.30,

Pe 9.00–17.30

Katri Eskelinen 55,00 €

Ommellaan jouluiset tekstiilit kodin sisustukseen ja pieniä tuotteita pukinkonttiin. Esim. kaitaliinat, tyynynpäälliset, pikkuliinat, patalapat ja -kintaat, kangaskorit, vetoketjupussukat, lahjakassit, jne. Halutessasi voit opiskella myös tilkkutyötekniikoita.

Aamupäivän ompelu

Opistotalo lk 3

1110402 3.9.2026–8.4.202, To 9.30–11.30

Susanna Sovio 128,00 € / 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. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille sekä suomen kieltä opiskeleville.

Kassit ja pussukat farkkutilkuista -viikonloppukurssi

Opistotalo lk 3

1110500 4.–6.9.2026, Pe 17.00–21.00,

La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00

Katri Eskelinen 63,00 €

Kurssilla valmistetaan vetoketjullisia pussukoita, laukku, kassi tai reppu. Materiaalina voit käyttää farkkua, muuta kierrätysmateriaalia, keinoahkaa, nahkaa tai uutta puuvillakangasta. Tutustutaan vetoketjullisten taskujen ompeluun.

Ompelu- ja tuunauslauantait

Opistotalo lk 3

1110600 30.1.–6.2.2027, La 10.00–17.00

Susanna Sovio 48,00 €

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

Joulukoristeet ommellen

Opistotalo lk 3

1110602 28.11.2026, La 10.00–13.00

Susanna Sovio 15,00 €

Kurssilla valmistat uniikkeja, käsintehtyjä joulukoristeita kotiin ja lahjaksi. Kurssilla ommellaan jouluksi pehmeitä sydämiä, näyttäviä rusetteja sekä tunnelmallisia kransseja kierrätyskankaista. Kun ompelun perusteet ovat hallussa, voit myös ommella pehmeän joulutontun tai enkelin. Kurssi sopii ompelun aloittaville tai jo osaajille.

Puutyöt

Tikusta asiaa- puutyöt tutuksi

Kalevantalon veistoluokka 1, pohjakerros

1111100 31.8.–23.11.2026, Ma 18.00–20.15

1111100K 4.1.–12.4.2027, Ma 18.00–20.15

Pekka Ylä-Soininmäki 58,00 € / lukukausi

Ensisijaisesti tarkoitettu aloitteleville harrastajille. Kurssilla tutustutaan eri puuntyöstökoneiden käyttöön ja käsityövälineisiin. Kurssilla on mahdollista entisöidä tai korjata vanhoja puisia kalusteita tai käyttää kierrätysmateriaaleja.

Puutöiden päiväryhmä

Kalevantalon veistoluokka 1, pohjakerros

1111300 2.9.–25.11.2026, Ke 15.00–17.15

1111300K 13.1.–7.4.2027, Ke 15.00–17.15

Aimo Riihimäki 58,00 € / lukukausi

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

Puutöiden iltaryhmä

Kalevantalon veistoluokka 1, pohjakerros

1111302 2.9.–25.11.2026, Ke 18.00–20.15

1111302K 6.1.–31.3.2027, Ke 18.00–20.15

Aimo Riihimäki 58,00 € / lukukausi

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

Puutöitä ja entisöintiä

Kalevantalon veistoluokka 1, pohjakerros

1111500 4.9.–27.11.2026, Pe 17.30–19.45

1111500K 8.1.–9.4.2027, Pe 17.30–19.45

Seppo Laine 58,00 € / lukukausi

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



Kuva: Jenniina Nummela

KUDONTA

Kaupungin kutomossa pääset työskentelemään valmiisiin loimiin tai toteuttamaan omia kudonnaisiasi kansalaisopiston opettajien asiantuntevan ohjauksen tukemana. Tilassa on mahdollisuus omatoimiseen kutomiseen joka päivä klo 7–22, ja ohjausta on saatavilla viikoittain. Kutomossa voit käyttää kangaspuita, vuokrata työpisteen ja hankkia materiaaleja. Kaikki kudontakurssit järjestetään kutomolla, ja sinne ovat tervetulleita niin aloittelijat kuin kokeneemmatkin kutojat.



Yhteystiedot:

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



riihimaen_kutomo

Kankaankudonnan alkeet

Kaupungin kutomo

1112100 31.8.–23.11.2026, Ma 16.00–18.15
Suvi Salokannel 72,00 €

Kurssilla tutustutaan kuinka loimi rakennetaan kangaspuille ja miten erilaisia kankaita kudotaan. Neljä loimea luodaan ja rakennetaan parityönä. Jokainen kutoo itsenäisesti neljä erilaista kudonnaista kyseisissä loimissa.

Kankaankudonnan jatkokurssi

Kaupungin kutomo

1112100K 11.1.–12.4.2027, Ma 16.30–18.45
Suvi Salokannel 72,00 €

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

Kankaankudonta taso 3

Kaupungin kutomo

1112200 1.9.–24.11.2026, Ti 13.00–15.15

Suvi Salokannel 72,00 €

Kurssilla 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

Mattoja kangaspuilla

Kaupungin kutomo

1112200K 12.1.–12.4.2027, Ti 16.30–18.45

Suvi Salokannel 90,00 €

Kurssilla suunnitellaan ja rakennetaan yhdessä ryhmän kesken erilaisia mattoiloimia. 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.

Villaisia kudonnaisia

Kaupungin kutomo

1112202 1.9.–24.11.2026, Ti 16.00–18.15

Suvi Salokannel 90,00 €

Kurssilla kudotaan erilaisia kudonnaisia villalankoja käyttäen, mm. shaaleja, huiveja ja villamattoa. Kurssilla on neljä erilaista lointa ja ne rakennetaan parityönä. Voit kutoa kurssilla 2-4 erilaista työtä.

Kesäisiä kudonnaisia

Kaupungin kutomo

1112300K 13.1.–7.4.2027, Ke 16.30–19.45

Suvi Salokannel 90,00 €

Kurssilla kudotaan mm. hamam-pyyhkeitä, käsilaukku- /kassikangasta, rantamattoa. Kurssilla on neljä erilaista lointa, jotka rakennetaan parityönä. Voit kutoa kurssilla 2-4 erilaista työtä. Kurssi vaatii omalla ajalla työskentelyä kutomolla ja käyttämäsi materiaalit maksat itse.



Toverikunnan johtokunta 1928.

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 peruskielion 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 tarvitsemani tiedot esimerkiksi esitteistä ja aikatauluista sekä ymmärrän lyhyitä ja yksinkertaisia kirjeitä ja sähköposteja, jos ne käsittelevät tuttuja aiheita. Pystyn kirjoittamaan yksinkertaisen kirjeen. Hallitsen kielion 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 peruskielion.

B2

Selviän työssä ja vapaa-aikana käytännön puhetilanteissa hyvin sekä melko hyvin myös vieraammassa 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 omaan alaani erikoistuneista lähteistä. Pystyn lukemaan kaunokirjallisuutta. Osaan kirjoittaa esseen tai raportin. Hallitsen peruskielion hyvin ja osaan tehdä eron virallisen ja epävirallisen kielimuodon välillä.

C1

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



Kuva: Sari Tenni

KIELET

Kansalaisopiston kielikursseilla tavoitteena on käytännön tilanteissa toimiva kielitaito. Voit aloittaa uuden kielen tai vahvistaa jo olemassa olevaa osaamistasi. Opiskella voi lähikursseilla, etäopetuksena, lyhytkursseilla tai koko lukuvuoden kestäville kursseille. Osallistuja hankkii oppikirjan itse. Joillakin kursseilla on mahdollisuus suorittaa opintopisteitä ja saada osaaminen näkyviin Oma opintopolku -palveluun.

Suomi

Suomen kielen alkeet

Riihimäen lukio, luokka 229

1201102 1.9.2026–6.4.2027, Ti 18.15–19.45
Sergey Tsymlyakov 90,00 €/ lukuvuosi

КУРСЫ ФИНСКОГО ЯЗЫКА. Вспомогательный язык обучения: русский. Курс подойдет вам, если ваш уровень владения языком не ниже A1.1. Цель курса: A1.2–A2.1. и выше. Opetuksen tukikieli on venäjä.

Suomen kielen jatkokurssi

Riihimäen lukio, luokka 229

1201104 1.9.2026–6.4.2027, Ti 16.30–18.00
Sergey Tsymlyakov 90,00 €/ lukuvuosi

Opetuksen tukikieli on venäjä.
Вспомогательный язык обучения: русский. Курс подойдет вам, если ваш уровень владения языком не ниже A2.1–A2.2. Цель курса: B1.1–B1.2 и выше.

Englanti

Catching up B1 - B2

Riihimäen lukio, luokka 119

1203100 31.8.2026–12.4.2027,

Ma 17.30–19.00

Susanne Metso-Hukka 90,00 € / lukuvuosi

Kurssilla keskustelemme leppoisasti itselle tärkeitä aiheista, mm. työurista, matkailusta ja ajankohtaisista aiheista. Lisäksi tulemme samalla laajentaneeksi sanavarastoamme. Kerrataan kielioppia. Oppikirja: Catching up (Finn Lectura)

Englantia matkailijoille A2-B1

Opistotalo lk 4

1203202 1.9.2026–6.4.2027, Ti 12.15–13.45

Susanne Metso-Hukka 90,00 € / lukuvuosi

Teemme nojatuolimatkan eri puolelle maailmaa, tutustuen erilaisiin kulttuureihin ja matkailutilanteisiin. Opimme matkailuenglannin lisäksi myös arkielämän sanastoa sekä eri tilanteissa tarvittavia fraaseja. Oppikirja: Around the World (Finn Lectura 2023)

Englannin startti A1

Opistotalo lk 4

1203306 2.9.2026–7.4.2027, Ke 14.15–15.45

Susanne Metso-Hukka 90,00 € / lukuvuosi

Kurssi on vasta-alkajille tarkoitettu, mutta sopii myös kertaukseen. Harjoitellaan englannin kielen käyttöä arkielämän tilanteissa. Opimme kertomaan itsestä ja perheestä, tutustumme arkeen, kotiin, ravintolassa asioimiseen ja harrastuksiin liittyvään sanastoon. Kirja Everyday English Starter (Finn Lectura)

English for you too 4 (B1)

Opistotalo lk 4

1203310 2.9.2026–7.4.2027, Ke 12.30–14.00

Susanne Metso-Hukka 90,00 € / lukuvuosi

Kurssi soveltuu sinulle noin 3 vuotta opiskelleelle. Aihepiirejä ovat mm. ongelmatilanteet matkailussa, omasta kulttuurista kertominen sekä arjen asioiden hoitaminen. Oppikirja: English for you, too! Book 4.

Let's talk (B1)

Riihimäen lukio, luokka 120

1203412 3.9.2026–1.4.2027, To 18.00–19.30

Paul Currie 90,00 € / 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. Material provided by teacher. For CEF level B1 and above.

Saksa

Saksa 3-4

Riihimäen lukio, luokka 118

1204302 2.9.2026–7.4.2027, Ke 16.30–18.00

Jouni Rostila 90,00 € / lukuvuosi

Käytännönläheinen yleistason kielikurssi, jolla kehität osaamistasi monipuolisesti ja opit kulttuuritietoutta saksankielisistä maista. Kurssi sopii noin vuoden tai kaksi vuotta kieltä opiskelleille. Kirja: (Otava) Hallo 2 ja Hallo 3.

Saksa 1

Riihimäen lukio, luokka 118

1204304 2.9.2026–7.4.2027, Ke 18.15–19.45

Jouni Rostila 90,00 € / lukuvuosi

Alkeiskurssi, jolla opit tai kertaat saksan perusteet sekä saat kulttuuritietoutta saksankielisistä maista. Kurssi sopii saksa aloitteleville tai heille, jotka haluavat kerrata alkeita. Oppikirja (Otava) syksyllä Hallo 1, kpl 1- (n.) 4. Keväällä Hallo 2, kpl 5- (n.) 8.

Ranska

Révisions ensemble! (B2)

Riihimäen lukio, luokka 118
1205100 31.8.2026–5.4.2027,
Ma 18.25–19.55
Pia Loman 90,00 €/ lukuvuosi

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

Ranska 6 (B1)

Riihimäen lukio, luokka 118
1205102 31.8.2026–12.4.2027,
Ma 16.45–18.15
Pia Loman 90,00 €/ 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.

Ranskan alkeet (A1)

Online
1205504 4.9.2026–9.4.2027, Pe 12.00–13.30
Jere Dauchy 90,00 €/ lukuvuosi

Tervetuloa opiskelemaan ranskaa uudella, hiukan erilaisella tavalla. Tällä Zoomissa toteutettavalla kurssilla saat kuulla ja lukea runsaasti helppoa, ymmärrettävää ranskaa. Keskitymme keskeisimpään arkipäivän sanastoon ja monenlaisiin tilanteisiin, joita matkustaessakin tulee vastaan.

Venäjä

Venäjän alkeet

Riihimäen lukio, luokka 118
1206200 1.9.2026–6.4.2027, Ti 17.10–18.40
Bozena Czarnik-Minkkinen 90,00 €/ lukuvuosi
Et tarvitse ennakkotietoja venäjän kielestä. Kurssin ensimmäisillä tunneilla opetellaan kyrilliset aakkoset. Jokaisella oppitunnilla harjoitellaan ääntämistä, käsitellään tekstejä ja välttämättömiä kielioppiasioita, tehdään pari- ja ohjattuja tehtäviä. Oppikirja: Kafe Piter 1 (uusi painos!)

Venäjä 2

Riihimäen lukio, luokka 118
1206202 1.9.2026–6.4.2027, Ti 18.50–20.20
Bozena Czarnik-Minkkinen 90,00 €/ lukuvuosi
Kurssi sopii niille, jotka ovat lukeneet venäjää noin vuoden. Tunneilla rauhallisella tahdilla käsittelemme tekstin perusrakenteita, työtämme kielioppia ja sanastoa, teemme kommunikatiivisia harjoituksia. Sanat ja lauseet toistetaan ääneen. Oppikirja: Kafe Piter 1, kpl:sta 8 eteenpäin (uusi painos!)

Espanja

Espanja, Alkeet

Opistotalo Ik 1
1207208 1.9.2026–6.4.2027, Ti 19.00–20.30
Iliana Pérez 90,00 €/ lukuvuosi

Tervetuloa opiskelemaan espanjan alkukursia. Aihepiireinä ovat muun muassa tutustuminen, ruoka, matkustaminen ja vapaa-ajan vietto. Opimme arkipäivän sanastoa, harjoittelemmme ääntämistä ja kuullun ymmärtämistä, tutustumme espanjalaiseen kulttuuriin ja teemme runsaasti suullisia harjoituksia parin kanssa tai pienryhmissä. Kirja: Ventana 1.

Espanja alkeet, aamupäivä

Opistotalo Ik 1
1207500 4.9.2026–9.4.2027, Pe 9.30–11.00
Iliana Pérez 90,00 €/ lukuvuosi

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

Espanja 2

Opistotalo lk 1

1207104 7.9.2026–12.4.2027, Ma 9.30–11.00
Iliana Pérez 90,00 €/ lukuvuosi

Jatkamme opiskelua vuoden opintojen jälke-
en kappaleesta 6 eteenpäin. Käymme
läpi espanjan kielen alkeet keskeisimmissä
matkailutilanteissa. Kielen alkeita opetellaan
käytännön viestintätilanteissa. Oppikirja:
Ventana 1.

Espanja 3

Opistotalo lk 4

1207420 3.9.2026–1.4.2027, To 17.30–19.00
Iliana Pérez 90,00 €/ lukuvuosi

Kurssi sopii espanjaa vähintään 2 v. kansalais-
opistossa opiskelleille. Painotamme arkeen
ja matkailuun liittyviä käytännön viestintä-
lanteita, joita harjoittemme monipuolisesti.
Kirja: Ventana 2

Espanja 4

Opistotalo lk 1

1207206 1.9.2026–6.4.2027, Ti 9.30–11.00
Iliana Pérez 90,00 €/ lukuvuosi

Tällä kurssilla syvennät espanjan kielen
osaamistasi. Kurssilla käsitellään kielen
perusrakenteita ja -sanastoa. Lisäksi kurs-
silla opetellaan viestimään kielen avulla
yksinkertaisissa tilanteissa sekä opetellaan
kirjoittamaan yksinkertaisia ja ohjattuja
viestejä. Oppikirja: Ventana 2 (kappaleesta
5 eteenpäin)

Espanja 5

Opistotalo lk 1

1207416 3.9.2026–1.4.2027, To 15.50–17.20
Iliana Pérez 90,00 €/ lukuvuosi

Tunneilla on paljon kommunikatiivista har-
joittelua ja kuuntelutehtäviä. Kurssi sopii
kansalaisopistossa 4 vuotta espanjaa opis-
kelleille. Kirja: Fantástico 3

Espanja 6

Opistotalo lk 1

1207202 1.9.2026–2.4.2027, Ti 15.50–17.20
Iliana Pérez 90,00 €/ lukuvuosi

Tule jatkamaan espanjan kielen ja kulttuurin
opiskelua. Tunneilla on paljon kommunikatiiv-
ista harjoittelua ja kuuntelutehtäviä. Kurssi
sopii kansalaisopistossa 5 vuotta espanjaa
opiskelleille. Oppikirja: Fantástico 3 kappala-
leesta 5

Espanja 7

Opistotalo lk 1

1207210 1.9.2026–6.4.2027, Ti 17.30–19.00
Iliana Pérez 90,00 €/ lukuvuosi

Tule jatkamaan espanjan kielen ja kulttuurin
opiskelua. Tunneilla on paljon kommunikatiiv-
ista harjoittelua ja kuuntelutehtäviä. Kurssi
sopii kansalaisopistossa 6 vuotta espanjaa
opiskelleille. Tervetuloa! Kirja: Fantástico 3
(kappaleesta 9)

Espanja 7, päivä

Opistotalo lk 1

1207314 2.9.2026–7.4.2027, Ke 11.50–13.20
Iliana Pérez 90,00 €/ lukuvuosi

Tule jatkamaan espanjan kielen ja kulttuurin
opiskelua. Tunneilla on paljon kommunikatiiv-
ista harjoittelua ja kuuntelutehtäviä. Kurssi
sopii kansalaisopistossa 6 vuotta espanjaa
opiskelleille. Tervetuloa! Kirja: Fantástico 3
(kappaleesta 9)

Espanja 8

Opistotalo lk 1

1207312 2.9.2026–7.4.2027, Ke 9.30–11.00
Iliana Pérez 90,00 €/ lukuvuosi

Tämä kurssi syventää työ- ja vapaa-ajan tee-
moja. Kurssi sopii ainakin 7-8 vuotta espan-
jaa Kansalaisopistossa opiskelleille. Tunneilla
on myös paljon puhe- ja kuunteluharjoituk-
sia. Oppikirja: Fantástico 4 (Kappaleesta 5).

Conversando con amigos

Opistotalo Iik 2

1207418 2.9.2026–7.4.2027, Ke 16.00–17.30
Iliana Pérez 90,00 €/ 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 1

Online

1208106 31.8.2026–12.4.2027,
Ma 19.30–21.00

Antti Tapaninaho 90,00 €/ lukuvuosi

Oletko suunnittelemassa matkaa Italiaan tai muuten kiinnostunut italian kielestä ja kulttuurista? Tämän kurssin suorittuasi selviät yksinkertaisista kommunikaatiotilanteista esim. kahvilassa ja ravintolassa. Kirja: Italiano con gusto 1 (FinnLectura).



Italia alkeet (4 op)

Online

1208204 1.9.2026–6.4.2027, Ti 17.00–18.30
Mirka Keini 90,00 €/ lukuvuosi

Kurssi on tarkoitettu sinulle joka haluat oppia perusitaliaa arkeen ja asiointitilanteisiin. Voit halutessasi suorittaa kurssilla opintopisteitä. Kirja: Con gusto 1, luvut 1–3.



Italia, alkeet 2 (2 op)

Online

1208302 1.9.2026–6.4.2027, Ti 19.30–21.00
Antti Tapaninaho 90,00 €/ lukuvuosi

Kurssi on matkailupainotteinen alkeiskurssi, jossa harjoittemme selviämään arjen tilanteissa italiaksi. Kurssilla opit keskeistä sanastoa ja perusrakenteita ravintolassa, ostoksilla ja tapahtumissa asiointiin. Kirja: In viaggio (kappaleet 8-11 ja muu opettajan materiaali)

Kielimatka Italiaan – sanoista elämyksiin

Verkkokurssi

1208400 11.9.2026–9.4.2027, Pe 18.00–19.30
Antonio Di Domenico 90,00 €/ lukuvuosi

Kurssilla harjoittemme käytännön tilanteita, joita kohtaat matkalla: hotellissa, ravintolassa, kahvilassa ja museossa asioimista.

Viro

Viro, jatkokurssi B1-B2

Riihimäen lukio, luokka 120

1209100 14.9.2026–12.4.2027,
Ma 17.30–19.00

Ilona Treiman 45,00 €/ lukuvuosi

Keeled suus, teed lahti! Mukavaa, käytännönläheistä viro kielen opiskelua. Tule hiomaan taitojasi syntyperäisen opettajan johdolla. Sinulle, joka olet perehtynyt viro perusteisiin ja haluat kehittää sekä pitää yllä viro taitoa. Oppikirjana Naljaga



Viro alkeiden jatko A2 (3 op)

Riihimäen lukio, luokka 120

1209102 14.9.2026–12.4.2027,
Ma 19.00–20.30

Ilona Treiman 45,00 €/ lukuvuosi

Kurssi antaa vankan perustiedon kielestä ja keskeisen sanaston. Aihepiirit liittyvät jokapäiväiseen elämään. Teemoja ovat matkustaminen Virossa sekä arjen tilanteet. Kurssin päämääränä on opettaa puhekieltä sekä lähentää meitä lähisukulaisiin. Oppikirja: Meie keelesild (Finn Lectura).

Japani

Japani 2

Opistotalo lk 1

1210500 4.9.2026–16.4.2027, Pe 18.40–20.10
Sointu Huvinen 90,00 €/ lukuvuosi

Tervetuloa jatkamaan japanin kielen opiskelua! Kurssi sopii noin vuoden japania opistotasolla opiskelleille. Oppikirja: Uudistettu Michi 1- Tie Japanin kieleen (Otava, 2025) kpl 8 eteenpäin.

Japani 5 A2

Opistotalo lk 1

1210502 4.9.2026–16.4.2027, Pe 17.00–18.30
Sointu Huvinen 90,00 €/ lukuvuosi

Tervetuloa jatkamaan japaninopintoja! Kurssi sopii noin 4 vuotta opistotasolla japania opiskelleille. Kirja Michi 2 (Otava 6. painos 2024) kpl 4 eteenpäin.

Latina

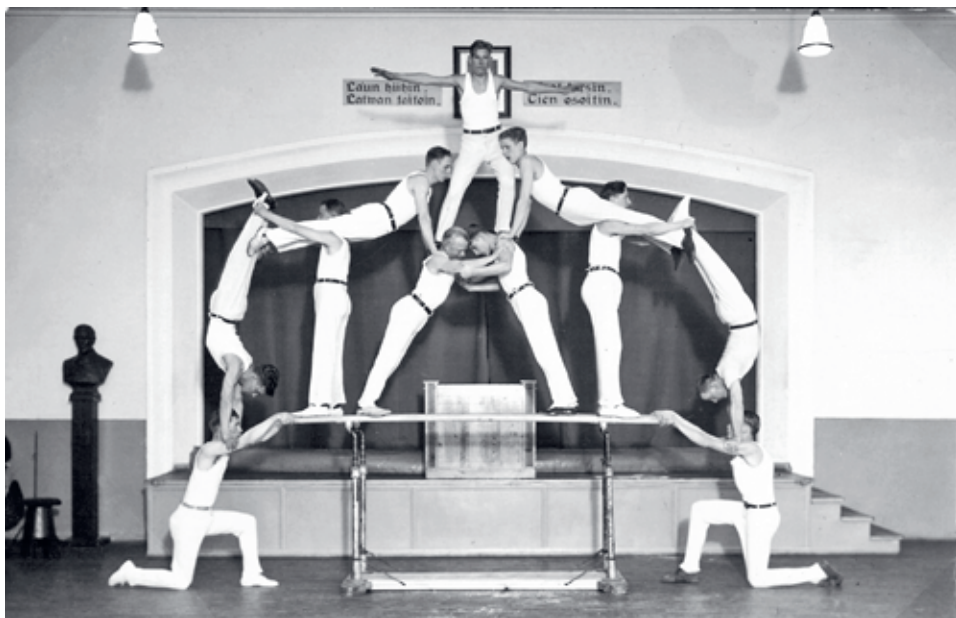
Lauantailatinaa (A1)

Opistotalo, Puistikko 5

1211600 5.9.2026–3.4.2027, La 10.30–12.00
Satu Sinikka Tamminen 90,00 €/ lukuvuosi

Tule jatkamaan latinan kielen opiskelua ja matkalle antiikin kiehtovaan kulttuuriin! Isoimpana kielioppiasiana perehdyt konjunktiviin, mutta opit myös lisää 3. deklinatiosta, dativiin ja adjektiivien ja adverbien vertailumuodot. Opettajan materiaali. Bene adveneris!

Ilmoittautuminen
kansalaisopiston
ryhmiin alkaa
11.6.2026
kello 12.00



Miesten voimistelupiirin näytös kevätjuhlassa 1938.



Kuva: Jenniina Nummela

LIIKUNTA JA TANSSI

Liikunta- ja tanssikursseilla on laaja valikoima kehonhuoltoa, terveysliikuntaa, joogaa, pilates- ta, kuntoliikuntaa ja tanssillisia tunteja. Kurseille voi liittyä mukaan myös kesken lukuvuoden. Opetuspaikkoina ovat kaupungin eri liikuntasalit ja tietysti opiston sali. Liity ryhmään, liiku oman kunnan mukaan ja vahvista hyvinvointiasi mukavassa seurassa.

LadyJumppa

Opiston juhlasali

8301094 31.8.2026–12.4.2027

Ma 13.30–14.30, Kaisa Suomalainen

80,00 €/ lukuvuosi

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

Kiertoharjoittelu +65

Maaumala, yläsali

8301098 21.9.–23.11.2026, Ma 13.00–14.00

8301098K 11.1.–14.4.2027, Ma 13.00–14.00

Eetu Lehto 40,00 €/ lukukausi

Tule harjoittamaan lihaskuntoa, tasapainoa ja kestävyyttä. Kurssin harjoitusmuoto on kierto- ja harjoittelu eli circuit, jossa vaihdetaan liikkeitä säännöllisin väliajoin tai tiettyjen toistomäärien jälkeen. Liikkeitä tehdään seisoma-asennossa, istuen ja lattiatasolla. Harjoitteissa tutuksi tulevat myös erilaiset apuvälineitä kuten käsipainot ja vastusku-minauhat.

Kahvakuula

Lasitehtaan koulu, liikuntasali
8301108 31.8.2026–12.4.2027,
Ma 17.30–18.30
Viivi Saari 80,00 €/ lukuvuosi

Aloitamme kahvakuulailun perusteista. Kahvakuulan kanssa treenaamisen tultua tutummaksi rakennamme erilaisia treenejä kurssilaiisten toiveiden mukaan. Kurssi sopii kaikille.

Sähly

Harjunrinteen koulun liikuntasali
8301110 21.9.–23.11.2026, Ma 19.30–20.30
8301110K 11.1.–12.4.2027, Ma 19.30–20.30
Eetu Lehto 40,00 € / lukuvuosi

Sählyä aikuisille -rennolla meiningillä! Kohota kuntoa ja ota hiki pintaan pelaamalla sählyä! Kunnan kohotuksen lisäksi löydät kurssilta samanhenkistä peliseuraa. Osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta sählyn pelaamisesta.

Tuolijumppa

Opiston juhlasali
8301202 1.9.2026–6.4.2027, Ti 10.10–10.55
Kaisa Suomalainen 60,00 €/ lukuvuosi

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

RVP-jumppa

Harjunrinteen koulun liikuntasali
8301215 1.9.2026–6.4.2027, Ti 19.00–20.15
Viivi Saari 100,00 €/ lukuvuosi

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

Kuntosalistartti kiertoharjoittelun

Urheilutalon kuntosal
8301300 31.8.2026–12.4.2027,
Ma 19.00–20.00
Viivi Saari 80,00 €/ lukuvuosi

Jos kuntosaliharjoittelu kiinnostaa, mutta yksin salilla treenaaminen ei innosta, tämä kurssi on sinulle! Kiertoharjoittelumuotoinen treeni on mukava tapa aloittaa kuntosaliharjoittelu ensimmäistä kertaa tai tauon jälkeen. Kurssi sopii naisille ja miehille iästä ja kuntotasosta riippumatta.

Body

Opiston juhlasali
8301304 7.10.2026–7.4.2027, Ke 16.45–17.30
Anna Niinimäki 48,00 €/ lukuvuosi

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

Ikinuorten aamujumppa

Opiston juhlasali
8301400 3.9.2026–1.4.2027, To 10.00–10.45
Mari Heinänen 65,00 € / lukuvuosi

Monipuolisella aamujumpalla edistät yleiskuntoa ja tuki- ja liikuntaelimestön toimintaa sekä lisäät liikkuvuutta ja jaksat paremmin päivän askareissa. Opit käyttämään apuvälineitä (kuminauha ja käsipainot), jotka auttavat erityisesti lihasvoiman, vartalon hallinnan ja ryhdin kehittämisessä, sekä hartia- ja selkäreudun jumppassa.

Kiertoharjoittelua oman kehon painolla, Patastenmäki

Patastenmäen koulu, liikuntasali
8301406 3.9.2026–1.4.2027, To 17.30–18.30
Viivi Saari 80,00 € / lukuvuosi

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

Venyttely ja kehonhuolto Patastenmäki

Patastenmäen koulu, liikuntasali
9904406 3.9.2026–1.4.2027, To 18.45–19.45
Viivi Saari 70,00 €/ lukuvuosi

Jokaiselle soveltuvalla venyttely ja kehonhuolto tunnilla huollat lihaksiasi, kehoa ja mieltä. Säännölliset ohjatut harjoitukset opettavat sinua kuuntelemaan kehoasi lisäten hyvinvointia. Pukeudu tunnille lämpimiin joustaviin vaatteisiin ota mukaan jumppa-alusta ja vesipullo.

Asahi / Taiji

Opiston juhlasali
9904500 5.9.–28.11.2025
Pe 12.25–13.25
9904500K 8.1.–10.4.2027, Pe 12.25–13.25
Ari Arola 40,00 €/ 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.

ChiBall®

Lasitehtaan koulu, liikuntasali
9904600 3.9.–26.11.2026, To 19.00–20.00
9904602K 7.1.–1.4.2027, To 19.00–20.00
Soile Kero 40,00 €/ lukukausi

ChiBall® on liikunnan iloa ja onnistumisen kokemuksia. ChiBall® on keho-mieltä huoltavaa terveysliikuntaa, joka lisää liikkuvuutta, motoriikkaa ja kehon hallintaa. Tunti (60 min.) jakautuu kuuteen osioon, joissa on vaikutteita seuraavista liikuntalajeista: Taii/ Qigong, jooga, pilates sekä Feldenkreis.

Vesiliikunta

Vesijumppa +65

Uimala, vesijumppa-allas
8304100 31.8.2026–12.4.2027, Ma 9.00–9.45
Mari Heinänen 80,00 €/ lukuvuosi

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

Vesijumppa +65

Uimala, vesijumppa-allas
8304102 31.8.2026–12.4.2027,
Ma 10.00–10.45
Mari Heinänen 80,00 €/ lukuvuosi

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

Naisten vesitreeni

Uimala, vesijumppa-allas
8304104 31.8.–23.11.2026, Ma 18.45–19.30
8304104K 11.1.–12.4.2027, Ma 18.45–19.30
Mira Aalto 40,00 €/ lukukausi

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

Miesten vesitreeni

Uimala, vesijumppa-allas
8304106 31.8.–23.11.2026, Ma 19.30–20.15
8304106K 11.1.–12.4.2027, Ma 19.30–20.15
Mira Aalto 40,00 €/ lukukausi

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

Rytmiä vedessä!

Uimala, vesijumppa-allas

8304200 1.9.2026–6.4.2027, Ti 13.15–14.00
Mari Heinänen 80,00 € / lukuvuosi

Tanssiliikuntaa veden vastusta hyödyntäen! Tunnilla keskitytään enemmän tanssiliikuntaan, esimerkiksi valssia, polkkaa ja jenkkaa vedenvastusta ja välineitä hyödyntäen. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyt.

Vesijumppa A

Uimala, vesijumppa-allas

8304202 1.9.2026–6.4.2027, Ti 10.15–11.00

Vesijumppa B

8304204 1.9.2026–6.4.2027, Ti 18.00–18.45

Vesijumppa C

8304500 4.9.2026–9.4.2027, Pe 10.00–10.45

Vesijumppa D

8304502 4.9.2026–9.4.2027, Pe 11.00–11.45

Uimala, vesijumppa-allas

Mari Heinänen 80,00 € / lukuvuosi

Veden vastusta sekä välineitä hyödyntäen tehokasta, helppoa vesijumppaa. Vesiliikunta on monipuolista ja tehokasta, jossa hyödynnetään veden vastusta ja välineitä. Tunneilla liikutaan vedessä tehokkaasti ja niveliä kuormittamatta.

Kuntoliikunta

Syvävenyttely

Opiston juhlasali

830212 29.11.2026, Su 15.45–17.15

Kaisa Suomalainen 15,00 €

Syvävenyttely on kehon lihaksistoa palauttavaa, rentouttavaa ja venyttävää lihahuoltoa. Tervetuloa viettämään sunnuntai-iltapäivää kehoa huoltaen!

Äijähuolto

Opiston juhlasali

9904100 31.8.2026–12.4.2027,
Ma 12.05–13.20

Kaisa Suomalainen 100,00 € / lukuvuosi

Valoisaan aikaan vapaalla oleville isännille suunnattu kehonhuoltotunti, jossa rautakanimainen notkeus ei ole este osallistumiselle. Säännöllinen venyttely mm. parantaa ryhtiä ja ehkäisee selkä-, niska- ja hartiasiidun kipuja. Tule mukaan muiden isäntien seuraan huoltamaan itseäsi vetreämmäksi.

Venyttelyä & kehonhuoltoa

Opiston juhlasali

9904102 31.8.2026–12.4.2027,
Ma 14.40–15.55

Kaisa Suomalainen 100,00 € / lukuvuosi

Tällä tunnilla kehoa huolletaan erilaisilla liikkuvuus- ja venyttelyliikkeillä. Liikkeissä huomioidaan kehon oikeat linjaukset. Säännöllinen harjoittelu poistaa lihaskireyttä ja parantaa nivelten liikkuvuutta.

Niska-selkä-hartia

Opiston juhlasali

9904198 1.9.2026–6.4.2027, Ti 15.05–16.05
Kaisa Suomalainen 80,00 € / lukuvuosi

Hyvä ryhti on terveen selän perusta, jolloin lihakset ja nivelet eivät ylikuormitu. Rauhallisella tunnilla tehdään kevyitä, lihaksia vahvistavia ja liikkuvuutta lisääviä harjoituksia. Kehon linjaukset huomioidaan kaikissa liikkeissä. Tunti sopii niin naisille kuin miehillekin.

FasciaMethod®

Opiston juhlasali

9904200 1.9.2026–6.4.2027, Ti 18.30–19.30
Kaisa Suomalainen 70,00 € / lukuvuosi

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

FasciaMethod®

Lasitehtaan koulu, liikuntasali
9904202 3.9.–26.11.2026, To 18.00–18.45
9904206K 7.1.–1.4.2027, To 18.00–18.45
Soile Kero 30,00 €/ lukukausi

FasciaMethod® on liikuntaa, jossa huoltamme lihaksia ympäröiviä sidekalvoja. Sidekalvojen tiukentuessa, lihasten toiminta heikkenee, lihas kipeytyy, ja myös nivelen toiminta rajoittuu. FasciaMethod® yhdistää liikkuvuusharjoittelun ja dynaamisen täsmävenyttelyn leppoisassa tahdissa. FasciaMethod® on helposti omaksuttavaa ja soveltuu kaikille.

Kehonhuolto venyttellen 1

Maauimala, yläsali
9904204 1.9.2026–6.4.2027, Ti 14.00–14.45
Riku Koskinen 60,00 €/ lukuvuosi

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

Lempeä kehonhuolto 1

Opiston juhlasali
9904300 7.10.2026–7.4.2027, Ke 19.00–20.00
Anna Niinimäki 63,00 €/ lukuvuosi

Rauhallisia ja kokonaisvaltaisesti kehoa huoltavia harjoitteita lempeällä otteella. Tunnilla tehdään kehoa lämmittäviä, avaavia, venytäviä sekä huoltavia liikkeitä.

Kehonhuoltoa venyttellen 2

Opiston juhlasali
9904400 3.9.2026–1.4.2027, To 17.55–19.10
Riku Koskinen 100,00 €/ lukuvuosi

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

Rauhallinen kehonhuolto pilates/venyttely

Opiston juhlasali
9904402 3.9.2026–1.4.2027, To 16.30–17.45
Riku Koskinen 100,00 €/ 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.

Lempeä kehonhuolto 2

Maauimala, yläsali
9904404 17.9.–24.11.2026, To 9.00–10.00
9904404K 14.1.–8.4.2027, To 9.00–10.00
Eetu Lehto 40,00 € / lukukausi

Soveltuu kaikille. Omaa kehoa ja apuvälineitä hyödyntäen tehtävä harjoitus. Harjoitus tehdään jumppamatolla.

Lihaskuntoa ja hallintaa yli 65-vuotiaille

Opiston juhlasali
9906204 1.9.2026–6.4.2027, Ti 14.00–15.00
Kaisa Suomalainen 80,00 €/ 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 eli liikkeet tehdään seisten, tuolilla istuen tai kädet tuolin päällä.

BodyCircuit

Opiston juhlasali

8301214 1.9.2026–6.4.2027

Ti 17.25–18.25

Kaisa Suomalainen 80,00 €/ lukuvuosi

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

Kuntosali 65+ Alkeiskurssi

Jäähallin kuntosali

8301306 16.9.–25.11.2026, Ke 9.30–10.30

8301306K 13.1.–7.4.2027, Ke 9.30–10.30

Eetu Lehto 40,00 €/ lukukausi

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

Kuntosali 65+ Jatkokurssi

Jäähallin kuntosali

8301302 16.9.–25.11.2026, Ke 10.45–11.45

8301302K 13.1.–7.4.2027, Ke 10.45–11.45

Eetu Lehto 40,00 €/ lukukausi

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

Miesten kuntojumppa

Opiston juhlasali

8301500 4.9.–27.11.2026, Pe 11.15–12.15

8301500K 8.1.–10.4.2027, Pe 11.15–12.15

Viivi Saari 80,00 € / lukuvuosi

Kurssi ei aseta mitään ennakkovaatimuksia 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 vaihtoehdoisen liikkeen. Tule liikkumaan, "rapakunto" ei ole este aloittamiselle!

Kiertoharjoittelu kuntosalilla maanantai-ilta

Inkilänhovin kuntosali

9906104 7.9.2026–12.4.2027,

Ma 18.15–19.15

Niina Sandberg 80,00 €/ 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.

Lihaskuntojumppa

Opiston juhlasali

9906200 1.9.2026–6.4.2027, Ti 16.15–17.15

Kaisa Suomalainen 80,00 €/ lukuvuosi

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

Kiertoharjoittelu kuntosalilla tiistai-ilta

Inkilänhovin kuntosali

9906202 1.9.2026–6.4.2027, Ti 19.00–20.00

Niina Sandberg 80,00 € / 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.

Kahvakuula

Opiston juhlasali

9906210 7.10.2026–7.4.2027, Ke 17.45–18.45
Anna Niinimäki 63 €/ lukuvuosi

Reipas ja tehokas kahvakuulan avulla tehtävä koko kehoa vahvistava tunti. Kuntotason ei tarvitse olla huippu, koska kunto paranee varmasti. Sopii naisille ja miehille.

Miesten liikunta

Harjunrinteen koulun liikuntasali

9906213 1.9.2026–6.4.2027, Ti 18.00–19.00
Viivi Saari 80,00 € / lukuvuosi

Kaikenikäisille, -kokoisille ja kuntotasoisesti vähintään kohtalaisen kuntoisille miehille tarkoitettu lihaskuntoharjoittelu. Tunnilla teet ohjattuna lihaskuntoharjoittelua, liikuvuusharjoitteita sekä kokonaisvaltaista venyttelyä oman kuntotasosi mukaan. Harjoitteita toteutat oman kehonpainolla ja liikuntavälineillä.

Kiertoharjoittelu kuntosalilla aamu

Inkilänhovin kuntosali

9906502 4.9.2026–9.4.2027, Pe 9.00–10.00
Niina Sandberg 80,00 € / lukuvuosi

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

**Ilmoittautuminen
kansalaisopiston
ryhmiin alkaa
11.6.2026
kello 12.00**

Jooga ja pilates

Keskivartalon tukilihakset kuntoon A

Opiston juhlasali

8301104 31.8.2026–12.4.2027,
Ma 16.00–17.00

Kaisa Suomalainen 80,00 €/ lukuvuosi

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

Keskivartalon tukilihakset kuntoon B

Opiston juhlasali

8301208 1.9.2026–6.4.2027, Ti 11.05–11.50
Kaisa Suomalainen 60,00 €/ lukuvuosi

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

Hathajooga maanantai

Opiston juhlasali

9907100 31.8.2026–12.4.2027,
Ma 9.30–11.00

Soile Mustonen 100,00 €/ lukuvuosi

Ylläpidä elinvoimaa ja terveyttä lempeällä hathajoogalla. Säännöllisellä harjoittelulla pidät selän ja nivelet joustavina sekä kehon ja mielen tasapainossa.

Tuolipilates

Opiston juhlasali

9907101 31.8.2026–12.4.2027,
Ma 11.15–12.00

Kaisa Suomalainen 60,00 €/ 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.

Kehonhuoltoa joogan menetelmin

Opiston juhlasali

9907102 31.8.2026–12.4.2027,

Ma 17.10–17.55

Aino Latvala 60,00 € / lukuvuosi

Kehonhuoltoa joogan menetelmin kurssilla teet kehoa monipuolisesti avaavia ja tasapainoa kehittäviä harjoituksia. Venyttelyillä lisäät kehon liikkuvuutta ja keskittymällä tekemiseen myös hengityksen merkitys korostuu.

Pilates 60 A

9907104 31.8.2026–12.4.2027,

Ma 18.00–19.00

Pilates 60 B

9907106 31.8.2026–12.4.2027,

Ma 19.05–20.05

Pilates 60 C

9907502 4.9.2026–9.4.2027, Pe 16.35–17.35

Pilates 60 D

9907504 4.9.2026–9.4.2027, Pe 17.40–18.40

Opiston juhlasali

Aino Latvala 80,00 € / lukuvuosi

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 1.9.2026–6.4.2027, Ti 12.00–13.00

Aino Latvala 80,00 € / lukuvuosi

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, joten ne sopivat aloittelijoille sekä aikaisemmin joogaa harrastaneille.

Lempeä aamujooga

Opiston juhlasali

9907300 2.9.2026–7.4.2027, Ke 9.30–11.00

Pauliina Diallo 120,00 € / lukuvuosi

Haluatko löytää sisäistä rauhaa ja parantaa kehoasi 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.

Hathajooga keskiviikko

Patastenmäen koulu, liikuntasali

9907302 2.9.2026–7.4.2027, Ke 18.30–20.00

Soile Mustonen 100,00 € / lukuvuosi

Ylläpidä elinvoimaa ja terveyttä lempeällä hathajoogalla. Harjoituksilla venytät ja notkistat lihaksistoa ja nivelsiteitä. Säännöllisellä harjoittelulla pidät selän ja nivelet joustavina sekä kehon ja mielen tasapainossa.

Senioripilates

Opiston juhlasali

9907500 4.9.2026–9.4.2027, Pe 15.30–16.30

Aino Latvala 80,00 € / lukuvuosi

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

Yin-jooga

Opiston juhlasali

9907506 5.9.–28.11.2026, La 12.30–14.00

9907508K 9.1.–3.4.2027, La 12.30–14.00

Miia Saarinen 60,00 € / lukukausi

Lauantain rauhallisessa ja meditatiivisessa yin-joogassa keskityt pitkäkestoiisiin venytyksiin sekä syviin sidekudoksiin. Yin-jooga sopii hyvin aloittelijoille, mutta rauhoittavat harjoitteet toimivat hyvin myös aiemmin jooganneille.

Liikunnan lyhytkurssit

Retki Kakslammin luontopolulle

Toimipaikka avoin

8301600K 29.5.2027, La 11.00–13.15

Sointu Huvinen 15,00 €

Lähde mukaan ohjatulle luontoretelle Kakslammin luonnonsuojelualueelle! Retkellä tutustut alueen paahdeympäristöön, joka on koti monille uhanalaisille tai harvinaistuville lajeille. Ota mukaan omat eväät, juomapullo ja hattu sekä säänmukaiset varusteet ja iloinen mieli.

Seniorijooga joulukuu

Opiston juhlasali

9907202 1.–8.12.2026, Ti 12.00–13.00

Aino Latvala 15,00 €

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

Pilates joulukuu

Opiston juhlasali

9907108 30.11.–7.12.2026, Ma 17.55–18.55

Aino Latvala 15,00 €

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 lisää liikkuvuutta ja vahvistat kehoa.

Joulukuun FasciaMethod®

Opiston juhlasali

9904210 1.–8.12.2026, Ti 18.30–19.30

Kaisa Suomalainen 15,00 €

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

Tuolijumppa joulukuu

Opiston juhlasali

8301200 1.–8.12.2026, Ti 10.10–10.55

Kaisa Suomalainen 15,00 €

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

Pumppitreeni

Opiston juhlasali

8301204 1.–8.12.2026, Ti 17.25–18.25

Kaisa Suomalainen 20,00 €

Pumppitreeni -tunti on nimensä mukaisesti levypainotangoilla tehtävä harjoitus, joka ei sisällä askelsarjoja. Myös käsipainoja käytetään joissain liikkeissä.

Keppiä & kehonhuoltoa

Opiston juhlasali

8301206 1.–8.12.2026, Ti 16.15–17.15

Kaisa Suomalainen 20,00 €

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

Pehmomiekkailun tutustumistyöpaja

Harjunrinteen koulun liikuntasali

9908600K 6.2.2027, La 11.00–14.00

Sointu Huvinen 15,00 €

Tule tutustumaan hauskaan ja vauhdikkaaseen pehmomiekkailuun eli boffaukseen! Opit työpajassa lajin säännöt ja perusasioita yhdenkädenmiekkailusta ja jalkatyöstä. Työpaja sopii peruskuntoisille lapsille, nuorille ja aikuisille, eikä aiempaa kokemusta lajista vaadita.

Kuntotanssimaraton

Opiston juhlasali

1105704 29.11.2026, Su 14.00–15.30

Mira Aalto ja Kaisa Suomalainen 15,00 €

Tätä tilaisuutta ei kannata jättää välistä! Kaksi kuntotanssin konkaria laittaa jalalla koreasti puolentoista tunnin ajan, joten hiki saattaa tulla.

Tanssiliikunta

Lavis® -lavatanssijumppa

Harjunrinteen koulun liikuntasali
9910300 2.9.2026–7.4.2027, Ke 16.30–17.30
Tiina Kuusela 80,00 € / lukuvuosi

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

Lempeä tanssi senioreille- liikettä ja iloa

Opiston juhlasali
9910302 2.9.2026–7.4.2027,
Ke 11.10–12.10
Pauliina Diallo 80,00 € / lukuvuosi

Lempeä tanssi – liikettä ja iloa Nauti musiikista ja rennosti menosta! Tällä matalan kynnyksen tunnilla huollat kehoa, pidät nivelet vetreinä ja virkistät mieltä helpoilla tanssisarjoilla. Tunti päättyy palauttaviin venytyksiin.



Tanssiliikunta varttuneille (3 op)

Opiston juhlasali
9910400 3.9.2026–25.3.2027, 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.

Tanssi

Lavatanssi alkeistaso

Opiston juhlasali
1105700 30.8.–29.11.2026, Su 17.30–19.00
1105700K 10.1.–11.4.2027, Su 17.30–19.00
Melaja Suvi, Pekkola Hannu 90,00 € / lukuvuosi

Aloita lavatanssien opettelu helpoista peruskuvioista. Lavatanssi on mukava, iloinen, yhteinen harrastus ja samalla tehokasta liikuntaa. Tunnille mukavat tanssiin sopivat kengät. Oma pari mukaan, molemmat ilmoittautuvat.

Lavatanssi jatkotaso

Opiston juhlasali
1105702 30.8.–29.11.2026, Su 19.00–20.30
1105702K 10.1.–11.4.2027, Su 19.00–20.30
Melaja Suvi, Pekkola Hannu 90,00 € / lukuvuosi

Perus tanssintaidon osaaville harrastajille tarkoitettulla kurssilla kertaat perusasioita ja opit lisää. Tanssi on paitsi tehokasta liikuntaa myös iloinen yhteinen harrastus.

Afro dance livesäestyksellä

Opiston juhlasali
1105812 2.–9.12.2026, Ke 18.00–20.15
Pauliina Diallo 23,00 €

Länsi-Afrikan tanssien 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! Tunneilla on Afrocosmoksen livesäestys.

Katso tarkemmat kurssikuvaukset ja lisätiedot verkosta tai kysy kansalaisopiston toimistosta.



Kuva: Minna Pasuri

KOTITALOUS

Kotitalouskursseilla kokataan ja opitaan arjessa hyödyllisiä taitoja rennossa ilmapiirissä. Ota mukaasi essu, sisäkengät sekä tarvittaessa säilytysrasioita. Kurssikohtaisesti ilmoitetaan, sisältävätkö raaka-aineet kurssimaksuun. Erityisruokavaliot huomioidaan ennakoilmoituksen perusteella. Kursseille kokoonnutaan pääsääntöisesti Harjunrinteen koulun opetuskeittiötiloihin. Huom! Kotitalouskursseja ei voi maksaa liikunta- tai kulttuurieduilla.

Makumatka Korean airfryerilla kokaten

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö
8102200 20.10.2026, Ti 17.00–21.00
Arja Elina Laine 35,00 €

Kurssi tutustuttaa korealaisen keittiön suosikkeihin modernisti airfryerilla. Valmistamme mm. rapu-dumplingit, ssäm-nyytit bulgogilla tai tofulla, bibimbapin, Korean wings -siivet ja hoddeok-pannukakut. Opit höyryttämään, paistamaan ja luomaan ra-putta ruokiin.

Kastikekoulu - erilaiset kastikkeet ja niiden salaisuudet

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö
8102200K 9.3.2027, Ti 17.00–21.00
Arja Elina Laine 35,00 €

Inspiroivalla kurssilla opit kastikkeiden peruslogiikan salaataista jälkiruokaan. Teemme mm. vinegrettejä, majoneesia, valko-, hollandaise- ja béarnaisekastikkeita sekä ruskeita kastikkeita. Opit muuntelun ja maistelet kastikkeita ruokien kanssa.

Lohikoulu – fileoinnista herkullisiksi ruoiksi

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö
8102300K 20.1.2027, Ke 17.00–21.00
Arja Elina Laine 35,00 €

Kurssilla hyödynnetään lohta monipuolisesti ja hävikittä. Opit fileoimaan kokonaisen lohien ja valmistamaan useita näyttäviä ruokia samasta kalasta: lohitartar ruisnapille, seesamilohi, lohipehvit ja lohikeitto itse keitetystä liemestä. Mukaan resepti sitruuna-tillilohkeen.

Noche de Tapas Menü

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö
8102302K 27.1.2027, Ke 17.00–21.00
Arja Elina Laine 35,00 €

Rento tapasilta vie espanjalaisten makujen äärelle. Valmistamme jaettavia herkkuja kuten pan con tomatea, pintxoja, cevicheä, patatas bravasia ja täytettyjä paprikoita. Opit kokoamaan tasapainoisen tapaspöydän, makeana päätöksenä taateli-nougatpallot ja mantelit.

Herkullisesti kalaa ja kasviksia

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö
8102400K 18.2.2027, To 17.00–21.00
Arja Elina Laine 35,00 €

Kurssi kokoaa raikkaat ja täyttävät kala ja kasvisannokset. Valmistamme mm. lohikeittoa, ruiskuppeja meren mauilla, muikkupihvejä sekä kasvisherkkuja. Opit rakentamaan tasapainoisen kokonaisuuden, ja makeana päätöksenä nautitaan kaura mantelicrumble sesongin kompotilla.

Herkuttelujuusto- & viini- & makupari-tasting

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö
8102600 7.11.2026, La 12.00–16.00
Arja Elina Laine 39,00 €

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. Lisäksi saat opastusta, miten voit itse järjestää juusto- ja viinitastingin ystäville.

Metsän herkut – Menu

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö
8102700 27.9.2026, Su 13.00–17.00
Arja Elina Laine 35,00 €

Kurssi tarjoaa syvän, mutta raikkaan makumatkan metsän inspiroimiin annoksiin. Kurssilla valmistetaan elegantti kokonaisuus, jossa riista, sienet ja marjat saavat modernin otteen. Opit korostamaan luonnon omia aromeja ilman raskautta – pienillä, mutta ratkaisevilla tekniikoilla. Nautimme menun yhdessä maistellen tuotoksia.

Tuhannen ja yhden maun keittiö

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö
8102700K 7.2.2027, Su 12.00–16.00
Arja Elina Laine 35,00 €

Kurssi vie itäisen Välimeren mausteisiin ja aromikkaisiin herkkuihin. Valmistamme mm. falafeleja minttukastikkeella, saganakia, taboulehia, hummusta, baba ghanoushia sekä kebabtäytteisiä pitaleipiä tzatzikilla. Makeana päätöksenä tahinikeksit.

Maistuva meksikolainen menu

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö
8102702 25.10.2026, Su 12.00–16.00
Arja Elina Laine 35,00 €

Kurssi vie rennolle makumatkalle Meksikoon lempeällä tulisuuudella. Opit tekemään täyteläisiä ja aromikkaita ruokia ilman poltetta. Mehevät pääruoat ja täyteläinen suklaajälkiruoka muodostavat kokonaisuuden, joka yllättää ja sopii monelle.

Tuulahduksia Pariisista – Menu Français

Harjunrinteen koulun opetuskeittiö
8102704 15.11.2026, Su 12.00–16.00
Arja Elina Laine 35,00 €

Kurssi vie makumatkalle ranskalaisen keittöön sydämeen, jossa klassikot ja moderni twisti kohtaavat. Valmistamme sesongin raaka-aineisiin pohjautuvan menun alkupaloista jälkiruokaan. Opit ranskalaisia tekniikoita ja niksejä, ja nautimme ruoat viinin kera.



Kuva: Sari Tenni

TERVEYS JA HYVINVOINTI

Tilaa elämälle - kodin ja mielen selkeyttäminen

Riihimäen lukio, luokka 120

9902200 8.9.–1.12.2026, Ti 18.00–20.15

9902200K 12.1.–6.4.2027, Ti 18.00–20.15

Susanna Vähä-Herttua 35,00 € / lukukausi

Elämän varrella kotiin kertyy tavaroita, muistoja ja vastuuta. Moni havahtuu jossain vaiheessa siihen, että koti ei enää tunnu kevyeltä, vaan kuormittaa arkea ja mieltä. Tällä kurssilla tarkastellaan tavaroiden vaikutusta hyvinvointiin ja arjen sujuvuuteen.

Herkkyys voimavaraksi

Riihimäen lukio, luokka 119

9902600 5.–13.9.2026, La 10.00–14.00,

Su 10.00–14.00

Heli Väisänen 60,00 €

Haluaisitko kukoistaa aitona omana itsenäsi? Kurssilla opit tunnistamaan ja ymmärtämään syvemmin erityisherkkyyden parhaita piirteitä ja kuinka vaalia niitä arjen keskellä. Saat helppoja ja konkreettisia keinoja rajojen asettamiseen sekä stressin ja tunteiden säätelyyn – haasteisiin, jotka ovat tyypillisiä erityisherkillä. Pääset myös etsimään itsellesi merkityksellistä elämäntapaa ja löytämään sinulle soveltuvia työkaluja, joilla kasvatat kokonaisvaltaisesti hyvinvointiasi.

Katso tarkemmat kurssikuvaukset ja lisätiedot verkosta tai kysy kansalaisopiston toimistosta.

Oman elämäni pääroolissa

Riihimäen lukio, luokka 119
9902602K 4.3.–1.4.2027, To 17.00–20.00
Heli Väisänen 46,00 €

Onko sinulla tavoitteita, pieniä tai suuria unelmia, jotka hukkuvat arjen kiireiden alle tai joita siirretät jatkuvasti tulevaisuuteen? Haluaisitko tutustua itseesi paremmin ja löytää elämäntehtäväsi jo nyt? Onpa tavoitteesi voida paremmin, palautua pitkäkestoisesta stressistä, vaihtaa ammattia tai etsiä uutta suuntaa elämääsi, tämä kurssi on sinulle.

Kasvata luja, joustava mieli

Riihimäen lukio, luokka 119
9902604 22.10.–19.11.2026, To 17.30–19.30,
To 17.30–20.00
Heli Väisänen 46,00 €

Haluatko heittää hyvätit epäonnistumisen pelolle? Haluatko löytää aidon motivaation sinulle sopiviin muutoksiin? Koetko, että joustat liikaa itseäsi koskevilla asioilla? Kurssilla kasvatat yhdessä muiden kanssa ja yksilöllisesti mentaalista vahvuutta ja opit myös helppoja stressinsäätely- ja rentoutuskeinoja.

Laatikon ulkopuolelta

Riihimäen lukio, luokka 119
9902606K 30.1.–7.2.2027, La 10.00–14.00,
Su 10.00–14.00
Heli Väisänen 46,00 €

Tällä kurssilla opit konkreettisia työkaluja, joilla kasvatat luovuuttasi, ongelmanratkaisutaitojasi sekä päätöksentekokykyä. Luovuus ei ole enää vain ylimääräinen lisä, vaan voimavara, jonka avulla saat elämääsi lisää selkeyttä, sujuvuutta sekä merkityksellisyyttä.

**Ilmoittautuminen
kansalaisopiston
ryhmiin alkaa
11.6.2026
kello 12.00**



Laskennon tunti 1938.



Kuva: Minna Pasuri

PUUTARHANHOITO

Huonekasvien hoito

Opistotalo lk 1

7103100 1.12.2026, Ti 17.00–20.00

Marko Ahola 25,00 €

Kurssi sisältää teorian ja käytännön jakson. Teoriajaksossa käydään läpi huonekasvien sijoitus, osto, hoito, leikkaus, lajikkeet, kasvinsuojelu, kasvitaudit ja mullan vaihto. Käytännön jaksolla vaihdetaan opettajan opastuksella mullat omaan huonekasviin.

Marjapensaan hoito

Riihimäen lukio, luokka 120

7103200 15.9.2026, Ti 17.30–19.45

Marko Ahola 25,00 €

Käymme läpi marjapensaan hoidon, istutus, leikkaus, lannoitus, lajikkeet, jne. Kurssilla saat käytännön vinkkejä, neuvoja sekä helpot hoito-ohjeet, joita voit hyödyntää kotipuutarhassasi.

Kukka-asetelma sinulle

Opistotalo lk 1

7103202KE 18.5.2027, Ti 17.00–19.15

Marko Ahola

Tule ja ilahduta itseäsi tai muita opettelemalla tekemään kukka-asetelman, jonka voit viedä valmiina kotiisi. Kurssi sopii niin miehille, naisille kuin nuorille. Käymme läpi kukkien lukumäärän, mitä kukat kertovat, erilaiset juhlat, jne.

Omenapuun leikkaus

Toimipaikka avoin

7103204K 20.4.2027, Ti 17.00–19.15

Marko Ahola 25,00 €

Tule ja opettele omenapuun leikkausta yhdessä opettajan opastuksella. Käymme läpi omenapuun leikkauksen luonnossa joko kurssilaisen kotipuutarhassa tai opettajan valitsemassa paikassa. Kurssilla saat käytännön vinkkejä ja neuvoja omenapuun hoidosta.

Oman pihan suunnittelu

Riihimäen lukio, luokka 118

7103600K 6.–7.3.2027, La 10.00–16.00,

Su 10.00–16.00

Marko Ahola 45,00 €

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

Ilmoittautuminen
kansalaisopiston
ryhmiin alkaa
11.6.2026
kello 12.00



Opiston opettajia johtokunnan jäseniä ja vanhempia opistolaisia 1934.



Kuva: Karl Vilhjamsson

TIETOTEKNIikka

Turvallisesti verkossa - digipalvelut tutuiksi

3401302 11.–25.11.2026,

Ke 13.00–15.15,

Riihimäen lukio, luokka 118

3401102K 3.–17.5.2027,

Ma 13.00–15.15, Online

Jarkko Soini 23,00 € / kurssi

Kurssilla tutustumme tärkeimpiin digi- ja viranomaispalveluihin, vahvistamme omaa digiosaamista ja lisäämme varmuutta verkkoasioinnissa. Opimme myös kyberturvallisuudesta ja turvaamaan tietokoneemme verkkohyökkäyksiltä. Oma laite mukaan. Huomaa, että jos et pääse kurssille syksyllä paikan päälle, voit osallistua samalle kurssille keväällä verkossa.



Pelinkehittäjän työkalupakki (15 op)

Online

3401204 27.9.2026–9.5.2027

Ke 18.15–20.30, To 19.15–20.45,

To 16.30–19.30, Su 13.15–15.30,

Su 10.00–14.30

Jarkko Soini 150,00 €

Pelialalla tarvitaan erilaisia ihmisiä ja erilaisia kokemuksia ja näkemystä! Pelinkehittäjän työkalupakki -kurssi soveltuu kaikenikäisille ja esitietovaatimuksia ei ole.



3D grafiikka ja animaatiot (5 op)

Online

3401300K 20.1.–24.2.2027

Ke 16.30–20.15, Ke 16.30–18.00,

Ke 16.30–17.15, Su 10.30–13.30

Jarkko Soini 49,00 €

Kurssin onnistuneen suorittamisen jälkeen opiskelija osaa luoda 3D-malleja käytettäväksi visualisoinnissa ja pelisuunnittelussa sekä taitaa perusteet animaatioista ja 3D-mallien teksturoinnista.



Tekoälyn peruskurssi (3op)

Online

3401700 1.–29.11.2026, Su 10.00–13.00,

Su 10.00–12.15

3401302K 6.–27.3.2027, La 10.30–13.30,

La 10.30–12.45

Jarkko Soini 35,00 € / kurssi

Tekoälykurssilla korostuu käytännön soveltaminen ja luovuus. Tekoäly on työkalu, joka voi auttaa sinua lähes missä tahansa asiassa. Tule mukaan oppimaan, miten monipuolisesti tekoälyä voi käyttää arjessa, työelämässä ja luovuudessa innovatiivisesti!



WordPress 2026 (5op)

3401602 7.–25.11.2026, La 10.30–13.30,

Online

WordPress 2027 (5op)

3401602K 10.–29.4.2027, To 16.45–19.00,

La 10.30–13.30, Online

Jarkko Soini 35,00 €

WordPress on tänä päivänä yksi käytetyimmistä sisällönhallintajärjestelmistä. Kurssilla opit hallitsemaan WordPressin monipuolisen käytön ja voit hyödyntää sitä mitä moninai-
simmissa työtehtävissä.

Digitaalisen osaamisen perusteet

Online

3401604 22.11.–2.12.2026, Ke 20.15–21.00,

Su 13.30–15.45, Su 12.45–16.30

3401700K 7.–28.3.2027, Su 10.30–12.45

Jarkko Soini 23,00 €

Kurssilla opit perusteet tekstinkäsittely-, taulukkolaskenta-, esitysgrafiikka-, verkkojulkaiseminen-, mainos- ja julkaisugrafiikka ohjelmista sekä komentorivin käytöstä.

Graafinen suunnittelu Photoshopilla alkeet

Riihimäen lukio, luokka 118

3402402 3.9.–26.11.2026, To 18.00–19.30

Renne Haapanen 70,00 €

Hyppää grafiikan maailmaan ja aloita oppiminen Adobe Photoshop -ohjelmalla. Kurssille tarvitset mukaan oman tietokoneen, jossa on Photoshop valmiiksi asennettuna.

Graafinen suunnittelu Photoshopilla jatkokurssi

Riihimäen lukio, luokka 118,

3402402K 7.1.–31.3.2027, To 18.00–19.30

Renne Haapanen 64,00 €

Syvenny grafiikan maailmaan ja tule jatkaamaan Adobe Photoshop -ohjelman opiskelua. Kurssille tarvitset mukaan oman tietokoneen, jossa on Photoshop valmiiksi asennettuna.



Kuva: Sari Tenni

MUU KOULUTUS



Varttuneiden kulttuurikerho

Opistotalo I k 2

1302400 3.9.2026–25.3.2027, To 10.30–12.00

Sari Tenni 30,00 € / lukuvuosi

Joka toinen viikko kokoontuvassa kulttuurikerhossa tutustutaan taiteen ja kulttuurin ajankohtaisiin tapahtumiin ja ilmiöihin kahvin äärellä keskustellen. Osallistujilla on mahdollisuus vaikuttaa kurssin sisältöihin. Kerhossa voi jakaa omia taide- ja kulttuurikoemuksia. Kurssilla pidetään alustuksia kiinnostavista aiheista ja vierailaan näyttelyissä, museoissa ja kulttuurikohteissa. Mahdolliset vierailut on omakustanteisia.

Kodin sisustaminen

Riihimäen lukio, luokka 116

2198300 9.9.–11.11.2026, Ke 17.30–19.45

Anne Laatikainen 78,00 €

Kurssilla opit hahmottamaan tilan mittasuhteita ja sisustuksen kokonaisuutta, perehtymään sisustuksen keskeisiin elementteihin, kuten värit, materiaalit, kalusteet, valaistus sekä tekemään tunnelmataulun ja pohjakuovan.

Kansainvälisyys nykymaailmassa

Riihimäen lukio, luokka 120

2198302 2.9.–25.11.2026, Ke 18.00–19.30

Kirsi Peltomäki ja Katja Venäläinen 70,00 €

Kurssi on aikuisille suunnattu keskusteleva kurssi, jossa tarkastellaan kulttuureja, kansainvälistä liikkumista ja maailman ajankohtaisia ilmiöitä. Lukukauden aikana pohditaan omaa kulttuuritaustaa, erilaisia elämäntapoja sekä kansainvälisyyden näkymistä arjessa, työelämässä ja mediassa.

72-tuntia varautuminen

Opistotalo lk 4

8203100 5.10.2026, Ma 17.15–20.15

8203100K 1.3.2027, Ma 17.15–20.15

Päivi Alander 20,00 € / kurssi

Kodeissa tulisi varautua pärjäämään oma-toimisesti vähintään 72 tuntia eli kolme vuorokautta häiriötilanteen sattuessa. Kurssilla pääset perehtymään siihen, miten kotitalouksien tulisi varautua mahdollisiin häiriötilanteisiin kuten sähkön- ja vedenjakelun häiriöihin.

Sukututkimus

Riihimäen lukio, luokka 116

9901100 1.9.2026–6.4.2027, Ti 17.30–19.00

Erkki Tiensuu 96,00 € / lukuvuosi

Kurssi on tarkoitettu sukututkimusharrastuksen aloittamiseen tai jatkamiseen. Kurssilla 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.

Lukeminen ja kirjoittaminen

Aamusivut

Opistotalo lk 1

1106400 5.–26.11.2026, To 10.00–11.30

Tuulia Hakala 23,00 €

Aloita aamupäiväsi kirjoittamalla! Aamusivut-kurssi kutsuu sinut pysähtymään kirjoittamisen äärelle lempeässä ja inspiroivassa ilmapiirissä. Ohjatut kirjoitusharjoitukset auttavat sinua ohittamaan sisäisen kriittikösi ja löytämään kirjoittamisen ilon.

Lukupiiri

Riihimäen lukio, luokka 117

1106402 3.9.–3.12.2026, To 18.00–20.15

1106404K 7.1.–1.4.2027, To 18.00–20.15

Tuulia Hakala 35,00 € / lukukausi

Kaipaatko rentoa hetkeä kirjojen parissa? Tule mukaan lukupiiriin, jossa sukellat viihdekirjallisuuden koukuttaviin tarinoihin ja jaat lukukokemuksesi muiden kanssa. Lähdet mukaan löytämään uusia näkökulmia ja nauttimaan kirjallisuudesta hyvässä seurassa!

Valokuvaus

Valokuvaus Android-laitteilla

Riihimäen lukio, luokka 118

1198500 18.–20.9.2026, Pe 17.45–20.00,

La 11.00–17.00, Su 11.00–16.00

Veli Martin Keitel 46,00 €

Älypuhelimien kamerat ovat kehittyneet ja monet eivät enää kannakaan erillistä kameraa. Kurssilla opit mm. kuvasommittelusta, perspektiivistä ja kuvaviestinnästä. Lisäksi tutustumme ilmaisiin sovelluksiin, jotka laajentavat kamerasi ominaisuuksia.

Valokuvaus järjestelmäkameralla

Riihimäen lukio, luokka 118

1198502 2.–4.10.2026, Pe 17.45–20.00,

La 11.00–17.00, Su 11.00–16.00

Veli Martin Keitel 46,00 €

Järkkärin etuina ovat korkea kuvanlaatu ja monipuoliset ominaisuudet - eikä sen käyttö ole niin vaikeaa kuin luulet! Kun opit säätämään aukkoa ja suljinaikaa, saat juuri sellaisia kuvia kuin haluat. Harjoittemme myös kuvasomittelua ja kuvaviestintää.

Videoeditointi Android-laitteilla

Riihimäen lukio, luokka 118

1198504 6.–8.11.2026, Pe 17.45–20.00,

La 11.00–17.00, Su 11.00–16.15

Veli Martin Keitel 46,00 €

Pitkät matkavideot eivät innosta katselemaan. Puhelimella kuvatut videoklipit voi saksia napakaksi kokonaisuudeksi, grafiikalla, tekstillä ja tekoälyefekteillä kuorrutetuna! Käytämme pääasiassa ilmaista Inshot-videoeditoria.



Järjestelmäkamera tutuksi (4op)

Kalevantalo

1198700 6.9.2026–4.4.2027, Su 17.00–20.00

Katja Luoto 278,00 € / lukuvuosi

Onko sinulla digijärkkäri, mutta käytät sitä vain automaattiasetuksilla? Tule oppimaan kuvauksen perusteita ja oppimaan uusia tapoja kuvata! Opit kamerasäätöjen lisäksi sommittelun ja valaisun sekä digitaalisen kuvankäsittelyn perusteita. Yhdessä kuvien läpikäyminen vahvistaa oppimisprosessia.

Yleisluennot

Energiaa eläkepäiviin - yleisöluento

Opistotalo I k 1

1113102 6.10.2026, Ti 11.00–12.00

Jessica Sonko 0,00 €

Oletko miettinyt, mitä ikääntyneen tulisi huomioida syömisessään? Tule kuuntelemaan Kanta-Hämeen hyvinvointialueen ravitsemusterapeutti Jessica Sonkoa (TtM), joka kertoo, millaisiin asioihin olisi hyvä kiinnittää huomiota. Luento on yleisötilaisuus, jossa ei oteta kantaa yksilöllisiin sairauksiin, lääkityksiin tai hoitoihin. Luento toteutetaan yhteistyössä Kanta-Hämeen hyvinvointialueen kanssa ja osana Riihimäen vanhustenviikkoa.

Kalevala ja Prinsessa Ruusunen

Riihimäen lukio, luokka 118

1302500 8.–29.1.2027, Pe 18.00–20.15

Veli Martin Keitel 35,00 €

Tiedät varmaan, että Ruusunen nukahti värttinän piikistä. Mutta tiesitkö, että myös Väinämöisen nukahtamisen aiheutti värttinä? Eri kulttuureiden myyttiset sadut ja tarinat kertovat ihmisestä ja maailmasta arkkityyppien ja symbolien kielellä.

Saksalaisen schlagerin tähti-laulajia ja muutoksen suuntia

Riihimäen lukio, luokka 119

1101400 1.10.2026, To 18.00–19.30

Hannu Sirkkilä 10,00 €

Käymme läpi 1950-luvulta alkaen schlagerin suosituimpia laulajia kuten Freddy Quinn, Caterina Valente, Udo Jürgens, Nicole kohden nykyaikaa. Erittelemme laulujen teemoja ja tekstejä musiikinäytteitä käyttäen. Tunnistamme schlagerin muutosilmiöitä eri vuosikymmeninä. Tuomme esiin schlagerista pitävien musiikin harrastamisen arjen käytäntöjä.

Erityisherkkyyden piirteitä ja palautumisen tärkeyttä

Riihimäen lukio, luokka 117

1204202 2.2.2027, Ti 18.00–19.30

Hannu Sirkkilä 10,00 €

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

Tekoälykuvat ja digitaalinen huijaaminen

Riihimäen lukio, luokka 116

3401402 17.9.2026, To 19.30–21.00

3401200K 16.2.2027, Ti 19.30–21.00

Jarkko Soini 10,00 € / luento

Kuvien kriittinen tulkinta käytännössä.

Luennot opit tunnistamaan tekoälyllä tuotettuja kuvia ja ymmärtämään niiden käyttöä digitaalisessa huijaamisessa. Kehität kriittistä tulkintaa ja opit arvioimaan tekoälykuvien roolia huijauksissa, mainonnassa sekä informaatiovaikuttamisessa arjen käytännöissä.

Kuvalukutaito

Riihimäen lukio, luokka 116

3401400 10.9.2026, To 19.30–21.00

3401202K 9.2.2027, Ti 19.30–21.00

Jarkko Soini 10,00 € / luento

Kuvien tulkinta ja manipuloinnin ymmärtäminen. Opit lukemaan ja tulkitsemaan kuvia kriittisesti eri medioissa. Luennot kehittäät kykyäsi analysoida visuaalisia viestejä ja opit ymmärtämään kuvien konteksteja ja vaikutuksia.

Medialukutaito

Riihimäen lukio, luokka 116

3401404 24.9.2026, To 19.30–21.00

3401204K 2.3.2027, Ti 19.30–21.00

Jarkko Soini 10,00 € / luento

Misinformaatio, disinformaatio ja kriittinen ajattelu. Kurssilla opit arvioimaan uutisia, sosiaalisen median sisältöjä ja verkkotekstejä kriittisesti. Luennot kehittäät ajattelua, opit erottamaan mis- ja disinformaation luotettavasta tiedosta sekä tunnistamaan erilaisia vaikuttamisen ja mielipideohjauksen keinoja.



Kuva: Jenniina Nummeia

Löydä luovuutesi Riihimäen taidekoulussa!

Taidekoulussa sukellat monipuoliseen kuvataiteen 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. 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 nauttiville Varhaisen iän kurssien tavoitteena on tukea lasten luovuutta, itsetuntemusta ja visuaalista havainnointikykyä. Varhaisiän kuvataidekasvatus luo pohjaa myöhemmille kuvataideopinnoille.

Kuvataide A (5-6v.)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 408
5103500 12.8.2026–12.5.2027
Ke 16.00–17.30
Satu Laurila 200,00 € / lukuvuosi

Kuvataide B (6-7v.)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 404
5103502 12.8.2026–12.5.2027
Ke 16.00–17.30
Mirva Valvanto 200,00 € / 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 (7-8v.)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 404
5103504 11.8.2026–11.5.2027
Ti 16.45–18.15
Mirva Valvanto 250,00 € / lukuvuosi

Kuvataide F (10-11v.)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 404
5103510 11.8.2026–11.5.2027
Ti 18.15–19.45
Mirva Valvanto 250,00 € / lukuvuosi

Kuvataide D (8-9v.)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 408
5103506 10.8.2026–17.5.2027
Ma 16.30–18.00
Satu Laurila 250,00 € / lukuvuosi

Kuvataide G (11-12v.)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 408
5103512 12.8.2026–12.5.2027
Ke 17.45–19.15
Satu Laurila 250,00 € / lukuvuosi

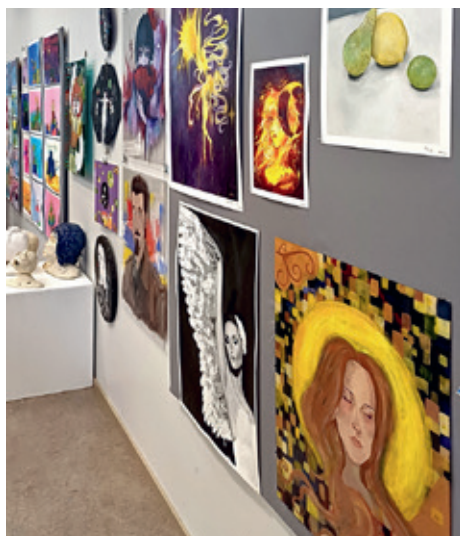
Kuvataide E (9-10v.)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 408
5103508 10.8.2026–17.5.2027
Ma 15.00–16.30
Satu Laurila 250,00 € / lukuvuosi

Kuvat: Jenniina Nuummela



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 2027.



TEEMAOPINNOT tarjoavat oppilaille mahdollisuuden kehittää taitojaan syvällisemmin ja löytää uusia tapoja ilmaista itseään taiteen keinoin. Teemaopinnoissa keskitytään syventämään oppilaan taitoja ja tietoja taiteen eri osa-alueissa. Teemaopinnot on suunnattu yli 12-vuotiaille taiteen perusopetuksen oppilaille. Opetustunteja viikossa on kolme. Teemaopinnot sisältävät yhden projektiopintokokonaisuuden lukukaudessa. Projektiopinnot toteutetaan kaikilla teemaryhmillä syksyllä lauantaina 24.10.2026 ja keväällä lauantaina 23.1.2027.

Teemaopinnot 1 (12-14v.)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 404

5103600 10.8.2026–17.5.2027

Ma 15.30–17.45

Mirva Valvanto 300,00 € / lukuvuosi

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

Teemaopinnot 2 (12-14v.)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 408

5103620 13.8.2026–20.5.2027

To 15.15–17.30

Satu Laurila 300,00 € / lukuvuosi

Teemaopinnot 2: valokuvausta järjestelmäkameralla, kuvien käsittelyä, digitaalista piirtämistä ja animaation tekoa.

Teemaopinnot 3 (12-14v.)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 404

5103630 12.8.2026–12.5.2027

Ke 17.45–20.00

Mirva Valvanto 300,00 € / lukuvuosi

Teemaopinnot 3: maalausta, taidegrafiikkaa ja kuvanveistoa.



Kuva: Sari Tenni

SYVENTÄVÄT ateljeeopinnot on tarkoitettu 14–20-vuotiaille nuorille. Ateljeeopinnoissa oppilaat perehtyvät valitsemiinsä taiteenaloihin ja tekniikoihin. Opiskelu edellyttää pitkäjänteisyyttä, harrastuneisuutta sekä kykyä itsenäiseen työskentelyyn. Syventävät ateljeet sisältävät yhteisen projektiopintokokonaisuuden. Projektiopinnot toteutetaan syksyllä lauantaina 5.9.2026 ja perjantaina taiteiden yönä 11.9.2026. Kevään projektiopintopäivä on lauantai 6.3.2027.

Kuvataideateljee (14-20v.)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 408

5103700 10.8.2026–17.5.2027

Ma 18.15–20.30

Satu Laurila 300,00 € / lukuvuosi

Kuvataideateljee on tarkoitettu monipuolisesta tekemisestä kiinnostuneille: maalausta, savityöskentelyä, digitaalista taidetta, animaatiota sekä valokuvausta.

Piirustus- ja maalausateljee (14-20v.)

Riihimäen taidekoulu 4. krs lk 404

5103702 10.8.2026–17.5.2027

Ma 18.00–20.15

Mirva Valvanto 300,00 € / lukuvuosi

Piirustus- ja maalausateljeessa tutustutaan piirustus- ja maalaustekniikoihin sekä materiaaleihin. Työskentelyyn sisältyvät piirtäminen, akryyli-, akvarelli- ja öljyvärimaalaus, sekatekniikat sekä oman ilmaisun kehittäminen.



Kuva: Jenniina Nummela

Musiikkiopisto

Riihimäen musiikkiopisto tarjoaa taiteen perusopetuksen laajaa oppimäärää Riihimäellä Lopella ja Hausjärvellä. Soittamaan ja laulamaan ovat tervetulleita kaikenikäiset. Meillä opiskellaan musiikkia laidasta laitaan innostavien ja ammattitaitoisten opettajien johdolla. Järjestämme Riihimäen seudulla 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. 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 sopimus kuntien Hausjärven ja Lopen opetuspaikoissa. Yksilöopetuksen lisäksi 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 kouluvuoden mukaisesti.

Ilmoittautuminen

Riihimäen musiikkiopistoon otetaan oppilaita vapaille oppilaspaikoille aina. Hae musiikkiopistoon, musiikki-leikkikouluun 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 iloa liikkumiseen monipuolisten liikuntaryhmien avulla.



Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen ensisijaisesti verkossa 3.8. alkaen klo 9.
Osoitteessa: <https://uusi.kuntapalvelut.fi/liikuntakeskus/>

Ilmoittautuminen puhelimitse 3.–7.8.2026 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-, vesijumppa- ja kuntosaliryhmään.
- Ilmoittaudu ajoissa. Kurssi peruuntuu, jos ilmoittautujien määrä on alle minimin viikkoa ennen kurssin alkua. Ryhmä toteutuu, kun ilmoittautuneita on vähintään viisi.
- Kurssin ollessa täynnä kannattaa ilmoittautua varasijalle. Varasijoilta otetaan osallistujia mukaan kurssille, jos paikkoja vapautuu. Ilmoitamme vapautuneesta paikasta osallistujalle sähköpostitse tai tekstiviestillä.
- Ilmoittautuessasi saat reaaliaikaisen tiedon siitä, oletko päässyt kurssille vai oletko varasijalla.

Ilmoittautumisen peruminen

- Ilmoittautuminen on sitova. Peruminen on tehtävä viimeistään seitsemän vrk ennen kurssin alkua kirjallisesti joko ilmoittautumisen yhteydessä tulleealla perumislinkillä tai sähköpostiosoitteeseen liikuntaneuvonta@riihimaki.fi
- Ohjaajat eivät vastaanota peruutusilmoituksia.
- Mikäli ilmoittautumista ei peruta kirjallisesti, laskutetaan koko kurssimaksu.
- Meillä ei ole maksuttomia kokeilukertoja.

Yleiset käytänteet

- Vakuutus on voimassa kaupungin järjestämissä ja valvomissa toiminnoissa, tilaisuuksissa ja tapahtumissa.
- Kauden aikana voidaan perua maksullisista ryhmistä kaksi kertaa ilman, että korvauskertaa järjestetään, mikäli ammattitaitoa ylläpitävä koulutuspäivä sattuu kurssin ajankohtaan. Tämä ei koske kuuden kerran lyhytkursseja. Liikuntakeskuksesta riippumattomista syistä peruttuja tunteja ei korvata.
- Liikuntakeskus pidättää oikeuden muutoksiin.
- Ohjaukset ovat tauolla syyslomalla ja talvilomalla, joiden ajankohdat ryhmän ohjaaja ilmoittaa. Kiiristorstaina 25.3. ja vappuaattona 30.4. ei ole ohjattuja ryhmiä.

Ilmoittaudu
QR-koodin
kautta:



Ilmoittautuminen
liikuntakeskuksen
ryhmiin alkaa
3.8.2026
klo 9.00

Soveltava liikunta

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

Kuntosalin ABC K65 /Soveltavan liikunnan asiakkaille kohti oma-toimista kuntosaliharjoittelua

15.9.–20.10. / 27.10.–1.12. / 12.1.–16.2. / 2.3.–6.4. (6 kertaa)

Uimahallin kuntosali, Salpausseläntie 16
Tiistai klo 8–9

Hinta: Maksuton

Ohjaaja: Anne-Mari Makaroff-Vallioniemi

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

Tiistaiaamun kuntosali soveltava/K70

25.8.-1.12.2026 (12 kertaa) ja

12.1.-4.5.2027 (15 kertaa)

Uimahallin kuntosali, Salpausseläntie 16
Tiistai klo 9–10

Hinta: Maksuton

Ohjaaja: Anne-Mari Makaroff-Vallioniemi

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 ja yli 65-vuotiaille. Tarvittaessa oma avustaja mukaan.

Soveltava vesijumppa

25.8.-1.12.2026 (12 kertaa) ja

12.1.-4.5.2027 (15 kertaa)

Uimahalli, Salpausseläntie 16, vesijumppa-allas
Tiistai klo 13.45–14.15

Hinta: uimalan sisäänkäymäksu

Ohjaaja: Anne-Mari Makaroff-Vallioniemi

Vesijumppaa välineillä liikunnan soveltamista tarvitseville. Tarvittaessa oma avustaja mukaan.

Vesijumppa K70

25.8.-1.12.2026 (12 kertaa) ja

12.1.-4.5.2027 (15 kertaa)

Tiistai klo 14.30–15.00

Uimahalli, Salpausseläntie 16, vesijumppa-allas

Hinta: uimalan sisäänkäymäksu

Ohjaaja: Anne-Mari Makaroff-Vallioniemi

Vesijumppaa välineillä.

Tasapaino

26.8.-2.12.2026 (12 kertaa) ja

13.1.-5.5.2027 (15 kertaa)

Maaumalan yläsali, Salpausseläntie 16
Keskiviikkoklo 9.30–10.30

Hinta: Maksuton

Ohjaaja: Anne-Mari Makaroff-Vallioniemi

Tasapaino- ja voimaharjoittelua, jonka tavoitteena on vahvistaa kehon toimintakykyä ja näin ehkäistä kaatumisia. Tunnilla on mahdollisuus ottaa tukea tangosta tai tuolista ja tehdä alkulämmitteily sekä loppuvenyttely istuen. Ryhmä on tarkoitettu kaikille tasapainoharjoittelusta kiinnostuneille.

Keskiviikon soveltava kuntosaliharjoittelu

26.8.-2.12.2026 (12 kertaa) ja

13.1.-5.5.2027 (15 kertaa)

Keskiviikko klo: 15.00–16.00

Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6

Hinta: maksuton

Ohjaaja: Anne-Mari Makaroff-Vallioniemi

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.

Kehitysvammaisten kuntosaliharjoittelu

26.8.-2.12.2026 (12 kertaa) ja
13.1.-5.5.2027 (15 kertaa)

Keskiviikko klo: 16.00–17.00

Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6

Hinta: maksuton

Ohjaaja: Anne-Mari Makaroff-Vallioniemi

Kehitysvammaisille henkilöille suunnattu kuntosaliharjoittelu. Tarvittaessa mukaan oma avustaja.

Liikkuva Minä -opintopiiri yhteistyössä Riksulana kanssa

Vuonna 2026 kurssi 1

17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. ja 18.2.

Vuonna 2027 kurssi 2

14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3. ja 27.5.

Päivämäärät ovat alustavia ja niihin voi tulla muutoksia esimerkiksi lomien takia.

Antonin talo, Öllerinkatu 3

torstai klo 9–10.30

Hinta: maksuton

Ohjaaja: Anne-Mari Makaroff-Vallioniemi

Ryhmämuotoista liikunta- ja elintapaneuvontaa Riksulassa torstaiamuisin. Riihimäkeläisille senioriasukkaille, jotka kaipaavat tietoa terveellisistä elämäntavoista.

Torstain soveltava kuntosaliharjoittelu

27.8.-3.12.2026 (12 kertaa) ja
7.1.-6.5.2027 (15 kertaa)

Torstai klo: 11.00–12.00

Jäähallin kuntosali, Hj. Elomaan katu 4

Hinta: maksuton

Ohjaaja: Anne-Mari Makaroff-Vallioniemi

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 liikuntaelimistön sairaudet ja vammat. Tarvittaessa oma avustaja mukaan.

K70-kuntosaliharjoittelu

27.8.-3.12.2026 (12 kertaa) ja

7.1.-6.5.2027 (15 kertaa)

Torstai klo: 12.00–13.00

Jäähallin kuntosali, Hj. Elomaan katu 4

Hinta: maksuton

Ohjaaja: Anne-Mari Makaroff-Vallioniemi

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

Kehitysvammaisten salibandy

27.8.-3.12.2026 (12 kertaa) ja

7.1.-6.5.2027 (15 kertaa)

Torstai klo: 15.00–16.00

Urheilutalon liikuntasali, Pohjolankatu 6

Hinta: maksuton

Ohjaaja: Anne-Mari Vallioniemi

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

Ilmoittautuminen
liikuntakeskuksen
ryhmiin alkaa
3.8.2026
klo 9.00

Terveysliikunta

1. Vesijuoksun ABC –kurssi

7.9.-5.10.2026 (5 kertaa)
Maanantai klo 10–10.45
Uimahalli, 25 m allas, rata 1
Hinta: 17 € + uimalan sisäänkäymäksu
Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

2. Vesijuoksun ABC –kurssi

19.10.-16.11.2026 (5 kertaa)
Maanantai klo 10–10.45
Uimahalli, 25 m allas, rata 1
Hinta: 17 € + uimalan sisäänkäymäksu
Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

3. Vesijuoksun ABC –kurssi

18.1.-15.2.2027 (5 kertaa)
Maanantai klo 10–10.45
Uimahalli, 25 m allas, rata 1
Hinta: Päivitty alkuvuodesta 2027 + uimalan sisäänkäymäksu
Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

4. Vesijuoksun ABC –kurssi

15.3.-19.4.2027 (5 kertaa)
Maanantai klo 10–10.45
Uimahalli, 25 m allas, rata 1
Hinta: Päivitty alkuvuodesta 2027 + uimalan sisäänkäymäksu
Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Haluatko oppia vesijuoksemaan oikealla tekniikalla? Kaipaatko ideoita, miten vesijuoksesta saa monipuolisemman treenin. Viiden kerran kurssi on tarkoitettu kaikille uimataitoisille henkilöille. Voit ottaa mukaan oman vesijuoksuvarustuksen tai voit lainata sitä uimahallilta.

1. Kuntosalin ABC työikäisille –kurssi

1.9. - 6.10.2026 (6 kertaa)
Tiistai klo: 18.30–19.30
Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6.
Hinta: 17 €
Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

2. Kuntosalin ABC työikäisille –kurssi

20.10 - 24.11.2026 (6 kertaa)
Tiistai klo: 18.30–19.30
Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6.
Hinta: 17 €
Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

3. Kuntosalin ABC työikäisille –kurssi

19.1 - 2.3.2027 (6 kertaa)
Tiistai klo: 18.30–19.30
Urheilutalon kuntosali, Pohjolankatu 6.
Hinta: Päivitty alkuvuodesta 2027
Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

4. Kuntosalin ABC työikäisille –kurssi

16.3 - 20.4.2027 (6 kertaa)
Tiistai klo: 18.30–19.30
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 treniohjelman tukemaan omatoimista kuntosaliharjoittelua.

1. Vesijumppa tutuksi työikäisille -kurssi

3.9. -8.10.2026 (6 kertaa)

Torstai klo: 17.00–17.30

Uimahalli, Salpausseläntie 16, vesijumppa-allas.

Hinta: 17 € + uimalan sisäänpääsymaksu

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

2. Vesijumppa tutuksi työikäisille -kurssi

22.10. -26.11.2026 (6 kertaa)

Torstai klo: 17.00–17.30

Uimahalli, Salpausseläntie 16, vesijumppa-allas.

Hinta: 17 € + uimalan sisäänpääsymaksu

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

3. Vesijumppa tutuksi työikäisille -kurssi

14.1. -18.2.2027 (6 kertaa)

Torstai klo: 17.00–17.30

Uimahalli, Salpausseläntie 16, vesijumppa-allas.

Kurssihinta päivittyä alkuvuodesta 2027 + uimalan sisäänpääsymaksu

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

4. Vesijumppa tutuksi työikäisille -kurssi

4.3. -15.4.2027 (6 kertaa)

Torstai klo: 17.00–17.30

Uimahalli, Salpausseläntie 16, vesijumppa-allas.

Kurssihinta päivittyä alkuvuodesta 2027 + uimalan sisäänpääsymaksu

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Vesijumppa tutuksi -kurssi on tarkoitettu työikäisille, joilla ei ole kokemusta vesijumpasta ja/tai ovat aloittamassa liikkumista pidemmän tauon jälkeen. Tämän kurssin avulla pääset tutustumaan uimahalliin liikkumisympäristönä.

Kurssi on matalan kynnyksen liikuntaryhmä, missä aloitamme liikkumisen rauhallisesti kehoa kuunnellen ja veteen tutustuen. Kurssin käytyäsi saat varmuuden jatkaa omatoimista vesijumppaamista virtuaalivesijumppaa tai muita ohjattuja vesijumppia hyödyntäen.

Vesijumppa on lihaksia sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittava harjoitus. Käytämme harjoittelussa myös erilaisia välineitä tehostamaan harjoittelua.

Kuntorempa työikäisille (syksy)

3.9. - 26.11.2026 (12 kertaa)

Torstai klo: 18.15–19.15

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16

Hinta: 40 €

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Kuntorempa työikäisille (kevät)

28.1. - 29.4.2027 (12 kertaa)

Torstai klo: 18.15–19.15

Maauimalan yläsali, Salpausseläntie 16.

Ohjaaja: Sanna-Maija Elomaa

Kurssihinta päivittyä alkuvuodesta 2027

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.

Ilmoittautuminen
liikuntakeskuksen
ryhmiin alkaa
3.8.2026
klo 9.00

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 terveyslääkintäsuosituksia. 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 määrittellä. 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 ohjata myös terveydenhuoltoalan ammattilaisen kautta liikuntaläheteellä.

Yhteydenottolomakkeet liikuntaneuvontaan:

Työikäiset ja 18-64v.

<https://uusi.kuntapalvelut.fi/liikuntakeskus/fi/course/2782/>

Soveltava liikunta ja +65v.

<https://uusi.kuntapalvelut.fi/liikuntakeskus/fi/course/2775/>

Kehonkoostumusmittaus

Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksella voit käydä kehonkoostumusmittauksessa. 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 sydämen-tahdistin.

Ilmoittaudu kehonkoostumusmittaukseen täällä:

<https://uusi.kuntapalvelut.fi/liikuntakeskus/fi/course/2783/>



**Ilmoittautuminen
liikuntakeskuksen
ryhmiin alkaa
3.8.2026
klo 9.00**

Perheliikunta

Peuhapäivät

Kerran kuukaudessa lauantaisin
klo 9.00 – 11.30
Urheilutalo, Pohjolankatu 6
Hinta: maksuton

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.

Syksyn 2026 peuhapäivistä tiedotamme verkkosivuillamme <https://www.riihimaki.fi/ela-ja-voi-hyvin/liikunta/ohjattu-liikunta/lasten-ja-nuorten-liikunta/> ja Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen Facebook sivulla sekä Instagram- tilillä riihimaenkaupungin-liikuntakeskus.

Lisätiedot ja yhteystiedot

Anna-Maija Peltola

Vastaava liikunnanohjaaja
040 330 4740
anna-maija.peltola@riihimaki.fi

Sanna-Maija Elomaa

Terveysliikunnanohjaaja
040 330 4734
sanna-maija.elomaa@riihimaki.fi

Anne-Mari Makaroff-Vallioniemi

Soveltavan liikunnanohjaaja
050 435 9993
anne-mari.makaroff-vallioniemi@riihimaki.fi

Mimmi Pietilä

Liikuntasuunnittelija
050 576 6002
mimmi.pietila@riihimaki.fi



Toverikunnan johtokunta 1948-49.

RIIHIMÄEN
KANSALAI SOPISTO
1926 - 2026
100 VUOTTA



Johtajapari Eskolan läksiäisjuhla 18.12.1938



Kuva: Karl Vilhjálmsson

100 vuotta juhlatapahtuma 26.4.2026



Avoimet hyvinvointipalvelut

Kohtaamispaikka Riksula, Antonin talo, Öllerinkatu 3
Kohtaamispaikkatoiminnassa osallistut monipuoliseen toimintaan, vaikutat toiminnan sisältöihin sekä tapaat toisia. Päivisin Riksulassa kanssasi ovat Avointen hyvinvointipalveluiden ohjaajat ja vapaaehtoiset. Olemme Riihimäen kaupungin esteetön ja päihteetön kohtaamispaikka. Antonin talolla kokoontuu iltaisin vertaisryhmiä yhteistyössä yhdistys- ja järjestötoimijoiden kanssa. Tarjolla on ryhmiä erilaisiin elämäntilanteisiin. Kuukausittaisen ohjelman löydät osoitteesta www.riihimaki.fi/riksula tai painettuna Riksulasta. Osallistuminen on maksutonta.

Mukaan vapaaehtoistoimintaan - pienellä teolla on suuri merkitys

Tee hyvää ja tuo iloa arkeen! Kaupunki tarjoaa vapaaehtoistyön tehtäviä erityisesti ikääntyneiden parissa. Voit muun muassa vieraila juttukaverina ikääntyneen luona, mahdollistaa ulkoilun, lähteä kulttuurikaveriksi näyttelyyn, ohjata ryhmää Riksulassa, toimia bussikaverina tai kässäkaverina kouluilla. Määräaikaisia tehtäviä on tarjolla etsivässä vanhustyössä tai talkoolaisena tapahtumissa. Tutustu vapaaehtoistoiminnan tehtäviin osoitteessa www.riihimaki.fi/vapaaehtoistoiminta.

Etsivä vanhustyö

Ota yhteyttä Tepsivä-ohjaajaan, kun olet yli 60-vuotias, kaipaat sisältöä arkeesi, haluat tavata ihmisiä, tarvitset neuvoa tai tukea asioiden hoitamiseen. Riihimäen kaupungin ja Kotokartanosäätön etsivän vanhustyönohjaajien, Tepsivä-ohjaajien, kanssa pohditaan yhdessä, minkälaisia muutoksia toivot 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

Etsivän vanhustyön ja vapaaehtoistoiminnan toiminnanohjaaja
jemina.salonen@riihimaki.fi, puh. 040 647 7112



Kuva: Jemina Salonen



RIIHIMÄEN
KANSALAI SOPISTO
1926 - 2026
100 VUOTTA



Julkinen tiedote, jaetaan kaikkiin kotitalouksiin. Lukuvuonna 2027-2028 opinto-opasta ei jaeta enää koteihin, vaan kurssit julkaistaan verkkokaupassa ja nettisivuilla.

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



peda.net/riihimaki/rk



Riihimäen kansalaisopisto



riihimaenkansalaisopisto



riihimaen_kansalaisopisto riihimaen_taidekoulu



Riihimäen kaupungin liikuntakeskus



riihimaenliikuntakeskus



Riihimäen
taidekoulu

**Ilmoittautuminen
kansalaisopiston
ryhmiin alkaa
11.6.2026
kello 12.00**

**Ilmoittautuminen
liikuntakeskuksen
ryhmiin alkaa
3.8.2026
klo 9.00**