

MUSIIKKI

TEATTERI

KUVATAITEET

KÄDENTAITOT



Opitaan
tekemällä.



KIELET

ELÄMISEN TAITO

TANSSI

LIIKUNTA

TOIMISTO

Lönnrotinkatu 7
(Mikkelin yliopistokeskuksen kiinteistö)
50100 Mikkelä

Ti-to klo 10-16 (toimisto suljettuna klo 12-12.30).
Perjantaisin ja maanantaisin toimisto on suljettu.

LUKUVUOSI 2025-2026

Syystyökausi 8.9.2025-12.12.2025

Syysloma 20.-26.10.2025 (viikko 43)

Kevätyökausi 7.1.2026-29.5.2026

Talviloma 23.2.-1.3.2026 (viikko 9)

Pääsiäinen to 2.4.-6.4.2026; ei opetusta.

(015) 194 2929 | kansalaisopisto@mikkeli.fi | kansalaisopisto.mikkeli.fi



1. **MIKKELIN KANSALAI SOPISTO**
(LÖNNROTINKATU 7, 1. KERROS)
 - toimisto
 - osa musiikin ja kielten opetuksesta
 - kudonta Luokka ja tekstiilityön Luokka
2. **PUISTOKATU 1**
 - kuvataideopetus
 - myös muuta opetusta
3. **VANHA SOTILASKOTI, KULTTUURITALO SOTKU**
(JÄÄKÄRINKATU 9)
 - teatteri
 - osa liikuntakursseista
 - osa musiikin kursseista
4. **MIKKELIN LUKIO**
(PÄÄMAJANKUJA 4)
 - osa iltakursseista
 - osa musiikin kursseista
5. **PÄÄMAJAKOULU**
(OTTO MANNISEN KATU 8-10)
 - osa liikuntakursseista
 - osa musiikin kursseista
6. **LÖNNROTINKATU 5**
 - osa musiikin kursseista
 - myös muuta opetusta

Sisällysluettelo



INFO
S. 2-13



**LAKE2025 &
KANSALAISTAIDOT
KUNNIAAN**
S. 12



MUSIIKKI
S. 14-19



**TEATTERI
SANATAIDE
KIRJALLISUUS**
S. 20-23



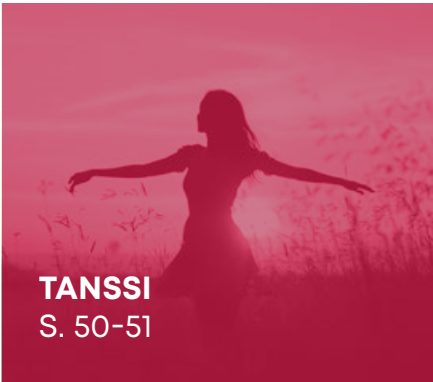
KUVATAITEET
S. 24-31



KÄDENTAIDOT
S. 36-41



KIELET
S. 42-49



TANSSI
S. 50-51



LIIKUNTA
S. 52-60



KOTITALOUS
S. 63



MUUT KURSSIT
S. 61-63



**ANTTOLA
HAUKIVUORI
HIRVENSALMI
RISTIINA
SUOMENNIEMI**
S. 64-69

ot = oppitunti (45 minuuttia)

Opiston henkilökunta

TOIMISTO



Tiia Orivuori

Rehtori, Hirvensalmen yhteyshenkilö
040 689 6733



Arja Nieminen

Toimistos sihteeri
044 794 2892



Katja Ylönen

Toimistos sihteeri
050 311 7549

SUUNNITTELIJAOPETTAJAT



Raisa Ekoluoma

Teatteri, sanataide ja
kirjallisuus | 050 311 7038



Heidi Heinisaari

Liikunta ja tanssi
040 617 6104



Reetta Rautiainen

Musiikki
050 311 7041



Hanna Rautoja

Vararehtori, kädentaidot
050 311 7042



Eini Syväniemi

Kuvataiteet
050 311 7039



Päivi-Maria Jaatinen

Kielet
050 311 7040

Yhdessä osallistuen-hankkeen työntekijöiden yhteystiedot

Hanna Valjakka, projektipäällikkö - hanna.valjakka@sivistys.mikkeli.fi +358 40 737 6811

Janita Taivalantti, projektiasiantuntija - janita.taivalantti@sivistys.mikkeli.fi +358 40 575 1683

VAHTIMESTARI

Iltavahtimestari

044 794 2459

OPETTAJIEN JA REHTORIN SÄHKÖPOSTIT:

etunimi.sukunimi@sivistys.mikkeli.fi

Suunnittelijaopettajat ovat tavattavissa lukukausien aikana.
Tuntiopettajamme tavoitat toimistomme kautta.

Heidän sähköpostinsa eivät ole muodossa @sivistys.mikkeli.fi

TERVEHDYS OPISTOLTA

Monipuolista oppimista ja iloa arkeen!

Mikkelin kansalaisopiston tavoite on tuottaa mahdollisimman monipuolisia palveluita asukkaille, ja kun tätä opasta tarkemmin tutkailee, huomaa kyllä, että suunnitteli ja opettajamme ovat taas yhdessä tuntiopettajien kanssa kehittäneet paljon kaikkea hauskaa ja hyödyllistä asiakkaillemme.

Tiia Orivuori, rehtori:

Opistomaailma on perinteisesti sekoitus uutta ja vanhaa. Meillä on valikoimassa niitä tuttuja kursseja, joita toivotaan aina, sekä uusia tuulia ja erilaisia tekniikoita ja taitoja. Uskon, että valikoimamme tuottaa monta ilon hetkeä kursseille osallistuville.

Uusia tuulia saadaan myös kehittämällä toimintaa. Viimeisimpänä on osaamisperusteisten kurssien opetussuunnitelma, jossa joillakin kielten kursseilla voi tehdä virallisia opintopistetuoksia alkaen tästä lukuvuodesta. Näillä kursseilla opiskelija saa halutessaan arvioinnin osaamisestaan ja hyväksytystä kurssista suorituserkinnän Koski-tietovarantoon ja Oma opintopolku -palveluun. Tämä kaikki on opiskelijalle vapaaehtoista, kurssin suorituksen arviointi tehdään vain niille, jotka sitä pyytävät. Hyväksytty suoritus merkitään järjestelmään, hylättyä suoritusta ei kirjata mihinkään. Osalle opiskelijoista on tärkeää saada näkyväksi osaamisensa ja kartuttaa luetteloa omista taidoista, näyttää viralliset merkinnt suorituksista esim. työpaikkaa hakiessa. Opintopistekurssit on merkitty opinto-ohjelmaan oranssilla noppa-merkillä.

Tulossa on siis upea opintovuosi, täynnä uusia kokemuksia, iloa ja yhdessäoloa. Kansalaisopisto toivottaa juuri sinut lämpimästi tervetulleeksi!

We warmly welcome everyone to attend our courses. Please feel free to ask if you need any further information. Community colleges build communities, welcome to ours!



”Lämpimästi tervetuloa opiston monipuolisen tarjonnan pariin”

Tiia Orivuori
Rehtori





Tervehdys sinulle!



Yhdessä osallistuen on tuonut Mikkelin alueella ihmisiä yhteen, synnyttänyt uusia kohtaamisia, rohkaissut osallistumaan ja ollut mukana rakentamassa **hyvän elämän Mikkeliä** yhdessä kaupungin työntekijöiden, päättäjien, järjestöjen ja asukkaiden kanssa jo kohta kahden vuoden ajan.

Yksi näkyvimmistä esimerkeistä on ollut **Opastamo-pilotti Kauppakeskus Akselissa**, kaikille avoin kohtaamispaikka, joka on kevääseen 2025 asti tarjonnut matalan kynnyksen tukea, tekemistä ja tietoa mikkeliläisille. Opastamon kautta on syntynyt aitoja kohtaamisia, uusia yhteistyöverkostoja ja konkreettisia esimerkkejä siitä, mitä yhteisöllinen tila voi yksinkertaisimmillaan olla.

Kuluneen vuoden aikana on myös pysähdetty miettimään **kanssalaisuuden** (kyllä, kahdella s-kirjaimella) ja osallisuuden merkitystä. Miten voimme olla enemmän toisillemme läsnä arjessa? Miten varmistamme, että jokainen tulee kohdatuksi, kuulluksi ja nähdyksi? Kanssalaisuus muistuttaa meitä siitä, että hyvä elämä rakentuu yhdessä – rinnalla kulkien, ei yksin suorittaen.

Syksyllä 2025 tekeminen jatkuu ja luvassa on työpajoja, jalkautumista eri puolille Mikkeliä, avoimia tilaisuuksia, teemaviikko sekä muita yhteisöllisiä hetkiä, joissa päästään jakamaan ideoita, oivalluksia ja oppia. Aiempien kokemusten pohjalta rakennetaan ja vahvistetaan yhdessä erilaisia tapoja toimia ja kohdata, sillä parhaat ideat syntyvät, kun ne tehdään porukalla.

Otathan seurantaasi Facebook ja Instagram – tilimme **@yhdessaosallistuen**! Kun bongaat jonkun Yhdessä osallistuen tiimistä työn touhussa, somessa tai livenä, niin tulehan jutuille tai laita vaikka viestiä tulemaan! Olet enemmän kuin tervetullut mukaan toimintaamme ja jakamaan ideat sekä ajatuksesi yhteiseen Mikkelin kaupungin hyvinvointia, osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja kansalaistoimijuutta edistävään kehittämistyöhön!

Löydät tästä esitteestä varmasti kiinnostavia osallistumisen ja osaamisen kehittämisen mahdollisuuksia! Olet tervetullut mukaan myös Yhdessä osallistuen maksuttomiin työpajoihin, joista saat lisätietoa syksyllä opiston verkkosivuilta ja somesta **@mikkelinkansalaistopisto**.

Yhteistyöterveisin,
Yhdessä osallistuen –tiimistä
Hanna ja Janita

Yhdessä osallistuen –hanke on Euroopan sosiaalirahaston, ESR + rahoittama Mikkelin kaupungin ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun ryhmähanke. Hanke toimii Mikkeliissä aina kevääseen 2026 saakka.



Ilmoittautuminen

Kursseille ilmoittaudutaan ennen kurssin alkamista. Osalle kursseista voi ilmoittautua jo 2.6.2024 klo 10.00 alkaen. Varsinainen ilmoittautuminen alkaa tiistaina 12.8.2025, klo 16.00, musiikin kursseille klo 17.30.

Ilmoittautuessasi luovutat kansalaisopistolle henkilötietojasi. Tietosuojaselosteen löydät nettisivuiltamme kansalaisopisto.mikkeli.fi.

Ilmoittaudu nopeimmin netissä

kansalaisopisto.mikkeli.fi

Internetissä ilmoittautumista voi kokeilla harjoituskurssin 3401003 avulla. Sähköpostitse ilmoittautuminen ei ole mahdollista.

Ilmoittaudu soittamalla

Soita numeroon 015 194 2929. Soittamalla voi ilmoittautua tiistaina 12.8.2025, klo 16-18, keskiviikkona 13.8. ja torstaina 14.8. sekä perjantaina 15.8. klo 10.00-14.00. Muina aikoina toimisto on avoinna ti-to, klo 10-16.

Ilmoittaudu paikan päällä

Kansalaisopiston toimisto, Lönnrotinkatu 7

Paikan päällä voi ilmoittautua maanantaina 12.8. klo 16-18 sekä tiistaina 13.8., keskiviikkona 14.8. sekä torstaina 15.8. klo 10-16. Muina aikoina toimisto on avoinna ti-to klo 10-16.

Kaupungin palvelupisteet

- | Kaupungin asiointipiste,
Raatihuoneenkatu 6
- | Anttolan kirjasto/asiointipiste, Taipaleentie 31
- | Haukivuoren kirjasto/asiointipiste,
Keskustie 52
- | Ristiinan kirjasto/asiointipiste, Opinahjo 4
- | Suomenniemen kirjasto/asiointipiste,
Opinraitti 20



Mikkelin kansalaisopisto varaa mahdollisuuden opinto-ohjelman muutoksiin.

Peruminen

Ilmoittautuminen on sitova. Jos et pääse osallistumaan ilmoittautumallesi kurssille, muista perua osallistumisesta ajoissa. Perumisen voi tehdä soittamalla, sähköpostilla tai netin kautta viittä vuorokautta ennen kurssin alkamista. Tätä myöhemmin perumisen voi tehdä vain toimiston kautta. Kurssille tulematta ja maksun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Opisto laskuttaa perumatta jätetyistä tai liian myöhään perutuista kursseista varausmaksun **20 euroa**

Maksaminen



Opiskelu opistossa on maksullista. Maksun suuruus määräytyy kunkin kurssin tuntimäärän ja opetuksen järjestämiseen liittyvien kustannusten mukaan. Kurssimateriaalit opiskelija hankkii itse. Kurssimaksun voi maksaa useammassa erässä. Osamaksusta on aina sovittava opiston kanssa.

Maksu netti-ilmoittautumisen yhteydessä

Voit maksaa kurssimaksun netissä samalla kun ilmoittaudut.

Lasku

Lasku toimitetaan joko sähköpostiin maksu-linkkinä tai kotiin paperilaskuna. Pankkiyhteys Mikkelin kaupunki/kansalaisopisto on OP Pohjola FI12 5000 0120 2659 46. Muista käyttää maksamisen yhteydessä sinun kurssikohtaista viitenumeroasi.

Käteinen

Käteisellä voi maksaa kaupungin asiointipisteissä/palvelupisteissä. **Palvelupisteet listattuna viereisellä sivulla (s 8.)**

Kansalaisopiston toimistolla ei voi maksaa kursseja käteisellä, pankkikortilla eikä liikuntaseleillä.

Henkilöstöedut

ePassi, Smartum, Edenred tai Tyky tms, käyvät maksuvälineinä kansalaisopistolla.

Liikunta- ja kulttuuriseteleillä, sovelluksilla sekä etukorteilla voit maksaa kaupungin asiointipalvelupisteissä.

Alennukset

Paljousalennus

Paljousalennus on käytettävissä, jos yksi tai useampi samassa taloudessa asuvat henkilö osallistuu lukuvuoden aikana yhteensä vähintään neljälle kurssille. He saavat joka neljännen kurssin puoleen hintaan. Maksualennus on korkeintaan 50e. Alennuksesta on aina sovittava toimiston kanssa joko sähköpostitse tai puhelimitse.

Opintoseteliavustus

Opintosetelityypistä valtionavustusta jaetaan siinä järjestyksessä, kun niitä haetaan ja niin kauan kuin avustusmäärärahaa riittää. Avustuksen kohderyhmiä ovat työttömät, eläkeläiset, alhaisen pohjakoulutuksen omaavat ja oppimisvaikeuksia kokevat. Avustus on 20e yhdestä vähintään 60e suuruisesta kurssimaksusta. Muista kertoa ilmoittautumisen yhteydessä, jos kuulut opintoseteliavustuksen kohderyhmään. Jos ilmoittauduit netin kautta, lähetä asiasta sähköpostia tai soita toimistoon.

Kansalaisopiston opiskelu osana muita opintoja

Mikkelin kansalaisopiston kursseja voidaan hyväksyä myös muiden oppilaitosten opintoihin, mutta kurssien korvaavuudesta ja tarvittavista tuntimääristä tulee sopia vastaanottavan oppilaitoksen opinto-ohjaajan tai opintojen hyväksilukemisesta vastaavan henkilökunnan kanssa.

Suomalaisessa koulutusjärjestelmässä opiskelijan keskimäärin 27 tunnin työpanos vastaa yhtä opintopistettä. Kurssien opiskelu koostuu siis opetuksen määrästä ja opiskelijan itsenäiseen työskentelyyn kuluva ajasta. Vakiintuneen käytännön mukaan yhden opetustunnin kesto kansalaisopistossa on 45 minuuttia. Mikkelin

kansalaisopiston tarjonnassa on useita erilaisia kursseja, joiden suorituksia voidaan mahdollisesti lukea hyväksi, mikäli kurssi on riittävän laaja.

Mikkelin kansalaisopisto järjestää lukuvuonna 2025-26 myös osaamisperusteisia opintopistekursseja. Opintopistekursseja järjestetään seuraavissa oppiaineissa: suomi S2 ja italia. Osaamisperusteisuudessa lähtökohtana on, että kansalaisopistossa saatu osaaminen saadaan näkyväksi. Osaamisperusteisten opintopistekurssien suoritukset arvioidaan. Opintopistekurssit ovat avoimia kaikille eli kurssille voi osallistua myös ilman arviointia ja opintopisteiden suorittamista.

Ota kansalaisopisto kumppaniksi Tyhy-toimintaan

Mikkelin kansalaisopisto järjestää myös yrityksille, työyhteisöille, järjestöille tai kaveriporukoille suunnattuja virkistyspäiviä tai työhyvinvointia edistäviä tuokioita. Opisto pystyy järjestämään tuokioita kaikilta keskeisiltä aihealueiltaan (musiikki, teatteri, kuvataiteet, kädentaidot, kielet, tanssi, liikunta, kotitalous). Aihealueita voi myös

kätevästi yhdistää. Tämän kurssiesitteen sisältö antaa hyvän kokonaiskuvan tuokion sisällöllisistä mahdollisuuksista. Nettisivuiltamme löytyy myös esimerkkejä tuokioista. Ota yhteyttä ja kysy lisää. **Teemme räätälöidyn tarjouksen juuri teidän tarpeisiinne. Mikkelin kansalaisopisto, puh. (015) 194 2929, kansalaisopisto@mikkeli.fi.**

Lahjakortti kansalaisopiston kurssille

Hanki lahjaksi uusi taito tai harrastus! Kansalaisopiston kurssilahjakortti on voimassa kaksi lukuvuotta ja voit laittaa sille minkä tahansa summan. Ota yhteyttä toimistoomme!

Digitaaliset oppimisympäristöt

Osalla Mikkelin kansalaisopiston kursseista on käytössä myös digitaalisia oppimisympäristöjä. Verkkokursseilla, jotka ovat itsenäistä opiskelua, käytetään Peda.net -oppimisympäristöä. Verkkokursseilla, joilla on reaaliaikaista etäopetusta, käytetään Zoomia. Lähiopetuksen tukena voidaan käyttää Peda.netiä tai Google Classroomia. Lähiopetuksessa digitaalisissa oppimisympäristöissä on lähinnä tietoa ope-

tusohjelmasta, kotitehtävistä sekä opiskeluun liittyvää lisämateriaalia.

Digitaalisten oppimisympäristöjen käyttö on kurssikohtaista ja kuulet niiden käytöstä oman kurssisi opettajalta. Opettaja myös tarvittaessa opastaa digitaalisten oppimisympäristöjen käyttöön. Lähiopetuksen kursseille voi myös osallistua ilman digitaalisten oppimisympäristöjen käyttöä.

Tärkeää tietoa opiskelijalle

Tarvike- ja materiaalikulut

Opiskelija maksaa itse oppikirjat ja muut opiskelu- ja työtarvikkeet. Joihinkin opintoryhmiin opettaja hankkii keskitetysti oppimateriaalin. Tätä varten opettaja perii suoraan opiskelijoilta oppimateriaalimaksun.

Opiskele säännöllisesti

Opiskelun onnistuminen edellyttää säännöllistä osallistumista. Ryhmän toiminta voidaan joutua myös lopettamaan, jos useampi kurssilainen lopettaa opiskelun kesken kauden. Tällöin jäljellä oleville opiskelijoille pyritään löytämään vastaava muu kurssi. Tilapäisen poissaolon jälkeen voi tietysti palata takaisin omaan opintoryhmään. Oppitunnin pituus on 45 minuuttia. Musiikin yksilöopetuksessa on erityisen tärkeää, että ilmoitat opettajalle, jos joudut syystä tai toisesta jäämään pois joltakin opetustunnilta.

Todistukset ja vakuutukset

Opiskelusta annetaan kurssin päätyttyä pyydetessä osallistumistodistus, joka maksaa 6 euroa. Kansalaisopisto ei vakuuta opiskelijoita.

Opiskelupaikan peruminen

Jos et pääse tulemaan varaamallesi kurssille, ole hyvä ja peruuta osallistumisesi vähintään viikkoa ennen kurssin alkamispäivää. Näin annat seuraavalle jonossa olevalle opiskelupaikan. Mikäli kurssia ei ole peruttu ajoissa eli viisi päivää ennen kurssin alkamista, perimme 20 euron varausmaksun.

Kurssin peruuntuminen

Kurssi peruuntuu, mikäli kurssin ennakoon päätetty vähimmäisopiskelijamäärä ei täyty. Tästä ilmoitetaan opiskelijoille tekstiviestillä tai sähköpostilla. Kurssikohtainen vähimmäisopiskelijamäärä on Mikkelin kantakaupungissa pääsääntöisesti 8 ja haja-asutusalueilla, entisissä kuntataajamissa ja Hirvensalmella 7. Kurssi voidaan keskeyttää, jos vähimmäisopiskelijamäärä alittuu jatkuvasti. Tällöin opiskelijalle pyritään löytämään vastaava kurssi.

Muutokset opetusohjelmaan ovat mahdollisia. Muutoksista ilmoitetaan tekstiviestillä. Jos opiskelijan puhelinliittymässä on palvelunumeronesto, tekstiviestien saapuminen on estetty.

Kurssimaksun palauttaminen

Kurssimaksu palautetaan opiskelijalle vain, jos kurssi peruuntuu. Kurssin keskeytyminen opiskelijamäärän vähenemisen takia ei ole peruste kurssimaksun palauttamiselle.

Stipendien hakeminen

Mikkelin kansalaisopiston stipendirahastoista voi hakea erilaisia stipendejä. Tarkemmat tiedot löytyvät opiston nettisivujen Opistoninfo-osiosta.

Tutustu opistolaisyhdistykseen

Opiskelija liittyy kansalaisopiston opistolaisyhdistykseen kirjoittautuessaan opistoon. Tarkempia tietoja yhdistyksestä ja sen kesäkodin Lahtelan käyttömahdollisuuksista löydät opiston nettisivujen Opistoninfo-osiosta.



Seuraa meitä Facebookissa ja Instagramissa!

facebook.com/kansalaisopistomikkeli / [@mikkelinkansalaisopisto](https://instagram.com/mikkelinkansalaisopisto)

Muutoksista ja ajankohtaisista asioista tiedotetaan nettisivuilla **kansalaisopisto.mikkeli.fi**.

Tulossa uusia ja inspiroivia etäkursseja
sekä etä- ja verkkokurssien hakupalvelu

LAKE 2025-2027

Mikkelin kansalaisopisto on tehnyt hyvää ja innostavaa yhteistyötä seitsemän lähikansalaisopiston kanssa. Näistä esimerkkeinä ovat kaksi OPH:n rahoittamaa laatu- ja kehittämishanketta, LAKE2023, joka on päättynyt keväällä 2025, ja uusi, syksyllä 2025 starttaava LAKE2025.

Molemmissa näissä hankkeissa päämääränä on ollut kehittää etä- ja verkkokursseja sekä niitä markkinoivaa opisto.fi- hakupalvelua. Hakupalvelun verkkosivut on julkaistu kesäkuussa 2025, ja jatkossa niiden sisältöjä ja toimintoja kehitetään koko ajan. Tällä hetkellä mukana ovat Järvi-Saimaan kansalaisopisto, Linnalan Setlementti ja opisto, Mikkelin kansalaisopisto, Mäntyharjun kansalaisopisto, Pieksämäen Seutuopisto, Puulan seutuopisto ja Puumalan kansalaisopisto.



KANSALAISTAIDOT KUNNIAAN-VIIKOT

Kansalaistaitoviikot avaavat kansalaisopistojen syyskauden 25.8.–7.9.2025
Elo- syyskuun vaihteessa on jälleen aika nostaa esiin kansalaistaitoja!

Kansalaistaitoviikkojen tavoitteena on tuoda näkyvyyttä kansalaisopistoissa opetettaville kansalaistaidoille ja syksyllä alkaville kansalaistaitokursseille ja -luennoille. Jokainen meistä voi kehittyä jossakin kansalaistaidossa!

Kansalaistaitoviikot näkyvät sosiaalisessa mediassa aihetunnuksilla #kansalaisopisto #kansalaistaidot ja #kansalaistaitoviikko. Eri puolilla Suomea järjestetään viikkojen aikana myös kansalaistaitoiheisia tapahtumia ja luentoja.

Mitä kansalaistaidot ovat?

Kansalaistaidot ovat jokaiselle hyödyllisiä, päivittäisessä elämässä tarvittavia taitoja. Ne liittyvät omien asioiden hoitamiseen, itsestä huolehtimiseen, toimimiseen yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä, eloonjäämiseen sekä elämän- ja luonnon monimuotoisuuden suojeluun.

Kansalaistaidot muodostavat perustan monimutkaisempien taitojen oppimiselle ja laajemmalle osaamiselle sekä työllistymiselle, henkilökohtaiselle kehitykselle ja yhteiskunnassa toimimiselle. Kansalaistaitojen osaaminen olennaista itsenäisyyden ja elämänlaadun kannalta. Ne auttavat yksilöitä menestymään eri elämänalueilla ja parantavat yksilön mahdollisuuksia osallistua aktiivisesti yhteiskunnalliseen ja poliittiseen toimintaan.

TYÖHYVINVOINTI- JA VIRKISTYSKURSSI

Mikkelin kansalaisopisto tarjoaa laajan valikoiman työhyvinvointi- ja virkistyskursseja. Räättälöimme kurssit aina ryhmän toiveiden mukaan.

Kursseja on tarjolla kaikilta ainealueilta musiikista, kuvataiteista, teatteri- ja sanataiteesta, kädentaidoista, kielistä, liikunnasta ja tanssista. Kaupungin sisäiset työhyvinvointi- ja virkistyskurssit toteutetaan ilman arvonlisäveroa.

Esimerkkikursseja

LAHJARASIOITA KIERRÄ- TYSMATERIAALEISTA

Tuunataan upeiksi lahjarasioiksi tyhjät maitotölkit, pahvipakkaukset ja talouspaperirullat. Käytetään päälylystämiseen maaleja, massoja, tapetteja ja koristepapereita.

Paikka: Lönnrotinkatu 7
kädentaitojen tila tai asiakkaan oma tila.

Kesto: 3 x 45 min

Hinta: 263e + alv 25,5% +
materiaalimaksu 2e/osallistujia

YLLÄTÄ ITSESI IMPROVISOIMALLA

Improvisaatio opettaa ihmistuntemusta ja rakentavaa vuorovaikutusta. Se on hauska ja vapauttava tapa harjaannuttaa yhteistyötaitoja, luoda hyvää ilmapiiriä työyhteisöön ja pitää yllä omaa luovuutta.

Paikka: asiakkaan oma tila tai
Kulttuuritalo Sotkun sali
Kesto: 4 x 45 min
Ryhmän maksimikoko: 16 henkilöä
Hinta: 335 € + alv 25,5 %

KEHONHUOLTO JA RENTOUTUS

Tehdään rauhallisia, kehoa venyttäviä ja avaavia liikkeitä hengityksen tahdissa, rauhallisen musiikin luodessa rentouttavaa tunnelmaa. Käytetään kehon kireyksiä avaamisessa apuna hierontapalloa. Lopuksi rentoudutaan makuuasennossa ohjatusti.

Toteutetaan asiakkaan omassa tilassa, esim. kokoushuone, josta kalusteet on siirrettävissä sivuun. Ohjaaja tuo jumppa-alustat ja hierontapallot.

Varustus: rento liikunta-asu.

Toiminta on mahdollista toteuttaa myös ulkona, jos sää on kuiva ja lämmin.

Kesto 60min

Hinta 133e + alv 25,5%

VALOKUVIA LUONNOSTA

Käydään läpi hyvän valokuvan perusteita, tehdään kuvausreissu lähimaastoon ja lopuksi katsellaan otettuja kuvia yhdessä.

Paikka: Puistokatu 1 kuvataidetilat
Kesto 4x45 min
Ryhmän maksimikoko: 10 henkilöä
Hinta 349€ + alv 25,5%

MATALAN KYNNYKSEN RYTMIPAJA

Tule kehittämään hauska tavalla motorikkaa, koordinaatiota ja keskittymiskykyä. Kokeillaan kehorytmejä, sekä pieniä rytmiharjoituksia. Hyödynnetään omaa kehoa: miten tuottaa erilaisia ääniä kehon eri kehon osilla ja kuinka niistä saadaan monipuolinen ääniympäristö. Kurssilla hyödynnetään myös erilaisia rytmisoittimia harjoitusten tukena.

Paikka: Lönnrotinkatu 7, luokka ko31

Kesto: 2 x 45 min

Ryhmän maksimikoko: 15 henkilöä

Hinta 181e + alv 25,5%

WELL-BEING AFTERNOON IN ENGLISH

Lähde työtiimin kanssa viettämään rentoa ja mukavaa perjantai-ilta-päivää, kerraten ja oppien samalla englantia. Hyvinvointi-ilta-päivässä teemme väreihin, runouteen ja positiiviseen vuorovaikutukseen liittyviä harjoituksia, jotka tukevat mielen virkeyttä. Kielitaitotaso englannin suhteen voidaan räätälöidä ryhmän toiveen mukaan.

Paikka: Lönnrotinkatu 7, luokka 1031

Kesto: 3 x 45 min

Ryhmän maksimikoko: 15 henkilöä

Hinta: 228e + alv 25,5 %



Ota yhteyttä toimistoomme, räätälöimme teille mukavan kurssin.

Soita 015 194 2929, kansalaisopisto@mikkeli.fi





MUSIIKIN SUUNNITTELIJAOPETTAJA

Reetta Rautiainen

puh. 050 311 7041

reetta.rautiainen@sivistys.mikkeli.fi

MUSIIKKI

Tule nauttimaan musiikista yhdessä toisten kanssa tai keskittymään omaan oppimiseen yksilöopetuksessa.



Ilmoittautuminen musiikin kursseille alkaa tiistaina 12.8. klo 17.30. Syksyn kulttuuriretkelle voi ilmoittautua jo 2.6. alkaen. Tarkemmat kuvaukset kursseista:

<https://uusi.opistopalvelut.fi/mikkeli/fi/>

Tai skannaa QR-koodi!



TAIKA -TAITEEN PERUSOPETUS

Mikkelin kansalaisopisto tarjoaa musiikin yleisen oppimäärän mukaista opetusta lapsille, nuorille ja aikuisille. Taiteen perusopetuksen mukaista opetusta on tarjolla pianonsoitossa Mikkelin ja Ristiinan toimipisteissä ja viulunsoitossa Mikkelissä. Opetuksen tehtävänä on luoda edellytykset hyvän musiikkisuhteen syntymiselle ja musiikin elämäntapahtumaksi harrastamiselle. Opetuksessa otetaan huomioon oppilaan lähtökohdat ja kiinnostuksen kohteet.

Musiikin yleinen oppimäärä koostuu yhteisistä opinnoista 300t ja teemaopinnoista 200t, joiden yhteenlaskettu enimmäiskesto on kahdeksan vuotta. Opinnot muodostuvat instrumenttiopintojen opintokokonaisuuksista. Yksi instrumenttiopintojen opintokokonaisuus on kestoltaan yksi lukuvuosi ja se sisältää viikoittaisen 30 min soittotunnin 30 kertaa lukuvuodessa sekä esiintymismahdollisuuksia ja ryhmätunteja.

Opiskelijat valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä eikä opintoihin vaadita aiempaa kokemusta eikä osaamista musiikista. Sopiva aloitusikä pianon- ja viulunsoittoon on 6-vuotiaasta alkaen. Myös aikuisopiskelijat ovat tervetulleita.

HALUAISITKO LISÄTIETOA?

Lue lisää TAIKA - Taiteen perusopetuksesta
kansalaisopisto.mikkeli.fi/opetus/taiteen-perusopetus

TAIKA- TAITEEN PERUSOPETUS

1101000 / 230€

Pianonsoitto

Luokka 1016, Lönnrotinkatu 7

Ti 16.00–17.30, Ke 14.00–15.30, To 15.00–18.00,

Pe 15.00–18.00

9.9.2025–22.5.2026

Mia Liukka

Uusien opiskelijoiden ilmoittautuminen. Yksilöopetuksen 30min/vk lisäksi mahdollisuus osallistua noin joka kolmas viikko pidettävälle ryhmätunnille (yhteissoitto ja musiikin hahmottaminen) to klo 18–19.00.

1101008 / 230€

Viulunsoitto

Luokka 1022, Lönnrotinkatu 7

Ti 16.00–18.00

9.9.2025–12.5.2026

Tuukka Lehtonen

Uusien opiskelijoiden ilmoittautuminen. Yksilöopetuksen 30min/vk lisäksi mahdollisuus osallistua ryhmätunneille (yhteissoitto ja musiikin hahmottaminen) tiistaisin klo 18–18.45.



Kurssimaksu on mahdollista maksaa useassa erässä. Ota yhteyttä opiston toimistoon!



Ilmoittautuminen

musiikin kursseille alkaa tiistaina 12.8. klo 17.30. Syksyn kulttuuriretkelle voi ilmoittautua jo 2.6. alkaen.

Tarkemmat kuvaukset kursseista löydät: <https://uusi.opistopalvelut.fi/mikkeli/fi/>

YKSILÖOPETUS

Yksilöopetusta on 30min/viikko. Opettaja sopii henkilökohtaiset opetusajat ennen ensimmäistä opetuskertaa.

1101026 / 163€

Rumpujen soitto ma-ti Rantakylä

Rantakylän yhtenäiskoulu, Musiikkiluokka D1039, Vanhamäentie 2

Ma 17.00–19.00, Ti 17.00–19.00

8.9.2025–13.4.2026

Timo Laatikainen

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville.

Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101029 / 163€

Rumpujen soitto to Rantakylä

Rantakylän yhtenäiskoulu, Musiikkiluokka D1039, Vanhamäentie 2

To 15.00–18.30

11.9.2025–9.4.2026

Antti Luukkonen

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville.

Yksilöopetusta on 30 min/vk.



1101030 / 163€

Sellonsoitto

Luokka 1016, Lönnrotinkatu 7

Ma 18.00–19.30

8.9.2025–13.4.2026

Heikki Hotti

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville.

Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101032 / 163€

Viulunsoitto

Luokka 1022, Lönnrotinkatu 7

Pe 15.30–18.00

12.9.2025–10.4.2026

Tuukka Lehtonen

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville.

Mahdollisuus myös yhteissoittoon viulu-duona sekä pianon kanssa. Yksilöopetus-ta on 30 min/vk.

1101039 / 163€

Kitaran-, basson- ja ukulelensoitto ma-ke

Luokka 2034, Lönnrotinkatu 7

Ma 14.30–19.00, Ti 14.30–18.30, Ke 14.30–19.00

8.9.2025–13.4.2026

Kari Montonen

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville.

Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101045 / 163€

Huilunsoitto

Luokka 1022, Lönnrotinkatu 7

Ma 16.00–18.30

8.9.2025–13.4.2026

Juhani Kaarnioja

Opetetaan oman instrumentin hallintaa, sekä musiikin teorian alkeita. Ei edellytä aikaisempaa osaamista. Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101048 / 163€

Pianonsoitto 1 ma, ti ja ke

Luokka 1016, Lönnrotinkatu 7

Ma 16.00–17.30, Ti 14.00–16.00, Ke 15.30–18.00

8.9.2025–13.4.2026

Mia Liukka

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville.

Mahdollisuus myös yhteissoittoon nelikättisesti. Yksilöopetusta on 30 min/vk.



MUSIIKIN YKSILÖOPETUKSEN OPETUSTUOKION PITUUS JA TUNTIENTEN SOPIMINEN

Voit opiskella soittamista tai laulamista omien mieltymystesi ja tavoitteidesi mukaan. Opetusta saat säännöllisesti 30min viikossa ja opetus räätälöidään sinua varten! Opettaja sopii henkilökohtaiset opetusajat ennen ensimmäistä opetuskertaa.

JOIDENKIN OPISKELUPAIKKOJEN JATKUMINEN TURVATAAN

Kansalaisopisto turvaa musiikinopiskelijoille opiskelumahdollisuuden kolmeksi lukuvuodeksi niille, jotka ovat musiikin yksilöopetuksessa, soittavat erilaisissa opiston yhteisissä/kokoonpanoissa tai osallistuvat karaoke-kursseille. Jatko-oikeus mahdollisuus ei koske lukuvuoden mittaisia kursseja tai lyhytkursseja. Lisätietoa jatko-oikeus mahdollisuudesta ja sen piiriin kuuluvista kursseista löydät kansalaisopiston nettisivuilta. Huom! Jos kurssin kaikilla opiskelijoilla on ollut jatko-oikeus mahdollisuus, voivat jotkut kurssit olla täynnä. Kannattaa kuitenkin ilmoittautua varalle.

HALUAISITKO LISÄTIETOA?

Lisätietoa löydät kansalaisopiston nettisivulta kansalaisopisto.mikkeli.fi. Valitse kohta "opetus" ja sieltä "musiikki".

1101049 / 163€

Pianonsoitto 2 ke, Päämajakoulu

Musiikkiluokka 200, Päämajakoulu,

Otto Mannisen katu 10

Ke 14.30–19.00

10.9.2025–1.4.2026

Teija Lindeberg

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville.

Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101055 / 163€

Pianonsoitto Rantakylä ma-ti

Rantakylän yhtenäiskoulu,

Vanhamäentie 2

Ma 14.30–19.00, Ti 14.30–17.30

8.9.2025–13.4.2026

Maria Frestadius

Pienet ja isot sormet soittamaan! Musiikin

iloa vasta-alkajille, aiemmin soittaneille

tai pitkään taukoa pitäneille. Yksilöope-

tusta on 30 min/vk.

1101060 / 163€

Leppoisasti pianolla Rantakylä

Rantakylän yhtenäiskoulu,

Musiikkiluokka D1040, Vanhamäentie 2

Ma 16.00–19.30

8.9.2025–13.4.2026

Juha Lindbohm

Pidetään yllä pianonsoittotaitoa. Moni-

puolista - klassista, viihdettä, nuoteista ja

ilman, vapaata säestystä. Yksilöopetusta

on 30 min/vk.

1101062 / 163€

Pop-piano/ vapaa säestys

Luokka K024, Lönnrotinkatu 5

To 14.45–16.00

11.9.2025–9.4.2026

Reetta Rautiainen

Opetellaan soittamaan pop-biisejä (me-

lodia ja soinnut). Kurssiin voidaan sisällyt-

tä myös vapaan säestysen harjoitte-

lua. Ei edellytä aikaisempaa osaamista.

Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101063 / 163€

Pianonsoitto Päämajakoulu

Monitoimitila, Päämajakoulu k-kerros,

Otto Mannisen katu 10

Pe 16.30–18.30

12.9.2025–10.4.2026

Svetlana Pulkkinen

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville.

Voidaan sisällyttää myös vapaan säes-

tyksen harjoittelua. Yksilöopetusta on 30

min/vk.

1101064 / 163€

Pianonsoitto Otava

Otavan koulu, Otavantie 2

Ke 16.30–17.30

10.9.2025–1.4.2026

Svetlana Pulkkinen

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville.

Yksilöopetusta on 30 min/vk.

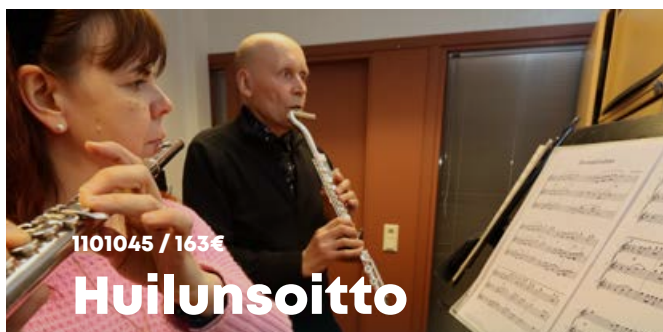


1101025 / 78€

Rumpujen soitto (lyhytkurssi syksy)

ANTTI LUUKKONEN 11.9.–27.11.2025

Tule tutustumaan rumpujen soittoon syyskauden kestäväällä yksilöopetuksen lyhytkurssilla! Soittaminen kehittää motoriikkaa, koordinaatiota, keskittymiskykyä ja ennen kaikkea se vaan on hauskaa!



1101045 / 163€

Huilunsoitto

JUHANI KAARNIOJA 8.9.2025–13.4.2026

Huilunsoiton yksilöopetukseen ovat tervetulleita niin vasta-alkajat tai jo pidempäänkin soittoa harrastaneet. Huilulla voidaan soittaa monenlaista musiikkia, kevyestä klassiseen musiikkiin.



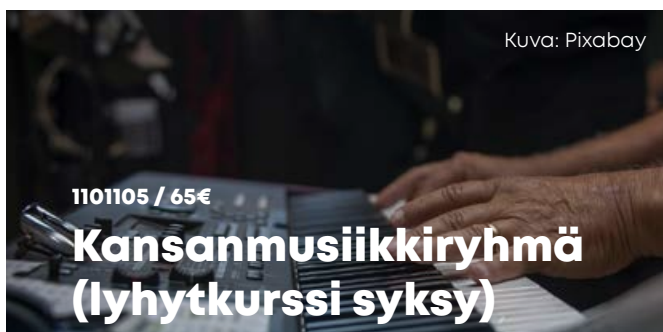
Kuva: Pixabay

1101094 / 58€

Laulun iloa (lyhytkurssi syksy)

EVGENIA VASILYEVA 10.9.–26.11.2025

Laulun iloa on uusi ryhmä kaikille niille, jotka haluavat nauttia yhdessä laulamisesta! Aiempaa laulukokemusta tai nuotinlukutaitoa ei tarvita, into laulamiseen riittää!



Kuva: Pixabay

1101105 / 65€

Kansanmusiikkiryhmä (lyhytkurssi syksy)

EETU KLEMENTTI 10.9.–26.11.2025

Pyöriikö nurkissasi pölyttynyt instrumentti, jota joskus soitit? Pyyhi pölyt soittimestasi ja tule mukaan kansanmusiikkiryhmään nauttimaan yhdessä musisoimisesta!

“Musiikista saat mielekkään ja mahtavan harrastuksen, joka antaa vaihtelua ja iloa arkeen.”



YKSILÖOPETUS

Yksilöopetusta on 30min/viikko. Opettaja sopii henkilökohtaiset opetusajat ennen ensimmäistä opetuskertaa.

1101065 / 163€

Vapaan säestyksen alkeet laulun harrastajille ke-to

Luokka K024, Lönnrotinkatu 5

Ke 14.15–15.15, Ke 16.00–16.30, Ke 17.45–18.45, To 16.00–18.15

10.9.2025–9.4.2026

Reetta Rautiainen

Opetellaan yksinkertaista säestämistä soitumerkeistä ja laulamista säestyksen kanssa. Soveltuu hieman laulukokemusta omaaville tai laulua jo pidempään harrastaneille. Pianonsoitosta et tarvitse aiempaa kokemusta. Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101070 / 163€

Äänenmuodostus to-pe

Luokka K024, Lönnrotinkatu 5

To 12.30–13.45, Pe 14.15–15.15

11.9.2025–10.4.2026

Reetta Rautiainen

Harjoitellaan luonnollista ja vapaata äänenkäyttöä mm. erilaisten hengitys-, rentoutus- ja ääniharjoitusten avulla. Äänenmuodostusharjoitusten lisäksi voidaan laulaa kevyen musiikin kappaleita opiskelijan lähtötason ja toiveiden mukaisesti. Ei edellytä aikaisempaa osaamista. Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101073 / 163€

Yksinlaulu, kevyt musiikki

Luokka K024, Lönnrotinkatu 5

To 18.15–19.45

11.9.2025–9.4.2026

Reetta Rautiainen

Tutustutaan oppilaan lähtötason ja toiveiden mukaisesti kevyen musiikin eri tyyliilajeihin ja opetellaan luonnollista ja

vapaata äänenkäytön tapaa. Ei edellytä aikaisempaa osaamista. Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101074 / 163€

Yksinlaulu kevyt musiikki, ke-päivä

Luokka K024, Lönnrotinkatu 5

Ke 11.30–12.30

10.9.2025–1.4.2026

Reetta Rautiainen

Tutustutaan oppilaan lähtötason ja toiveiden mukaisesti kevyen musiikin eri tyyliilajeihin ja opetellaan luonnollista ja vapaata äänenkäytön tapaa. Ei edellytä aikaisempaa osaamista. Lukuvuoden 25–26 kestävä kurssi. Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101075 / 163€ UUSII

Yksinlaulu kevyt musiikki, ke-ilta

Luokka K024, Lönnrotinkatu 5

Ke 16.30–17.30

10.9.2025–1.4.2026

Reetta Rautiainen

Tutustutaan oppilaan lähtötason ja toiveiden mukaisesti kevyen musiikin eri tyyliilajeihin ja opetellaan luonnollista ja vapaata äänenkäytön tapaa. Ei edellytä aikaisempaa osaamista. Lukuvuoden 25–26 kestävä kurssi. Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101076 / 163€

Äänenmuodostus, pe-päivä

Luokka K024, Lönnrotinkatu 5

Pe 12.15–13.15

12.9.2025–10.4.2026

Reetta Rautiainen

Harjoitellaan luonnollista ja vapaata äänenkäyttöä mm. erilaisten hengitys-, rentoutus- ja ääniharjoitusten avulla. Äänenmuodostusharjoitusten lisäksi voidaan laulaa kevyen musiikin kappaleita opiskelijan lähtötason ja toiveiden mukaisesti. Ei edellytä aikaisempaa osaamista. Lukuvuoden 25–26 kestävä kurssi. Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101077 / 163€

Yksinlaulu nuorille

Luokka K024, Lönnrotinkatu 5

Ke 15.30–16.00

10.9.2025–1.4.2026

Reetta Rautiainen

Yksinlaulukurssi nuorille/ nuorille aikuisille (12v–25v). Tutustutaan oppilaan lähtötason ja toiveiden mukaisesti kevyen musiikin eri tyyliilajeihin ja opetellaan luonnollista ja vapaata äänenkäytön tapaa. Ei edellytä aikaisempaa osaamista. Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101078 / 149€ UUSII

Laulamisen alkeet- löydä oma äänesi!

Luokka K024, Lönnrotinkatu 5

Ke 18.45–19.45

17.9.2025–1.4.2026

Reetta Rautiainen

Kurssi kaikille niille, jotka ajattelevat etteivät osaa laulaa. Tule opiskelemaan vapaata äänenkäyttöä, laulamisen perusteita ja löytämään iloa ja rohkeutta laulamiseen! Lukuvuoden 25–26 kestävä kurssi. Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101079 / 163€

Nuottien lukeminen ja kirjoittaminen yksilöopetus

Luokka K024, Lönnrotinkatu 5

To 13.45–14.45

11.9.2025–9.4.2026

Reetta Rautiainen

Harjoitellaan musiikinteorian ja säveltapailun perusasioita, esim. nuottien lukemista ja kirjoittamista opiskelijan tarpeista ja lähtökohdista käsin. Soveltuu aloittelijoille. Lukuvuoden 25–26 kestävä kurssi. Yksilöopetusta on 30 min/vk.

KUOROT, LAULURYHMÄT, YHTEISLAULU JA KARAOKE

1101080 / 97 €

Hoilarit

Musiikkiluokka, Mikkelin lukio,

Päämajankuja 4

To 16.00–17.30

11.9.2025–9.4.2026, 46 ot

Evgenia Vasilyeva

Kurssi kaikille niille, jotka haluavat kokoon-tua vapaan laulun merkeissä (kansan-laulut, iskelmät, maakuntalaulut, virret, gospelit ym.) ja laulaa laulamisen ilosta ilman ohjelmavelvoitetta.

1101083 / 122€

Naiskuoro Mikkelin Marjukat

Lyseo, Porrassalmenkatu 30

Ma 18.00–20.15 (jatkuu seuraavalla sivulla)

8.9.2025–30.3.2026, 66 ot

Svetlana Pulkkinen

Lauletaan 3–4 äänisesti naiskuorolle sovitettuja kansanlauluja, ikivihreitä iskelmiä ja hartaita lauluja sekä toiveiden mukaan tilaisuuksiin sopivaa ohjelmistoa. Sopii vasta-alkajille ja konkareille.

1101084 / 102 €

Otavan kuoro

Otavan koulu, Otavantie 2

Ke 17.30–19.00

10.9.2025–8.4.2026, 48 ot

Svetlana Pulkkinen

Kaikille kuorolaulamisesta kiinnostuneille matalan kynnyksen kuoro. Laulamme 2-äänisesti. Sopii kaikenlaisille laulajille.

1101085 / 24€

Iloa yhteislaulusta syksy

Pääkirjasto, Mikkeli-sali,

Raatihuoneenkatu 6

Ke 17.00–18.30

3.9.–3.12.2025, 8 ot

Sirkka-Liisa Huuhtanen

Kokoonnutaan neljä kertaa laulamaan tuttuja lauluja ja jokaisella kerralla laulut eri aihepiiristä. Kokoontumiset keskiviikkoisin 3.9, 15.10, 5.11, 3.12.

1101086 / 24€

Iloa yhteislaulusta kevät

Pääkirjasto, Mikkeli-sali,

Raatihuoneenkatu 6

Ke 17.00–18.30

28.1.–22.4.2026, 8 ot

Sirkka-Liisa Huuhtanen

Kokoonnutaan neljä kertaa laulamaan tuttuja lauluja ja jokaisella kerralla laulut eri aihepiiristä. Kokoontumiset keskiviikkoisin 28.1, 25.2, 25.3, 22.4.

1101087 / 110 €

Karaokekurssi I

Sotkun kerhohuone, Jääkärintie 9

To 15.15–16.45

11.9.2025–9.4.2026, 46 ot

Pete Nikulainen

Saat itseluottamusta, opit uusia lauluja, laulutekniikkaa ja laitteiden käyttöä rennossa ilmapiirissä. Aloittelijoille ja aiemmin harrastaneille.

1101088 / 110€

Karaokekurssi II

Sotkun kerhohuone, Jääkärintie 9

To 16.45–18.15

11.9.2025–9.4.2026, 46 ot

Pete Nikulainen

Saat itseluottamusta, opit uusia lauluja, laulutekniikkaa ja laitteiden käyttöä rennossa ilmapiirissä. Aloittelijoille ja aiemmin harrastaneille.

1101089 / 117€

Karaoke päiväryhmä

Sotkun kerhohuone, Jääkärintie 9

To 11.15–13.15

11.9.2025–9.4.2026, 61,33 ot

Pete Nikulainen

Saat itseluottamusta, opit uusia lauluja, laulutekniikkaa ja laitteiden käyttöä rennossa ilmapiirissä. Aloittelijoille ja aiemmin harrastaneille.

1101092 / 102€

Pop/jazz -lauluyltäte aikuisille

Musiikkiluokka, Mikkelin lukio,

Päämajankuja 4

Ke 17.20–18.50

10.9.2025–8.4.2026, 48 ot

Evgenia Vasilyeva

Aikuisille suunnattu lauluyltäte, jolla opetellaan laulamaan lauluja 2- tai 3-äänisesti. Harjoitellaan tervettä äänenkäyttöä, laulutekniikkaa ja tehdään myös hengitys-, ääni- ja tukiharjoituksia.

1101095 / 117€

Laulu pienryhmäopetus

Musiikkiluokka, Mikkelin lukio,

Päämajankuja 4

Ke 16.00–17.20

10.9.2025–18.3.2026

Evgenia Vasilyeva

Tule laulamaan yksin ja yhdessä toisten kanssa! Kurssi sisältää yksilö- ja pienryhmäopetusta; joka toinen viikko 20 min/yksilöopetusta ja joka toinen viikko 80min/pienryhmäopetusta. Ensimmäisellä yhteisellä kokoontumiskerralla sovitaan jokaiselle oma yksilötunnin ajankohta. Lukuvuoden 25–26 kestävä kurssi.

BÄNDIT, SOITTORYHMÄT

JA ORKESTERIT

1101100 / 110€

Aikuisten bändikurssi

Kalevankankaan koulu, Raviradantie 16

To 17.30–19.00

11.9.2025–9.4.2026, 46 ot

Katja Luukkonen

Rentoa bändisoittoa hyvällä meiningillä. Soitettavat kappaleet valitaan ryhmän toiveiden ja taitojen mukaan.

1101101 / 115€

Kevyen musiikin bändi

Luokka K031, Lönnrotinkatu 7

Ma 18.00–20.00

8.9.2025–30.3.2026, 58,66 ot

Jedrzej Prusak

Tarkoitettu kevyestä musiikista kiinnostuneille. Kauden aikana harjoitellaan tunnettuja ikivihreitä. Osallistuminen edellyttää oman instrumentin perushallintaa, sekä alkeellista nuotinlukutaitoa.

1101102 / 117€

Jazz band/ Dixieland band

Luokka K031, Lönnrotinkatu 7

To 17.30–19.30

11.9.2025–9.4.2026, 61,33 ot

Joni Volanen

Soitetaan swing/ jazz-standardeja. Osallistuminen edellyttää oman instrumentin perushallintaa sekä nuotinlukutaitoa. Suunnattu aikuisille ja edistyneen tason opiskelijoille. Tilasta olisi erityisesti pianistille ja pasunistille.

1101103 / 144€

Sax Band

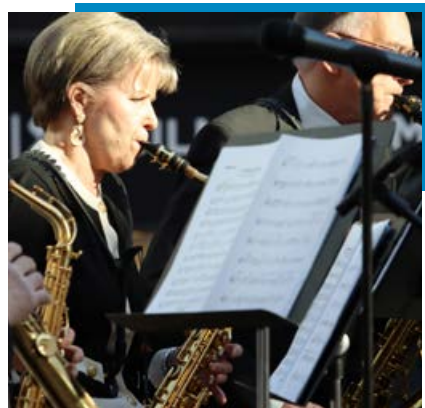
Luokka K031, Lönnrotinkatu 7

Ma 16.15–17.30

8.9.2025–30.3.2026, 36,66 ot

Kalervo Saastamoinen

Osallistuminen edellyttää oman instrumentin perushallintaa sekä nuotinlukutaitoa. Suunnattu aikuisille ja edistyneen tason opiskelijoille.



1101104 / 117€

Miller sound orchestra

Luokka K031, Lönnrotinkatu 7

Ti 18.00–20.00

9.9.2025–7.4.2026, 61,33 ot

Pekka Piskonen

Kaivataan erityisesti laulajaa ja pianistia! Soitetaan legendaaristen orkestereiden ohjelmistoon kuuluvia ikivihreitä sävellyksiä. Osallistuminen edellyttää oman instrumentin perushallintaa sekä nuotintaitoa. Suunnattu edistyneen tason opiskelijoille. Kurssille kaivataan myös lisää saksofonisoittajia.

1101106 / 100€

Piano pienryhmäopetus

Luokka 1016, Lönnrotinkatu 7

To 19.00–20.00

11.9.2025–19.3.2026

Mia Liukka

Tule soittamaan yksin ja yhdessä toisten kanssa! Kurssi sisältää yksilö- ja pienryhmäopetusta; joka toinen viikko 20 min/yksilöopetusta ja joka toinen viikko 60min/pienryhmäopetusta. Ensimmäisellä yhteisellä kokoontumiskerralla sovitaan jokaiselle oma yksilötuntin ajankohta. Lukuvuoden 25-26 kestävä kurssi.

1101107 / 100€

Rummut pienryhmäopetus

Rantakylän yhtenäiskoulu, Musiikkiluokka, D1039, Vanhamäentie 2

Ma 19.00–20.00

8.9.2025–23.3.2026

Timo Laatikainen

Tule soittamaan yksin ja yhdessä toisten kanssa! Kurssi sisältää yksilö- ja pienryhmäopetusta; joka toinen viikko 20 min/yksilöopetusta ja joka toinen viikko 60min/pienryhmäopetusta. Ensimmäisellä yhteisellä kokoontumiskerralla sovitaan jokaiselle oma yksilötuntin ajankohta. Lukuvuoden 25-26 kestävä kurssi.

MUSIIKIN LYHYTKURSSIT1101020 / 64€ **UUSII****Puhallinsoitto ma (lyhytkurssi)**

Luokka K031, Lönnrotinkatu 7

Ma 14.30–16.00

8.9.2025–2.3.2026

Kalervo Saastamoinen

Saksofonin- ja klarinetinsoiton kertauksen ja soittotaidon ylläpitoon soveltuva lyhytkurssi, johon sisältyy kuusi kertaa yksilöopetusta 45min kerta (8.9, 6.10, 3.11, 12.1, 2.2, 2.3.)

1101021 / 64€ **UUSII****Puhallinsoitto ti (lyhytkurssi)**

Luokka K031, Lönnrotinkatu 7

Ti 9.00–10.30, Ti 14.45–17.45

9.9.2025–3.3.2026

Kalervo Saastamoinen

Saksofonin- ja klarinetinsoiton kertauksen ja soittotaidon ylläpitoon soveltuva lyhytkurssi, johon sisältyy kuusi kertaa yksilöopetusta 45min kerta (9.9, 7.10, 4.11, 13.1, 3.2, 3.3.)

1101025 / 78€ **UUSII****Rumpujen soitto****(lyhytkurssi syksy)**

Rantakylän yhtenäiskoulu, Musiikkiluokka, D1039, Vanhamäentie 2

To 18.30–20.00

11.9.–27.11.2025

Antti Luukkonen

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville. Syyslukukauden kestävä lyhytkurssi. Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101043 / 78€ **UUSII****Kitaran-, basson- ja****ukulelensoitto****(lyhytkurssi syksy)**

Luokka 2034, Lönnrotinkatu 7

Ti 18.30–20.00

9.9.–25.11.2025

Kari Montonen

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville. Syyslukukauden kestävä lyhytkurssi. Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101054 / 78€ **UUSII****Pianonsoitto****(lyhytkurssi syksy)**

Luokka 1016, Lönnrotinkatu 7

Ke 18.00–20.30

10.9.–26.11.2025

Mia Liukka

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville. Syyslukukauden kestävä lyhytkurssi. Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101068 / 78€ **UUSII****Yksinlaulu to -ilta****(lyhytkurssi syksy)**

Musiikkiluokka, Mikkelin lukio,

Päämajankuja 4

To 17.35–20.35

11.9.–27.11.2025

Evgenia Vasilyeva

Tutustutaan oppilaan lähtötason ja toiveiden mukaisesti joko kevyeen tai klassiseen lauluun. Ei edellytä aikaisempaa osaamista. Syyslukukauden kestävä lyhytkurssi. Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101069 / 78€ **UUSII****Yksinlaulu pe -päivä****(lyhytkurssi syksy)**

Luokka 1016, Lönnrotinkatu 7

Pe 12.00–14.30

12.9.–28.11.2025

Evgenia Vasilyeva

Tutustutaan oppilaan lähtötason ja toiveiden mukaisesti joko kevyeen tai klassiseen lauluun. Ei edellytä aikaisempaa osaamista. Syyslukukauden kestävä lyhytkurssi. Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101094 / 58€ **UUSII****Laulun iloa (lyhytkurssi syksy)**

Musiikkiluokka, Mikkelin lukio,

Päämajankuja 4

Ke 18.50–20.35

10.9.–26.11.2025, 25,67 ot

Evgenia Vasilyeva

Tule nauttimaan yhdessä laulamista! Harjoitellaan tervettä äänenkäyttöä, laulutekniikkaa ja tehdään myös hengitys-, ääni- ja tukiharjoituksia. Lauletaan 1-2-äänisiä lauluja. Syyslukukauden kestävä lyhytkurssi.

1101105 / 65€ **UUSII****Kansanmusiikkiryhmä****(lyhytkurssi syksy)**

Luokka K031, Lönnrotinkatu 7

Ke 18.00–20.00

10.9.–26.11.2025, 29,33 ot

Eetu Klementti

Iloista meininkiä laulaen ja soittaen! Tule mukaan oli instrumenttisi aivan mikä tahansa! Kurssille osallistumiseen tarvitset oman soittimen perustaidot, mutta tietotaitoa kansanmusiikista tai nuotinluvusta ei tarvita. Oma soitin ja/tai lauluääni mukaan! Syyslukukauden kestävä lyhytkurssi.

MUSIIKIN MUUT

1101161 / 155€

Kulttuuriretki Helsinkiin

La 8.30–21.00

25.10.2025

Sirkka-Liisa Huuhtanen

Kansalaisopiston syksyn kulttuuriretki tehdään Helsinkiin. Ohjelmassa on Giselle-baletti Kansallisbaletissa.

**TARKEMMAT
KUVAUKSET KURSSEISTA
LÖYDÄT:**

<https://uusi.opistopalvelut.fi/mikkeli/fi/>



ESITYSTÄIDOLLISTEN AINEIDEN SUUNNITTELIJAOPETTAJA

Raisa Ekoluoma (TeM)

puh. 050 311 7038

raisa.ekoluoma@sivistys.mikkeli.fi

**Ilmoittautuminen kursseille
alkaa 12.8.2025 klo 16.**

TEATTERI – SANATAIDE – KIRJALLISUUS

**Ainealue kokoaa
teatteritaiteen, luovan
ilmaisun, kirjoittamisen ja
kirjallisuuden kurssit.**



Tarkemmat kuvaukset kursseista löydät:

<https://uusi.opistopalvelut.fi/mikkeli/fi>

Tai skannaa QR-koodi!

Nuorten teatteriryhmä Tarapaappa esitti näytelmän
Lumikuningatar ja Gerda keväällä 2025.



Teatteritaiteen kurssitarjonta koostuu aikuisten teatteriryhmistä sekä lasten, nuorten ja aikuisten taiteen perusopetuksesta. Lisäksi tarjolla on luku-vuosittain vaihtuvia lyhyt- ja erikoiskursseja, joiden kautta on mahdollista tutustua teatterin tekemiseen uudesta näkökulmasta.

Ryhmässä valmistetaan vuosittain esityksiä kokeilevista demoista kokoillan klassikkonäytelmiin. Opetus ja esitykset järjestetään pääosin Kulttuuritalo Sotkulla (Jääkärintie 9).

Kurssimaksu on mahdollista maksaa useassa erässä. Ota yhteyttä opiston toimistoon!



TAIKA -TAITEEN PERUSOPETUS, TEATTERITAIDE

Opinnoissa tutustutaan teatteritaiteeseen itse tekemällä ja vuorovaikutteisesti ryhmässä toimien. Harjoitellaan teatterin tekemisen eri osa-alueita, kuten näyttelijäntäyttöä ja kokonaisvaltaista ilmaisua, dramaturgiaa, lavastusta, puvustusta ja teatteritekniikkaa. Ryhmät valmistavat vuosittain esityksiä erilaisista lähtökohdista käsin. Harrastus on mahdollista aloittaa mistä tahansa ryhmästä. Lue lisää TPO-opinnoista esitteen TPO-sivuilta tai kansalaisopisto.mikkeli.fi/opetus/taiteen-perusopetus/

1102001 / 86 €

Vintiöt 7–10-vuotiaille

Sotkun sali, Jääkärintie 9

To 16.00–17.15

4.9.2025–19.2.2026, 40 ot

Mimmi Rantala

Tutustutaan teatterin perusteisiin ja ryhmässä toimimiseen leikkimielisten harjoitusten kautta.



1102002 / 95 €

Artventures 9–12-vuotiaille

Sotkun sali, Jääkärintie 9

Ti 16.00–17.15

2.9.2025–17.2.2026, 39 ot

Mimmi Rantala sekä vieraileva opettaja

Harjoitusten, leikkien ja työpajojen pohjalta koostamme yhdessä pienimuotoisen demoesityksen, jossa on mahdollisuus kokeilla eri taiteenlajien yhdistämistä teatteriin.

1102003 / 170 €

Teatteriryhmä Tarapaappa 12–17-vuotiaille

Sotkun sali, Jääkärintie 9

Ma 16.00–17.30, Ke 16.00–17.30

1.9.2025–30.3.2026, 120 ot

Raisa Ekoluoma ja Leevi Heinonen

Nuorten teatteriryhmä Tarapaapan projektissa yhdistetään teatterin ja elokuvan keinoja. Harjoitellaan näyttelijäntäyttöä ja improvisaatiota sekä tutustutaan elokuvan tekemiseen ja tarinan rakentamiseen. Valmistetaan juhlavuoden esitys, jossa sovelletaan opittua.

1102004 / 190 €

Vekkuliteatteri 11–17-vuotiaille

Sotkun sali, Jääkärintie 9

Ti 17.30–19.30

2.9.2025–19.5.2026, 125 ot

Mimmi Rantala sekä vierailijoita

Vekkuliteatteri on musiikkiteatteriin syvennyvä taiteen perusopetuksen ryhmä, jossa nuoret pääsevät haastamaan itseänsä monipuolisesti näyttelijäntäytön, laulun ja tanssin osa-alueilla. Toiminta tähtää keväällä esitettävään musiikkiteatteriesitykseen.

1102003

Teatteriryhmä Tarapaappa tutustuu elokuvaan!

Oletko kiinnostunut näyttelijäntäytystä, käsikirjoittamisesta ja videon tekemisestä? Tämän lukuvuoden projektissa yhdistetään teatterin ja elokuvan keinoja.

Lukuvuoden aikana tehdään harjoituksia liittyen näyttelijäntäyttyöhön, improvisaatioon ja tarinan rakentamiseen. Tutustutaan elokuvan keinoihin, laajennettuun todellisuuteen sekä projisointeihin osana lavastusta. Kevääksi valmistetaan esitys, jossa sovelletaan opittua.

Ryhmä sopii myös elokuvan tekemisestä kiinnostuneille nuorille. Tekemistä riittää näyttelijäntäyttyä ohella tekniikan ja lavastuksen parissa. Elokuvaprosjekti liittyy Tarapaapan 40-vuotisjuhlavuoteen.

1102007

Teatteritaiteen perusopetus aikuisille

Ilmoittautumiskurssi

Raisa Ekoluoma

TPO on tavoitteellisesti etenevää ja opetussuunnitelmiin perustuvaa harrastustoimintaa myös aikuisille teatterista kiinnostuneille! Jokaiselle ilmoittautuneelle suunnitellaan yksilöllinen oppimispolku.

TEATTERIRYHMÄT AIKUISILLE

Kaikki teatteriryhmät soveltuvat niin uusille kuin aiemmin mukana olleille.

1102010 / 165 €

Aikuisten teatteriryhmä

Sotkun sali, Jääkärintie 9

To 18.00–21.00

11.9.2025–16.4.2026, 128 ot

Raisa Ekoluoma

Tehdään monipuolisesti teatteri-ilmaisun ja improvisaation harjoituksia sekä tutustutaan erilaisiin näyttelijäntäyttyä tekniikoihin. Kevääksi valmistetaan esitys.

Jatkuu seuraavalla aukeamalla



Luova runoryhmä esitti keväällä 2025
Tähtien sylissä -juhlaesityksen.
Kuva: Hamid Al-Sammarraee

1102011 / 150 €

Luova runoryhmä

Sotkun kerhohuone, Jääkärintie 9
Ti 16.30–19.00
9.9.2025–21.4.2026, 95 ot
Tarja Pyhähuhta
Runon tulkintaa teatteri-ilmaisun
keinoin! Valmistetaan monitaiteelli-
nen esitys käyttäen runon, musiikin
ja tanssin ilmaisumuotoja.

1102012 / 170 €

Remppateatteri

Sotkun sali, Jääkärintie 9

Ma 18.00–21.00

8.9.2025–11.5.2026, 140 ot

Raisa Ekoluoma

Remppateatterin kausi aloitetaan imp-
rovisaation ja näyttelijäntöön harjoituk-
silla. Kevääksi valmistetaan esitys, jonka
tiimoilta tutustutaan näytelmäteksteihin ja
teatterityöskentelyn eri osa-alueisiin.

1102013 / 208 €

Revyteatteri

Sotkun sali, Jääkärintie 9

Su 16.00–19.15

14.9.2025–31.5.2026, 150 ot

Mimmi Rantala

Revyteatteri on viihteelliseen musiikki-
teatteriin erikoistunut ryhmä, jonka pää-
paino on näyttelijäntöön lisäksi laulussa
ja tanssissa. Ryhmä valmistaa kevääksi
revyesityksen yhdessä taustayhdistyksen
kanssa.

KURSSIT

1102020 / 45 € **UUSII**

Näyttelijäntö

Sotkun sali, Jääkärintie 9

Ke 18.00–20.30

10.9.–15.10.2025, 20 ot

Raisa Ekoluoma

Kuuden kokoontumiskerran tiiviskurssilla
tutustutaan näyttelijäntöön perusteisiin ja
kokeillaan erilaisia lähestymistapoja hah-
mon luomiseen ja roolityöskentelyyn.

1102021 / 30 € **UUSII**

Improteatterikurssi

Sotkun sali, Jääkärintie 9

La 12.00–16.30, Su 11.00–15.30

4.–5.10.2025, 12 ot

Leevi Heinonen

Viikonlopun mittaisella kurssilla tehdään
hauskoja improvisaatioharjoituksia, raken-
netaan kohtauksia lennosta ja tutustutaan
erilaisiin improvisaatiotekniikoihin.

1102022 / 73 €

Luova laboratorio - luovat viikkotunnit

Sotkun sali, Jääkärintie 9

Ke 18.30–20.15

29.10.2025–18.2.2026, 33 ot

Raisa Ekoluoma

Monitaiteilla viikkotunneilla pääset kokei-
lemaan erilaisia teatteri-ilmaisun, impro-
visaation, luovan kirjoittamisen ja liike- ja
äänityöskentelyn menetelmiä.

Juhlatapahtuma la 11.10. klo 13 Kulttuuritalo Sotkulla

Runon juhlaa!

Runon juhlaa ja sanataiteen renessanssi! Ilon ja lohdun teatteri!
Aleksis Kivi -juhlat, Nuukuus-iltamat ja Maalisnaukujaiset...

Lausunnan ja esittävän sanataiteen opetus
Mikkelin kansalaisopistossa juhlii 80-vuotista historiaansa!

Tule mukaan kuulemaan, muistelemaan ja jakamaan muistoja!

1102025 / YLEISLUENTO

Teatteria ja lausuntaa Mikkelin
kansalaisopistossa – muistoja
vuosilta 1978–1990. YTT, draa-
makouluttaja ja tietokirjailija
Leonie Hohenthal-Antin kertoo
ajastaan esitystaidollisten
aineiden opettajana Mikkelin
kansalaisopistossa.

Luento on liittyy pienimuotoinen näyttely. Ohjelmassa on
myös keskustelua ja mahdollisuus jakaa omia muistoja
osallistumisesta kansalaisopiston lausunta- tai näytelmä-
ryhmään. Tilaisuuden päätteeksi esitetään tallenne Tarja
Pyhähuhtan ohjaaman Luovan runoryhmän juhlaesityk-
sestä Tähtien sylissä.

Tarkempi aikataulu julkaistaan syyskuussa. Tilaisuus ja
luento ovat maksuttomia, mutta luento edellyttää ennak-
koilmoittautumista.

LUENNOT

1102025 / MAKSUTON UUSII**Yleisluento: Teatteria ja lausuntaa Mikkelin kansalaisopistossa – muistoja vuosilta 1978–1990**

Sotkun sali, Jääkärintie 9

La 13.00–14.30

11.10.2025

Leonie Hohenthal-Antin

Muisteluluento juhlistaa lausunnon opetuksen 80-vuotista historiaa Mikkelin kansalaisopistossa. Leonie Hohenthal-Antin, kansalaisopiston esitystaidollisten aineiden opettaja vuosina 1978–1990, kertoo kaudestaan ja teatteritoiminnasta kansalaisopistossa. Luento on maksuton, mutta edellyttää ennakkoilmoittautumista.

SANATAIDE JA KIRJALLISUUS

1106001 / 120 €

Kirjoittajapiiri

Puistokadun kuvataideluokka,

Puistokatu 1

La 12.00–17.00

20.9.2025–9.5.2026, 47 ot

Annukka Järvi ja Juhani Joensuu

Sekä uusille että harrastuksessaan pidemmälle ehtineille sopiva kirjoittajaryhmä kokoontuu noin kerran kuukaudessa. Tällä kaudella kirjoitetaan paikoista sekä elämän asemakaavoista ja pohjapiirroksista nousevia tekstejä. Kurssiin sisältyy kirjan visuaaliseen suunnitteluun ja taittoon liittyvä osuus.

1106003 / 30 € UUSII**Kirjallisuusterapeuttinen kirjoittaminen**

Puistokadun kuvataideluokka,

Puistokatu 1

Pe 17.00–20.00, La 10.00–13.00, Su

13.00–16.00

5.–11.10.2025, 12 ot

Aila Marjamaa

Mikä tänään mietityttää – sanoja ja ajatuksia elämästä. Kirjallisuusterapeuttisen kirjoittamisen kurssi kenelle tahansa kirjoittamisesta ja oman elämänsä asioiden pohtimisesta kiinnostuneelle.

1106001 / 120 €

Kirjoittajapiiri

Kirjoittajapiiri sopii niin uusille kuin harrastuksessaan pidemmälle ehtineille kirjoittajille. Kurssilla kirjoitetaan erilaisia tekstejä kannustavassa ilmapiirissä. Kauden teema on kuvan sanan vuoropuhelu. Tutustutaan tarinankerronnan maailmaan, kirjoitetaan paikkoihin liittyviä tekstejä sekä vaelletaan oman elämän asemakaavojen ja pohjapiirrosten polttopisteissä. Syntyneistä teksteistä koostetaan pienimuotoinen antologia tai digitaalinen julkaisu. Kurssin ohjelmaan ja hintaan sisältyy kirjan visuaalista suunnittelua käsittelevä viikonloppukurssi.

Tarkemman ohjelman ja aikataulut löydät verkkokaupan kurssikuvauksesta.

Kohtaus Aikuisten teatteriryhmän Non Existere -esityksestä keväällä 2025

1103182 / 30 € UUSII**Kirjan kansi ja visuaalinen suunnittelu**

Puistokadun kuvataideluokka,

Puistokatu 1

Pe 17.00–20.00, La 10.00–13.00, Su

10.00–13.00

20.–22.3.2026, 12 ot

Anne Leinonen

Tutustu kirjakansien visuaaliseen ilmeeseen, teknisiin vaatimuksiin sekä työvälineisiin. Kurssin aikana suunnitellaan oman kirjan tai portfolion kansi joko käsin tai oman kannettavan avulla.

**Osallistu ja kirjoita!**

Muistoni näyttämötaiteista Mikkelin kansalaisopistossa

Oletko joskus ollut mukana Mikkelin kansalaisopiston lausunta- tai teatteriryhmässä? Mikä on jäänyt mieleesi tuosta kokemuksesta? Oletko nähnyt esityksen, jota et voi unohtaa? Kirjoita omasta muistostasi, joka liittyy kansalaisopiston lausunnon tai esitystaidollisten aineiden opetukseen tai esityksiin. Muiston ajankohtaa ei ole rajoitettu.

Lähetä tekstisi raisa.ekoluoma@sivistysmikkeli.fi 5.10.25 mennessä. Muistot kerätään talteen ja niitä voidaan asettaa osaksi juhlatapahtuman näyttelyä.

Kaikkien muistostaan kirjoittaneiden kesken arvotaan lippuja kansalaisopiston kevään 2026 teatteriesityksiin.



KUVATAITEIDEN SUUNNITTELIJAOPETTAJA

Eini Syväniemi

050 311 7039

eini.syvaniemi@sivistys.mikkeli.fi

KUVATAITEET

**Innostu ja lumoudu
mieltä virkistävästä
ja monipuolisesta
kuvataidealasta.**



Tarkemmat kuvaukset kursseista löydät:
<https://uusi.opistopalvelut.fi/mikkeli/fi/>
Tai skannaa QR-koodi!

Innostu ja lumoudu mieltä virkistävästä ja monipuolisesta kuvataidealasta. Löydä uusi harrastus esim. grafiikasta, maalaustaiteesta, piirustuksesta, posliininmaalauksesta, muotoilusta tai valokuvauksesta. Jatka jo tutuksi tullessa harrastuksessa itseäsi haastaen. Muovaille savea, veistä muotoa, raaputa ja syövytä laatua, sivele ja valuttele väreillä kuvaa erilaisille pinnoille. Keskeytä kattavaan kuvataiteen opintokokonaisuuteen osallistumalla monivuotiseen TAIKA – kuvataiteen perusopetus -koulutukseen tai piipahda lyhytkursseille opettelemaan uutta tekniikkaa ja saamaan lisäoppia osaamisen tueksi. Valittavana on myös tiedonnälkää ja taidenautintoa lisääviä luentoja, hyvinvointia edistäviä kursseja, sekä etäopetusta että taidepulmissa apua tarvittavaa neuvontaa. Tervetuloa taiteilemaan!

Kuvataidekurssien suunnittelusta vastaa **Eini Syväniemi**,
050 311 7039

MIKKELIN KUVATAIDEKOULU, KUVATAITEEN PERUSOPETUS

TAIKA -TAITEEN PERUSOPETUS

Mikkelin kansalaisopiston alaisuudessa oleva Mikkelin kuvataidekoulu tarjoaa kuvataiteen yleisen oppimäärän mukais- ta opetusta sekä lapsille ja nuorille että aikuisille.

Opetuksen tehtävänä on tukea oppi- jan kasvua, itsetuntemusta, identiteetin rakentumista ja kulttuurin osaamista kuvataiteen keinoin. Keskeistä on kuvan tekemisen ja kokemisen ilo.

Kuvataiteen yleinen oppimäärä koostuu yhteisistä opinnoista ja teemaopinnoista. Lasten ja nuorten opetuksessa otetaan huomioon oppijan ikä ja kehitysvaihe opetusryhmittäin. Opintoja voi suorittaa 7vuotiaasta 19-vuotiaaksi asti. Opintojen kesto on vähintään 500 tuntia. Opetus on opetussuunnitelman mukaista, tavoitteel- lista ja tasolta toiselle etenevää. Opis- kelijaa ohjataan ilmaisemaan itseään

kuvataiteen keinoin ja käyttämään moni- puolisesti erilaisia materiaaleja, välineitä ja tekniikoita. Opinnoissa kehittymistä arvioidaan ajoittain. Lukuvuoden aikana tehdyt kuvalliset työt ovat esillä Puisto- katu 1 kuvataidetiloissa järjestettävässä kevätnäyttelyssä.

Aikuisten TAIKA -kuvataiteen perusope- tuksessa aloittaa uusi ryhmä joka 3. vuosi. Aikuisten TAIKA-opinnot voidaan suori- ttaa viidessä vuodessa. Ne sisältävät 5 opintokokonaisuutta, jotka muodostuvat yhteisistä ja teemaopinnoista. Opinnois- sa keskitytään kuvataiteelle ominaisiin toimintatapoihin, ilmaisukeinoihin ja käsitteisiin, kuvan tekemisen perustaitoihin sekä oman kuvallisen ilmaisun ja arvioin- nin kehittämiseen. Opintokokonaisuudet sisältävät mm. piirtämistä ja grafiikkaa, maalaustaidetta, muotoilua, kuvallista viestintää, nykytaidetta sekä monitai- teisia- ja yhteistyöprojekteja. Opinnot toimivat lisäkoulutuksena tai tukena joko taiteen alojen tai eri ammattialueiden osajille. Opiskelijoilta ei vaadita aiempaa kokemusta eikä osaamista kuvataiteesta. Mikkelin kuvataidekoulun toimintaan voi tutustua lähemmin nettisivuillamme

www.mikkelin kuvataidekoulu.fi

i

KUVATAITEEN PERUSOPETUSRYHMÄT:

Picassot ja Dalit **7-9-vuotiaat**

Kuvataiteen yhteiset opinnot. Innostu ja ylläty kuvataiteesta. Tavoitteena on omaksua käsitys kuvallisen ilmaisun luonteesta ja monipuolisuudesta sekä ruokkia tekemisen ja onnistumisen iloa. Vuosittain vaihtuvaan teemaan lähestytään uteliaasti kuvallisin ja muotoilullisin keinoin.

Van Goghit ja Gauguinit **10-12-vuotiaat**

Kuvataiteen yhteiset opinnot. Tutki, kokeile ja koe. Tavoitteena on omaksua käsitys kuvallisen ilmaisun luonteesta ja monipuolisuudesta tutkimalla, kokeilemalla ja koken. Harjoitellaan vuosittain vaihtuvaan teemaan liittyviä merkityksiä kuval- lisin ja muotoilullisin keinoin.

Matisset ja Rembrandtit **13-19-vuotiaat**

Kuvataiteen teemaopinnot. Työ- pajatyypistä tekemistä, taitoja ja tietoja syventämällä sekä perehty- mällä materiaalien ja tekniikoiden mahdollisuuksiin oman ilmaisunsa

välineinä.

TAIKA- aikuiset

Aikuisten kuvataiteen perusopetus. Löydä, ihastu ja ylläty kuvataiteen monipuolisuudesta niin tekijä- nä kuin kokijana, aloittelijana tai taiteen konkarina. Opintojen kesto on väh.5 vuotta ja opinnot voidaan aloittaa vain joka 3.vuosi. Uusi TAIKA -ryhmä aloittelijoille alkaa vuonna 2027.

TAIKA- TAITEEN PERUSOPETUS

KUVATAITEEN PERUSOPETUS

1103103 / 320€

Picassot, 7-9-vuotiaat

kotiluokka 121, kuvataidekoulu, Puistokatu 1
Ti 15.45–17.15

2.9.2025–5.5.2026, 60 ot

Pirita Lautala

Innostu ja ylläty kuvataiteesta TPO:n yhteisissä opinnoissa. Lukuvuoden teema on Metsäreittejä.

1103104 / 320€

Dalit, 7-9 vuotiaat

kotiluokka 121, kuvataidekoulu, Puistokatu 1
To 15.45–17.15

4.9.2025–7.5.2026, 60 ot

Pirita Lautala

Sisältö ja tavoitteet samat kuin 1103103 Picassot -ryhmällä.

1103105 / 320€

Van Goghit, 10-12 vuotiaat

kotiluokka 121, kuvataidekoulu, Puistokatu 1
Ti 17.45–19.15

2.9.2025–5.5.2026, 60 ot

Pirita Lautala

Tutki, kokeile ja koe kuvataidetta TPO:n yhteisissä opinnoissa. Lukuvuoden teemana on Metsäreittejä.

1103106 / 320€

Gauguinit, 10-12-vuotiaat

kotiluokka 121, kuvataidekoulu, Puistokatu 1
To 17.45–19.15

4.9.2025–7.5.2026, 60 ot

Pirita Lautala

Sisältö ja tavoitteet samat kuin 1103105 Van Goghit-ryhmällä.

1103107 / 420€

Matisset, 13-19 vuotiaat

kotiluokka 121, kuvataidekoulu, Puistokatu 1
Ma 16.30–18.45

1.9.2025–4.5.2026, 90 ot

Pirita Lautala

Laajenna ja syvenny työpajatyyppeihin kuvataiteen teemaopintoihin. Lukuvuoden teema on Metsäreittejä.

1103108 / 420€

Rembrandtit, 13-19-vuotiaat

kotiluokka 121, kuvataidekoulu, Puistokatu 1
Ke 16.30–18.45

3.9.2025–29.4.2026, 90 ot

Pirita Lautala

Sisältö ja tavoitteet samat kuin 1103107 Matisset -ryhmällä.

1103109 / 235€

TAIKA-aikuisten kuvataiteen yhteiset opinnot

Puistokadun grafiikka-, posliini- ja ikoni-maalausluokka

To 17.15–20.15

4.9.2025–7.5.2026, 112 ot

Eini Syväniemi

Toisena lukuvuotena tutustutaan grafiikkaan ja muotoiluun.

1103110 / 235€

TAIKA-aikuisten kuvataiteen teemaopinnot

Puistokadun maalausluokka, Puistokatu 1
Ma 17.15–20.15

1.9.2025–4.5.2026, 112 ot

Eini Syväniemi

Syvennä ja uudista kuvataiteen taitojasi toteuttamalla useampiosainen teoskonaisuus keväällä 2026 järjestettävää päättötönnäyttelyä varten.

KESÄKURSSI

1103111 / 37€

Kuvataiteen kesäkurssi

Puistokadun maalausluokka, Puistokatu 1
Pe 17.15–20.15, La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30

5.–7.6.2026, 16 ot

Matti Lepistö

Ilmaise kesää kuvantekemisessä - paletilla luonnon kukkia, maisemia, eläimiä, ihmisiä.

TAIDETTA ERITYISRYHMILLE

1103112 / 93€

Taidetta erityistukea tarvitseville

Toimintakeskus Kipinä, Raviradantie 4-6
B-rakennus

Ma 9.15–10.45

8.9.2025–30.3.2026, 44 ot

Eini Syväniemi

Iloista mieltä ja luovaa yhdessä oloa erityistä tukea tarvitseville, itsenäiseen työskentelyyn pystyville aikuisille.

1103113 / 230€

Taidemyrskystudio 1

kotiluokka 121, kuvataidekoulu, Puistokatu 1
Ke 10.00–12.15

10.9.2025–6.5.2026, 81 ot

Hanna Rätty

Erityistä tukea tarvitseville ja itsenäiseen työskentelyyn pystyville, viikoittain koontuva kuvataideryhmä.

1103114 / 230€

Taidemyrskystudio 2

kotiluokka 121, kuvataidekoulu, Puistokatu 1
Ke 12.30–14.45

10.9.2025–6.5.2026, 81 ot

Hanna Rätty

Sisältö ja tavoitteet samat kuin 1103113 Taidemyrsky 1 -ryhmällä.

TAIDETTA VAUVOILLE

1103115 / 55€

Vauvojen värikylpy 6-12kk

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Pe 9.30–10.15

12.9.–17.10.2025, 6 ot

Merja Kontinen

Moniaistinen työpaja vauvoille, jossa toimitaan ryhmässä tutun aikuisen kanssa. Materiaalit ovat myrkyttömiä elintarvikkeita, maksu sis. kurssimaksuun.



TAIDELUENTO

1103117 / 28€ UUSII

Aistillisesta rokokooasta uusklassiseen tyylikkyyteen -luentosarja

Puistokadun piirustusluokka, Puistokatu 1

To 17.30–19.00

18.9.–16.10.2025 10 ot

Merja Kontinen

TAITEESTA HYVINVOINTIA

1103119 / 66€

Vedic Art -peruskurssi

Puistokadun kuvataideluokka, Puistokatu 1
La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

13.9.–16.11.2025, 30 ot

Nina Hämäläinen

Taidekoulutusmuoto, joka toimii tienä löytää taitelijan jokaisesta. Lähtökohtana on taiteen tekemisestä nauttiminen, oman ilmaisun löytäminen ja luomisen vapaus.

1103120 / 35€ UUSII

Hetki itselle -Terapeuttinen taidetyöskentely

Puistokadun kuvataideluokka, Puistokatu 1
To 17.15–19.30

30.10.–27.11.2025, 15 ot

Merja Kontinen

Tutki omia tunteitasi, oman elämäsi ilmiötä ja voimavaroja sekä hiljennä läsnäoloon hetkessä

1103121 / 30€

Zentangle-piirustus

Puistokadun piirustusluokka, Puistokatu 1
La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15
18.10.–2.11.2025, 12 ot
Anne Overell
Opi piirtämään, keskittymään ja olemaan
tässä hetkessä.

1103122 / 30€

Zentangle Opus-piirustus

Puistokadun piirustusluokka, Puistokatu 1
Su 10.00–15.15
16.–23.11.2025, 12 ot
Anne Overell
Jatkokurssilla piirretään suuremmalle
laatalle

1103123 / 30€

Mandala-piirustus

Puistokadun piirustusluokka, Puistokatu 1
Su 10.00–15.15
11.–18.1.2026, 12 ot
Anne Overell
Opitaan piirtämään harppia, viivoitinta,
kynää ja tussia käyttäen mandaloita.

1103124 / 24€ **UUSII****Chakra taide**

Puistokadun piirustusluokka, Puistokatu 1
Su 10.00–15.15
8.2.2026, 6 ot
Anne Overell
Tutustumme piirtämällä eri chakrojen
eli energiakeskusten värimaailmaan,
symboliikkaan, toimintaan ja miten ne
vaikuttavat meihin.

**TAIDEMAISTIAISIA**1103128 / 20€ **UUSII****Maalaa ja sivele väriä kuvaksi**

Puistokadun maalausluokka, Puistokatu 1
Ke 17.00–20.00
3.9.2025, 4 ot
kuvataideopettaja Eini Syväniemi
Kokeile oman taulusi maalaamista, tekni-
kan opettelua ja koe värien sekoittamisen
iloa ja sointuvuutta.

1103129 / 20€ **UUSII****Piirrä ja kaiverra grafiikkaa**

Puistokadun grafiikka-, posliini- ja ikoni-
maalausluokka, Puistokatu 1
Ti 17.00–20.00
2.9.2025, 4 ot
Matti Lepistö
Innostu taidegrafiikan inspiroivista tekni-
koista.

GRAFIKKA JA PIIRUSTUS

1103130 / 78€

Taidegrafiikka

Puistokadun grafiikka-, posliini- ja ikoni-
maalausluokka, Puistokatu 1
Ti 17.15–20.15
23.9.–25.11.2025, 36 ot
Matti Lepistö
Inspiroivia vedostustekniikoita ilman myr-
kyllisiä liuotteita.

1103132 / 37€ **UUSII****Elävän mallin piirustus**

Puistokadun kuvataideluokka, Puistokatu 1
Pe 17.15–20.15, La 10.15–14.45, Su 10.15–14.45
13.–15.3.2026, 16 ot
Matti Lepistö
Piirretään elävää mallia pitkä- ja lyhytkes-
toissa asennoissa omaa tyyliä ja ilmaisu-
tapaa kehittäen.

1103133 / 66€

Piirustuskurssi

Puistokadun kuvataideluokka, Puistokatu 1
Ke 17.15–19.30
17.9.–26.11.2025, 30 ot
Matti Lepistö
Opetellaan monipuolisesti erilaisia piirus-
tustekniikoita erilaisin välinein.

1103134 / 66€

Piirtämisen taito

Puistokadun kuvataideluokka, Puistokatu 1
Ke 17.15–19.30
14.1.–25.3.2026, 30 ot
Matti Lepistö
Harjoitellaan piirustustekniikoita, sommit-
telua, valoa ja varjoa, perspektiiviä sekä
piirustusilmaisuja.

TAIDEVERKKOKURSSI

1103141 / 78€

Etä-ateljee verkkokurssi

Pe 12.15–15.00
19.9.2025–20.3.2026, 36 ot
Eini Syväniemi
Verkkokurssilla voit harrastaa kuvataidet-
tä etänä kotona ja saada yksilöllistä tai
vertaistukipalautetta joko omien aiheiden
toteuttamiseen tai opettajan antamiin
harjoituksiin.

AKVARELLI JA MAALAUSTAIDE

1103141 / 100€

Avoim ateljee

Puistokadun maalausluokka, Puistokatu 1
Ti 16.30–19.30
9.9.2025–7.4.2026, 96 ot
Eini Syväniemi
Kuvantekemistä varten tarjolla oleva työ-
kentelytila, jossa voi toimia omaan tahtiin
ja omine välineineen.

1103142 / 66€ **UUSII****Kokeilevaa kuvataidetta**

Puistokadun maalausluokka, Puistokatu 1
To 17.00–19.30
25.9.–4.12.2025, 30 ot
Eini Syväniemi
Monipuolista kokeilua akryyiliväreillä eri
tekniikoita käyttäen, akvarellimaista jäl-
keä ja laastimaista pintaa yhdistellen tai
kollasaimaista kuvaa tavoitellen.



1103144 / 78€

Akvarellimaalaus päivä

Puistokadun piirustusluokka, Puistokatu 1
Ke 10.00–12.15
10.9.–3.12.2025, 36 ot
Eini Syväniemi
Inspiroidu akvarellin monipuolisista
tekniikoista.





1103142 / 66€

Kokeilevaa kuvataidetta

EINI SYVÄNIEMI / 25.9.-4.12.2025

Monipuolista kokeilua akryyliväreillä, erilaisilla välineillä ja eri tekniikoilla luodaan kuvaa. Yhdistellään akvarellimaista jälkeä, laastimaista pintaa tai kollaasimaista kolmiulotteista kokokuvaa.



1103175 / 106€

Keramiikan ruukkukurssi

EEVASTIINA LEHTONENVIEIRA / 30.10.2025-5.2.2026

Kurssilla valmistetaan käsinrakennus tekniikoilla erilaisia ruukkuja ja puutarhakeramiikkaa.



1103132 / 42€

Elävän mallin piirustus

MATTI LEPISTÖ / 13.-15.3.2026

Piirretään elävää mallia pitkä- ja lyhytkestoisissa asennoissa piirustustekniikkaa ja ilmaisutapaa kehittäen.



1103182 / 30€

Kirjan kansi ja visuaalinen ilme

ANNE LEINONEN / 20.-22.3.2026

Tutustu kirjakansien visuaaliseen ilmeeseen, tekniisiin vaatimuksiin sekä työvälineisiin. Suunnittele oman kirjan tai portfolion kansi.



1103168 / 55€

Valokuvausta ja pimiötyöskentelyä

VESA KOTILAINEN / 30.10.-27.11.2025

Kurssilla tutustutaan valokuvaamiseen mustavalkofilmille, filmin kehittämiseen negatiiveiksi ja niiden vedostamiseen paperille.



1103181 / 45€

Kintsugi-aasialainen posliininkorjaus-tekniikka

PAULA RUUTTUNEN / 12.1.-9.2.2026

Japanilaisella tekniikalla harjoitellaan posliiniesineiden kintsugi-korjausta.

1103145 / 78€

Akvarellimaalaus iltaPuistokadun piirustusluokka, Puistokatu 1
Ti 17.00–19.15

9.9.–2.12.2025, 36 ot

Eini Syväniemi

Akvarellityöskentelyä luovasti ja luonteenomaisesti.

1103146 / 78€

Akvarellimaalaus päiväPuistokadun piirustusluokka, Puistokatu 1
Ke 10.00–12.15

14.1.–8.4.2026, 36 ot

Eini Syväniemi

Inspiroidu akvarellin monipuolisista tekniikoista.

1103147 / 78€

Akvarellimaalaus iltaPuistokadun piirustusluokka, Puistokatu 1
Ti 17.00–19.15

13.1.–7.4.2026, 36 ot

kuvataideopettaja Eini Syväniemi

Akvarellityöskentelyä sekä luonteenomaisesti että luovasti.

1103149 / 144€

MaalaustaidePuistokadun maalausluokka, Puistokatu 1
Ti 10.00–12.45

9.9.2025–7.4.2026, 88 ot

Eini Syväniemi

Harjoitellaan akryyli- ja/tai öljyväritekniikoilla maalaamisen ilmaisutapoja.

1103150 / 148€

Siveltimen jäljilläPuistokadun maalausluokka, Puistokatu 1
Ke 17.15–20.00

10.9.2025–8.4.2026, 92 ot

kuvataideopettaja Eini Syväniemi

Akryyli- ja öljyväritekniikoilla monimuotoista maalausta.

TAIDENEUVONTAA

1103153 / 50€

TaideklinikkaPuistokadun maalausluokka, Puistokatu 1
Pe 16.15–18.15

19.9.2025–13.3.2026, 19 ot

Eini Syväniemi

Taidepulmissa henkilökohtaista neuvoa antavaa ohjausta kerran kuukaudessa.

Voit valita käynnin joka kuukaudelle tai yksittäiseen kertaan tarpeesi mukaan.

1103154 / 9€

Taideklinikka-syyskuuPuistokadun maalausluokka, Puistokatu 1
Pe 16.15–18.15

19.9.2025, 3 ot



Eini Syväniemi

Taidepulmissa henkilökohtaista neuvoa antavaa ohjausta kerran kuukaudessa.

1103155 / 9€

Taideklinikka-lokakuuPuistokadun maalausluokka, Puistokatu 1
Pe 16.15–18.15

10.10.2025, 3 ot

Eini Syväniemi

Taidepulmissa henkilökohtaista neuvoa antavaa ohjausta kerran kuukaudessa.

1103156 / 9€

Taideklinikka-marraskuuPuistokadun maalausluokka, Puistokatu 1
Pe 16.15–18.15

7.11.2025, 3 ot

Eini Syväniemi

Taidepulmissa neuvoa antavaa ohjausta kerran kuukaudessa.

1103157 / 9€

Taideklinikka-joulukuuPuistokadun maalausluokka, Puistokatu 1
Pe 16.15–18.15

5.12.2025 Tunteja 3

Eini Syväniemi

Taidepulmissa neuvoa antavaa ohjausta kerran kuukaudessa.

1103158 / 9€

Taideklinikka-tammikuuPuistokadun maalausluokka, Puistokatu 1
Pe 16.15–18.15

16.1.2026, 3 ot

Eini Syväniemi

Taidepulmissa neuvoa-antavaa ohjausta kerran kuukaudessa.

1103159 / 9€

Taideklinikka-helmikuuPuistokadun maalausluokka, Puistokatu 1
Pe 16.15–18.15

13.2.2026, 3 ot

Eini Syväniemi

Taidepulmissa neuvoa-antavaa ohjausta kerran kuukaudessa.

1103160 / 9€

Taideklinikka-maaliskuuPuistokadun maalausluokka, Puistokatu 1
Pe 16.15–18.15

13.3.2026, 3 ot

Eini Syväniemi

Taidepulmissa neuvoa-antavaa ohjausta kerran kuukaudessa.

**KUVANVEISTO**

1103163 / 175€

Kuvanveistokuvanveistotila, Anni Swaninkatu 8
Ke 16.15–20.00

10.9.2025–8.4.2026, 120 ot

Heikki Aspinen

Opetetaan plastista muovailua savella, kipsimuotin tekoa muovailusta työstä sekä työn valamista kipsi- tai pronssive-dokseksi.

VALOKUVAUS

1103166 / 58€

Valokuvaus järjestelmäkameralla

Puistokadun piirustusluokka, Puistokatu 1
Pe 16.30–20.15, La 9.30–14.45, Su 9.30–14.45
27.9.–4.10.2025, 26 ot
Vesa Kotilainen

Tutustutaan järjestelmäkameran perustoimintoihin ja hyvän valokuvan tekijöihin. Lisäksi tehdään kuvausretkiä lähiympäristöön ja tarkastellaan otettuja kuvia yhdessä.



1103167 / 58€

Valokuvaus järjestelmäkameralla

Puistokadun piirustusluokka, Puistokatu 1
Pe 16.30–20.15, La 9.30–14.45, Su 9.30–14.45
16.–23.5.2026, 26 ot
Vesa Kotilainen

Tutustutaan järjestelmäkameran perustoimintoihin ja hyvän valokuvan tekijöihin. Lisäksi tehdään kuvausretkiä lähiympäristöön ja tarkastellaan otettuja kuvia yhdessä.

1103168 / 55€

Valokuvausta ja pimiötyöskentelyä

Puistokadun piirustusluokka, Puistokatu 1
To 17.30–20.30
30.10.–27.11.2025, 20 ot
Vesa Kotilainen

Tutustutaan valokuvaamiseen mustavalkofilmille, filmin kehittämiseen negatiiveiksi ja niiden vedostamiseen paperille.

IKONIMAALAUUS

1103170 / 152€

Maanantain ikoniryhmä

Puistokadun grafiikka-, posliini- ja ikonimaalausluokka, Puistokatu 1
Ma 16.30–19.30
8.9.2025–13.4.2026, 96 ot
Päivi Grönlund
Hiljenny ikonimaalauksen pariin. Aloita uusi tai jatka keskeneräistä ikonia.

1103171 / 160€

Keskiviikon ikoniryhmä

Puistokadun grafiikka-, posliini- ja ikonimaalausluokka, Puistokatu 1
Ke 13.30–16.30
10.9.2025–8.4.2026, 104 ot
Päivi Grönlund
Kurssikokonaisuus sama kuin 1103170 maanantain ryhmässä.

KERAMIikka

1103172 / 177€

Keramiikka 1

Kenkäveron savipaja, Pursialankatu 6
Ke 13.00–16.00
10.9.2025–22.4.2026, 96 ot
Eevastiina Lehtonen Vieira
Tutustu keramiikan valmistukseen mukavassa ilmapiiressä. Rentoa, mutta asteittain etenevää työskentelyä saven parissa. Pääpaino alkeisopetuksessa.

1103173 / 177€

Keramiikka 2

Kenkäveron savipaja, Pursialankatu 6
Ti 13.00–16.00
9.9.2025–21.4.2026 Tunteja 96
Eevastiina Lehtonen Vieira
Harjoitellaan erilaisia saven työstömenetelmiä ja koristelutekniikoita.

1103174 / 153€

Keramiikka 3

Kenkäveron savipaja, Pursialankatu 6
Ti 17.30–19.45
9.9.2025–21.4.2026, 72 ot
Eevastiina Lehtonen Vieira
Harjoitellaan erilaisia saven työstömenetelmiä ja koristelutekniikoita.

1103175 / 106€ UUSI

Keramiikan ruukkukurssi

Kenkäveron savipaja, Pursialankatu 6
To 13.00–16.00
30.10.2025–5.2.2026, 40 ot
Eevastiina Lehtonen Vieira
Kurssilla valmistetaan käsinrakennus tekniikoilla erilaisia ruukkuja ja puutarhakeramiikkaa.

1103176 / 77€

Dreijauskurssi 1

Kenkäveron savipaja, Pursialankatu 6
Pe 16.30–19.45, La 10.00–14.45, Su 10.00–14.45
19.–21.9.2025, 18 ot
Paula Ruuttunen
Opetellaan saven muotoilutekniikoita pyörivän alustan eli dreijan päällä.

1103177 / 77€

Dreijauskurssi 2

Kenkäveron savipaja, Pursialankatu 6
Pe 16.30–19.45, La 10.00–14.45, Su 10.00–14.45
6.–8.2.2026, 18 ot
Paula Ruuttunen
Opetellaan saven muotoilutekniikoita pyörivän alustan eli dreijan päällä.

1103178 / 77€

Dreijauskurssi 3

Kenkäveron savipaja, Pursialankatu 6
Pe 16.30–19.45, La 10.00–14.45, Su 10.00–14.45
20.–22.2.2026, 18 ot
Paula Ruuttunen
Opetellaan saven muotoilutekniikoita pyörivän alustan eli dreijan päällä.

1103179 / 77€

Dreijauskurssi 4

Kenkäveron savipaja, Pursialankatu 6
Pe 16.30–19.45, La 10.00–14.45, Su 10.00–14.45
6.–8.3.2026, 18 ot
Paula Ruuttunen
Opetellaan saven muotoilutekniikoita pyörivän alustan eli dreijan päällä.



POSLIININMAALAUS

1103180 / 145€

PosliininmaalausPuistokadun grafiikka-, posliini- ja ikoni-
maalausluokka, Puistokatu 1

To 15.00–17.15

11.9.2025–9.4.2026, 69 ot

Merja Kontinen

Suunnitellaan ja maalataan omien mallien
mukaisia maalauksia erilaisille posliiniesi-
neille.**ERIKOISTEKNIIKAT**

1103181 / 45€

**Kintsugi-aasialainen
posliininkorjaustekniikka**

Kenkäveron savipaja, Pursialankatu 6

Ma 17.15–20.00

12.1.–9.2.2026, 20 ot

Paula Ruuttunen

Japanilaisella tekniikalla harjoitellaan poslii-
niesineiden kintsugi-korjausta.1103182 / 30€ **UUSI****Kirjan kansi ja visuaalinen
suunnittelu**

Puistokadun piirustusluokka, Puistokatu 1

Pe 17.00–20.00, La 10.00–13.00, Su 10.00–13.00

20.–22.3.2026, 12 ot

Anne Leinonen

Tutustu kirjakansien visuaaliseen ilmeeseen,
tekniisiin vaatimuksiin sekä työvälineisiin.Kurssin aikana suunnitellaan oman kirjan tai
portfolion kansi joko käsin tai oman kannet-
tavan avulla.

1103183 / 66€

Kirjansidonta

Puistokadun piirustusluokka, Puistokatu 1

Ke 17.00–19.15

10.9.–19.11.2025, 30 ot

Heini Kylliäinen

Luo uutta tai korjaa vanhaa.

i

NÄYTTELYT**KERAMIikka** 22.–29.4. 2026,

KLO 12-17 - Kenkäveron savipaja, Pursialankatu 6

KUVANVEISTO 22.–29.4.2026,

KLO 12-17 - Anni Swaninkatu 8

**KUVATAITEEN KEVÄTNÄYTTELY & TAIKA- AIKUISTEN
TAITEEN PERUSOPETUKSEN PÄÄTTÖTYÖNÄYTTELY**

22.–29.4.2026, KLO 11-17 - Puistokatu 1

NYT SUOSITTUA!**KURSSIT: 1103176 - 1103179****Dreijauskurssit 1-4****PAULA RUUTTUNEN**Opetellaan saven muotoilua dreijalla.
Kurssilla harjoitellaan savityöskentelyä
pyörivän dreijan avulla ja tutustutaan
saven muotoilutekniikoihin käytännön
tekemisen kautta.

TAITEEN PERUSOPETUS

MUSIIKKI - KUVATAIDE - TEATTERI



MUSIIKKI:

Reetta Rautiainen
puh. 050 311 7041
reetta.rautiainen@sivistys.mikkeli.fi



KUVATAIDE:

Eini Syväniemi
puh. 050 311 7039
eini.syvaniemi@sivistys.mikkeli.fi



TEATTERITAIDE:

Raisa Ekoluoma
puh. 050 311 7038
raisa.ekoluoma@sivistys.mikkeli.fi

Innostu, ylläty ja nauti taideharrastuksesta!



Tarkemmat kuvaukset kursseista löydät:
<https://uusi.opistopalvelut.fi/mikkeli/fi/>
Tai skannaa QR-koodi!

Taika-opintojen kolmen taiteenlajin yhteisen opetussuunnitelman raamit asettuvat tähden muotoon

INNOSTU!

Taiteenalan perustiedot ja taidot
Perusta taidesuhteelle ja motivaatiolle
Tavoitteenasettelu

LAAJENNA!

Monitaiteinen ilmaisu ja projektit
Vaihtoehtoiset oppimispolut
Yhteistyö eri taiteenalan oppijoiden välillä

TUTKI JA KOKEILE!

Utelias ja kokeileva asenne
Uudet työtavat ja oman materiaalin tuottaminen

TAIKA – AIKAA TAITEELLE

SYVENNÄ!

Syventyminen omaan kiinnostuksen kohteeseen
Taiteen yhteiskunnalliset merkitykset

ESIINNY, KUUNTELE, KATSO!

Erilaiset esittämisen tavat
Taiteen kokeminen myös katsojan ja kuulijan roolissa
Taiteesta keskusteleminen ja palaute
Itsearviointin kehittymisen



TAITEEN
PERUSOPETUS

MIKKELIN KANSALAI SOPISTO

MUSIIKKI
KUVATAIDE
TEATTERI

TAIKA – Aikaa taiteelle

Mikkelin kansalaisopisto tarjoaa taiteen perusopetusta yleisen oppimäärän mukaan musiikissa, kuvataiteessa ja teatteritaiteessa. Opintojen yhteinen otsikko on Taika. Taika viittaa niin monialaiseen taidekasvatukseen kuin taiteen tekemiseen ja katsomiseen liittyvään lumoon ja uusiin mahdollisuuksiin. Taiteen perusopintojen suorittaminen mahdollistaa paneutumisen taiteeseen; aikaa taiteelle.

Taika-opintojen ytimessä on kolmen taiteenalan välinen yhteistyö. Opinnot tarjoavat kokemuksen erilaisista taiteen tekemisen tavoista ja esitysmuodoista, niin valitun taiteenalan sisällä kuin monitaiteissa projekteissa.



LUE LISÄÄ TAIKA – TAITEEN PERUSOPETUKSESTA SEKÄ AINEALUEKOHTAISISTA OPETUSSUUNNITELMISTA:

<https://uusi.opistopalvelut.fi/mikkeli/fi//opetus/taiteen-perusopetus>



MITÄ TAITEEN PERUSOPETUS ON?

Taiteen perusopetus on lapsille ja nuorille sekä aikuisille tarkoitettua, tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää opetusta. Sen tehtävä on mahdollistaa taiteen harrastaminen pitkäjänteisesti ja omia kiinnostuksen kohteita kuunnellen.

Taiteen perusopinnot perustuvat opetussuunnitelmaan ja kehittävät taiteenalan tyypillistä osaamista, luovaa ajattelua ja osallisuuden kokemusta. Opinnot innostavat itsensä kehittämiseen ja elinikäisen taidesuhteen luomiseen. Ne antavat myös valmiuksia hakeutua taiteenalan ammatilliseen tai korkea-asteen koulutukseen.

LAAJUUS JA RAKENNE

Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän laskennallinen laajuus on väh. 500 oppituntia. Oppimäärä koostuu yleisistä opinnoista (väh. 300 ot) ja teemaopinnoista (väh. 200 ot). Yhteisten opintojen tarkoitus on taiteenalan perustaitojen hankkiminen. Teemaopinnoissa laajennetaan yhteisissä opinnoissa hankittua osaamista.

PÄÄTTÖTODISTUS

Suoritettuaan yleisen oppimäärän mukaiset opinnot opiskelija saa päättötodistuksen. Todistuksesta voi olla hyötyä esimerkiksi haettaessa taiteenalan ammattiopintoihin tai työnhakutilanteissa.

Lisätietoja taiteen perusopetuksesta löydät esimerkiksi taiteen perusopetusliiton sivuilta: <https://artsedu.fi/taiteen-perusopetus/>



Stipendien hakeminen

Mikkelin kansalaisopiston stipendirahastoista voi hakea stipendejä. Kansalaisopistolla on kolme stipendirahastoa. Stipendit on tarkoitettu kansalaisopiston opiskelijoille. Stipendeillä ei ole erillistä hakuaikaa, vaan hakemuksen voi jättää milloin tahansa.

Myönnettävien stipendien suuruutta tai määrää ei määritellä etukäteen, koska asia riippuu hakemusten määrästä ja luonteesta. Lisäksi stipendeillä voidaan rahoittaa osa hakemuksessa ilmaistusta tarpeesta. Siksi hakemukseen kannattaa kirjata haettava rahamäärä oman tarpeen tai toiveen mukaisena. Stipendi voi olla esimerkiksi tunnustus opiskelusta tai se voi olla avustus instrumentin tai oppimateriaalin hankkimiseen. Jos stipendin hakeminen herättää kiinnostusta, sitä kannattaa mieluummin hakea kuin jättää hakematta.

Vapaamuotoinen stipendihakemus tulee lähettää osoitteella:

Mikkelin kansalaisopisto
Lönnrotinkatu 7, 50100 Mikkelä

Kirjekuoreen tulee laittaa merkintä
"Stipendihakemus".

Jos stipendin myöntämisen ehtona on esimerkiksi vähävaraisuus tai opinnoissa edistyminen, tulee näiden ehtojen täyttyminen kuvata hakemuksessa tavalla tai toisella. Hakemus kannattaa muutenkin perustella mahdollisimman hyvin. Hakemuksessa tulee lisäksi kertoa, mistä rahastosta tai mitä stipendiä hakee.

Lisätietoja antaa kansalaisopiston rehtori
Tiia Orivuori, puh. 040 182 4865,
sähköposti tiia.orivuori@sivistys.mikkeli.fi.

Haettavat stipendit:

Johtaja Joos. Sajaniemen rahastosta

voidaan avustaa kansalaisopiston opiskelijoiden retkeilyä ja opintomatkoja tai opintojen edistämistä.

Helvi Sajaniemi- Gustafssonin rahastosta

voidaan jakaa stipendejä vähävaraisille ja opinnoissaan hyvin edistyneille kieliä, musiikkia ja muita taiteellisia aineita opiskeleville oppilaille.

Aija Talvi-Oksasen ja Leo Oksasen stipendirahaston

apurahat on tarkoitettu ensisijaisesti esitystaidollisten aineiden (lausunta, näytelmä, puhetekniikka ja suullinen esitystaito) noin 16-40 -vuotiaille Mikkelin kansalaisopiston opiskelijoille. Stipendit myönnetään jatko- ja täydennyskoulutukseen.



KÄDENTAITOJEN SUUNNITTELIJAOPETTAJA
Hanna Rautoja KM
050 311 7042

KÄDENTAIIDOT

**Tietoa, taitoja, elämyksiä
ja onnistumisen iloa
mukavassa seurassa.**

Tarkemmat kuvaukset kursseista löydät:
<https://uusi.opistopalvelut.fi/mikkeli/fi/>

1104101 / 39€ **UUSII****Käsityöretki Kauhavalle**

To 7.30–20.30

25.9.2025, 17 ot

Hanna Rautoja

Käsityöretki, jonka kohteina ovat Lanka-va, Tuulia-design ja lisäksi Järvenpään puukkotehdas.

1104102 / 54€ **UUSII****Käsityöretki Jyväskylään**

La 8.15–18.00

24.1.2026, 13 ot

Hanna Rautoja

Retki Jyväskylään, jossa vierailukohteina Ommellinen, Toivolan vanha piha ja Suomen käsityön museo.

1104103 / **MAKSUTON****Ompelumysteeri helppo**

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

Ti 17.00–20.00

2.9.2025, 4 ot

Hanna Rautoja

Ota haaste vastaan ja tule selvittämään ompelun mysteeritehtävä. Tarvikeluettelo lähetetään sinulle ilmoittautumisen jälkeen.

1104104 / **MAKSUTON****Ompelumysteeri haastava**

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

Ke 10.00–13.00

3.9.2025, 4 ot

Hanna Rautoja

Ota haaste vastaan ja tule selvittämään ompelun mysteeritehtävä. Tarvikeluettelo lähetetään sinulle ilmoittautumisen jälkeen.

1104105 / 35€

Saumuri tutuksi

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

29.11.–30.11.2025, 14 ot

Anitta Tukiainen

Langoitamme saumurin, säädämme erilaisia ompelaita ja kokeilemme erilaisia paininjalkoja sekä tutustumme koneen huoltamiseen. Pienimuotoisen tuotteen valmistaminen saumurilla.

1104106 / 141€

Kankaankudonta päivä

Ti 13.00–16.00

luokka 1029, kudonta, Lönnrotinkatu 7

9.9.2025–26.5.2026, 80 ot

Hanna Rautoja

Kudonnan opiskelua loimen luonnista lähtien aina työn viimeistelyyn saakka. Ilmoittautuessasi kurssille, saat halutessasi kahden vuoden opiskeluoikeuden.

1104107 / 141€

Kankaankudonta ilta

Ti 16.30–19.30

luokka 1029, kudonta, Lönnrotinkatu 7

9.9.2025–26.5.2026, 80 ot

Hanna Rautoja

Kudonnan opiskelua loimen luonnista lähtien aina työn viimeistelyyn saakka. Ilmoittautuessasi kurssille, saat halutessasi kahden vuoden opiskeluoikeuden.

1104108 / 88€

Ompelu päivä syksy

Ma 10.00–13.00

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

8.9.–17.11.2025, 40 ot

Hanna Rautoja

Ompelu, mitä haluat. Vaatteet ja asusteet, sisustustekstiilit ja korjausompelu.

1104109 / 88€

Ompelu ilta syksy

Ma 17.00–20.00

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

8.9.–17.11.2025, 40 ot

Hanna Rautoja

Ompelu, mitä haluat. Vaatteet, asusteet, sisustustuotteet ja korjausompelu.

1104110 / 88€

Ompelu päivä kevät

Ma 10.00–13.00

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

12.1.–23.3.2026, 40 ot

Hanna Rautoja

Ompelu, mitä haluat. Vaatteet, asusteet, sisustustuotteet ja korjausompelu.

1104111 / 88€

Ompelu ilta kevät

Ma 17.00–20.00

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

12.1.–23.3.2026, 40 ot

Hanna Rautoja

Ompelu, mitä haluat. Vaatteet, asusteet, sisustustuotteet ja korjausompelu.

1104112 / 19€

Avoin ompelimo syksy

Ma 9.00–20.00

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

1.–15.12.2025

Hanna Rautoja

Tarkoitettu opiskelijoille, jotka tulevat työskentelemään omatoimisesti opiston ompeluluokkaan.

1104113 / 23€

Avoin ompelimo kevät

Ma 9.00–20.00

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

13.4.–25.5.2026

Hanna Rautoja

Tarkoitettu opiskelijoille, jotka tulevat työskentelemään omatoimisesti opiston ompeluluokkaan.

1104114 / 65€ **UUSII****Opettelyn ompelemaan: paitamekko**

Ke 17.00–20.00

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

29.10.–10.12.2025, 28 ot

Anitta Tukiainen

Opettelyn ompelemaan monikäyttöisen paitamekon omien mittojesi mukaan sekä valmistamaan siihen kaulukset, taskut ja napituksen.

1104115 / 30€ **UUSII****Virkatut korit ja kassit**

Ke 10.00–13.00

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

4.–18.3.2026, 12 ot

Hanna Rautoja

Vaneripohjaset korit ja kassit sekä simpukakassit paksuista langoista ja kuteista virkkaamalla.

1104119 / 30€ **UUSII****Hardanger-kirjonta alkeet**

To 17.00–20.00

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

2.–16.10.2025, 12 ot

Maria Lempelto

Harjoitellaan norjalaisen Hardanger-vuonosta nimensä saaneen kirjonnahan pistoja valmistaen kirjanmerkkejä, kortteja sekä pieniä koristeita.

1104120 / 63€

Neulekurssi päivä

Ke 10.00–13.00

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

29.10.–10.12.2025, 28 ot

Hanna Rautoja

Villapaitoja, sukkia, lapasia ja muita neuleita mukavassa seurassa. Omien neuleiden suunnittelua. Sopii myös aloittelijoille. Also in English.

1104121 / 63€

Neulekurssi ilta

Ke 17.00–20.00

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

7.1.–18.2.2026, 28 ot

Hanna Rautoja

Villapaitoja, sukkia, lapasia ja muita neuleita mukavassa seurassa. Omien neuleiden suunnittelua. Sopii myös aloittelijoille. Also in English.

1104122 / 24€ **UUSII****Quilling**

To 17.00–20.00

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

11.–18.9.2025, 8 ot

Maria Lempelto

Quilling eli paperifiligraani syntyy kaapeista paperisuikaleista pyörittämällä ja liimaamalla. Opetellaan perustekniikka ja valmistetaan koristeita, kortteja ja koruja.

1104115 / 30€

Virkatut korit ja kassit

HANNA RAUTOJA / 4.-18.3.2026

Vaneripohjaset korit ja kassit sekä simpukkakassit paksuista langoista ja kuteista virkkaamalla.

1104122 / 24 €

Quilling

MARIA LEMPELTO / 11.-18.9.2025

Quilling eli paperifiligraani syntyy kapeista paperisuikaleista pyörittämällä ja liimaamalla. Opetellaan perustekniikka ja valmistetaan koristeita, kortteja ja koruja.

1104123 / 117€

Perinteisiä pukuja ja asusteita

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
To 17.00–20.00, La 10.00–13.45
4.9.2025–11.4.2026, 56 ot
Virpi Vanhanen ja Ruut Salmenkivi
Opit kansallis-, keskiaika- ja muinaispukujen ompelua, päivittämistä, korjaamista ja huoltamista perinteisin menetelmin.

1104124 / 122€

Nypläys päivä

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
Pe 14.30–16.45
12.9.2025–20.3.2026, 66 ot
Maria Lempelto
Nypläämme koruista mattoihin eri materiaaleja ja malleja käyttäen. Kurssi sopii myös alkajille.

1104125 / 122€

Nypläys ilta

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
Pe 17.00–19.15
12.9.2025–20.3.2026, 66 ot
Maria Lempelto
Nypläämme koruista mattoihin eri materiaaleja ja malleja käyttäen. Kurssi sopii myös alkajille.

1104126 / 24€ UUSII

Pisanka-munat

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
La 10.00–13.00, Su 10.00–13.00
21.–22.3.2026, 8 ot
tuntiopettaja Maria Lempelto
Koristellaan pääsiäismunia perinteisellä ukrainalaisella pisanka-tekniikalla eli vahabatiikkiteknikalla. Kauniiden kuvioiden

salaisuus on mehiläisvahan käyttö. Tyyppilliset eri sävyiset värikerrokset syntyvät upottamalla muna toistuvasti värikyppyyn.

1104128 / 38€ UUSII

Pajunkuoripunonta

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00
27.–28.9.2025, 16 ot
Kaija Väisänen
Punotaan koreja pajun kuoresta. Baskets of willow bark.

1104129 / 38€

Punottu pajukori

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00
15.–16.11.2025, 16 ot
Kaija Väisänen
Kursilla punotaan erilaisia koreja pajusta. Ilmoittaudu kurssille vähintään kaksi viikkoa ennen kurssia, jotta laitamme sopivan määrän pajuja likoamaan.

1104130 / 38€ UUSII

Rottinkikorit

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00
7.–8.2.2026, 16 ot
Kaija Väisänen
Punotaan rottingista leivänkophotus- tai muu kori.

1104132 / 24€ UUSII

Kreppipaperikukkavalaisin

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
Ke 17.00–20.00
8.–15.4.2026, 8 ot
Hanna Rautoja

Näyttävä kukka kreppipaperista. Pöytä- tai kattovalaisin ison led-valon ympärille.

1104134 / 46€

Jouluaskartelu päivä

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
To 10.00–13.00
6.11.–4.12.2025, 20 ot
Margit Alatupa
Valaistut talot tölkeistä, enkelit ja valoketjut munakennoista, lahjakassit ja -rasiat tapeteista ja tölkeistä. Kierrätetään myös vanhat kirjat ja tilkut koristeiksi ja lahjoiksi.

1104135 / 46€

Jouluaskartelu ilta

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
To 17.00–20.00
6.11.–4.12.2025, 20 ot
Margit Alatupa
Valaistut talot tölkeistä, enkelit ja valoketjut munakennoista, lahjakassit ja -rasiat tapeteista ja tölkeistä. Kierrätetään myös vanhat kirjat ja tilkut koristeiksi ja lahjoiksi.

1104136 / 36€

Keskeneräiset käsityöt

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7
To 17.00–19.15
8.1.–12.2.2026, 15 ot
Maria Lempelto
Kaiva kaappien kätöistä keskenjäänyt neule, virkkaus, kirjonta tai muu käsityö ja tule joukkoon saattamaan se valmiiksi.



Kädentaitojen kevätnäyttely

22.-29.4.2026, Lönnrotinkatu 7

1104137 / 31 €

Värjäysviikonloppu syksy

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30

11.–12.10.2025, 12 ot

Margit Alatupa

Kankaiden ja vaatteiden värjäämistä pigmentti- ja reaktiiväreillä, kloriittimaalaus ja -painanta.

1104138 / 31 €

Värjäysviikonloppu kevät

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30

7.–8.3.2026, 12 ot

Margit Alatupa

Kankaiden ja vaatteiden värjäämistä pigmentti- ja reaktiiväreillä, kloriittimaalaus ja -painanta.

KORUKURSSIT

1104140 / 34 €

Hartsikorut

luokka 1026, tekstiilityö, Lönnrotinkatu 7

Ke 18.00–19.30, Ke 17.00–20.00

17.9.–15.10.2025, 14 ot

Hanna Rautoja

Aarteet valetaan hartsin sisään muottiin tai valmiiseen korupohjaan ja viimeistellään valut koruiksi.

1104146 / 24 €

Vanerikorut 1

Rantakylän yhtenäiskoulu, tekninen tila, Vanhamäentie 2

Pe 17.00–20.00, La 10.00–13.00

21.–22.11.2025, 8 ot

Emmi Nurmi

Valmiiden vaneraihioiden askartelua koruiksi. Voit myös leikata omia malleja lasertyöstökoneella.

1104147 / 24 €

Vanerikorut 2

Rantakylän yhtenäiskoulu, tekninen tila, Vanhamäentie 2

Pe 17.00–20.00, La 10.00–13.00

6.–7.3.2026, 8 ot

Emmi Nurmi

Valmiiden vaneraihioiden askartelua koruiksi. Voit myös leikata omia malleja lasertyöstökoneella.

1104148 / 68 €

Korukivien hionta ja korujen valmistus

Otavan kivipaja, koulutila, Röppäantie 5

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

27.9.–5.10.2025, 28 ot

Eija Riipinen ja Atte Taskila

Opitaan kivenhionnan perusteita ja tehdään kivikoruja eri metalleista. Materiaalit joko itseltä tai voi ostaa opettajilta.

1104149 / 68 €

Korukivien hionta ja korujen valmistus

Otavan kivipaja, koulutila, Röppäantie 5

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

21.–29.3.2026, 28 ot

Eija Riipinen ja Atte Taskila

Opitaan kivenhionnan perusteita ja tehdään kivikoruja eri metalleista. Materiaalit joko itseltä tai voi ostaa opettajilta.

PUU- JA METALLITYÖT, HUONEKALUJEN KUNNOSTUS

1104150 / 102 €

Puukkurssi

Lyseo, Porrassalmenkatu 30

Ke 17.00–20.00

10.9.–3.12.2025, 48 ot

Mikko Inkeroinen

Vuolupuukon valmistus: terän taonta ja lämpökäsittely, heloitus, kahvan muotoilu ja pintakäsittely sekä käsin ommeltu parkkinahkatuppi.

1104151 / 102 €

Puukko/veitsikurssi

Lyseo, Porrassalmenkatu 30

Ke 17.00–20.00

7.1.–1.4.2026, 48 ot

Mikko Inkeroinen

Kurssilla valmistetaan erilaisia puukkoja tai veitsiä, terän taonnasta, kahvaan ja tuppeen.

1104123 / 117 €

Perinteisiä pukuja ja asusteita

VIRPI VANHANEN JA RUUT SALMEKIVI
4.9.2025–11.4.2026

Opit kansallis-, keskiaika- ja muinaispukujen ompelua, päivittämistä, korjaamista ja huoltamista perinteisin menetelmin.

1104124 / 122 €

Nypläys päivä

MARIA LEMPELTO / 12.9.2025–20.3.2026

Nypläämme koruista mattoihin eri materiaaleja ja malleja käyttäen. Kurssi sopii myös alkajille.

1104152 / 139€

Tekninen työ Rantakylä iltapäivä

Rantakylän yhtenäiskoulu, tekninen tila,
Vanhamäentie 2

Ti 14.00–17.00

9.9.2025–24.3.2026, 84 ot

Emmi Nurmi

Tarkista kurssin alkamisaika ennen ilmoittautumista osoitteesta uusi.opistopalvelut.fi/mikkeli/fi/

Kehitetään teknisen työn taitoja valmis-
tamalla omaan suunnitteluun perustuvia
tuotteita puusta ja/tai metallista.

Kehitetään teknisen työn taitoja valmis-
tamalla omaan suunnitteluun perustuvia
tuotteita puusta ja/tai metallista.

1104157 / 148€

Huonekalujen kunnostus, puu- ja metallityöt

Kalevankankaan koulu, Raviradantie 16

To 17.00–20.00

11.9.2025–26.3.2026, 92 ot

Aki Pöntinen

Korjataan vanhaa tai valmistetaan uutta,
pieniä puu- ja metallitöitä omien suunnitelmien mukaan.

Ari Uotila ja Tiina Oikkonen

Kunnostusta, korjausta ja verhoilua vanhaa huonekalua kunnioittaen.

1104160 / 139€

Tekninen työ

Lyseo, Porrassalmenkatu 30

Ti 17.00–20.00

9.9.2025–24.3.2026, 84 ot

Anssi Torri

Valmistaan ja kunnostaan puu- ja
metalliesineitä opiskelijoiden toiveiden mukaisesti.

1104153 / 139€

Tekninen työ Rantakylä ilta

Rantakylän yhtenäiskoulu, tekninen tila,
Vanhamäentie 2

Ma 17.00–20.00

8.9.2025–23.3.2026, 84 ot

Emmi Nurmi tai Ilkka Nurmi

1104159 / 141€

Huonekalujen kunnostus ja entisöinti

Lyseo, Porrassalmenkatu 30

Ma 17.00–20.00

8.9.2025–16.3.2026, 80 ot



1104126 / 24€

Pisanka-munat

MARIA LEMPELTO / 21.–22.3.2026

Koristellaan pääsiäismunia perinteisellä ukrainalaisella pisanka-tekniikalla eli vahabatiikkitekniikalla. Kauniiden kuvioiden salaisuus on mehiläisvahan käyttö. Tyypilliset eri sävyiset värikerrokset syntyvät upottamalla muna toistuvasti värikylyyn.



1104128 / 138€

Pajunkuori- punonta

KAIJA VÄISÄNEN / 27.–28.9.2025

Punotaan koreja pajun kuoresta. Baskets of willow bark.



1104132 / 24€

Kreppipaperi- kukkavalaisin

HANNA RAUTOJA / 8.–15.4.2026

Näyttävä kukka kreppipaperista. Pöytä- tai kattovalaisin ison led-valon ympärille.



1104130 / 38€

Rottinkikorit

KAIJA VÄISÄNEN / 7.–8.2.2026

Punotaan rottingista leivänkohotus- tai muu kori.



OPIskele KÄDENTAITOJA VERKOSSA

Linnunrata.fi-sivustolta löydät kaikkien Suomen kansalaisopistojen kurssitarjonnan. Valitsemalla sieltä käsityö ja etäopetus, pääset kiinni verkossa järjestettäviin kädentaitojen kursseihin.

Tarjolla on esimerkiksi oman kangaskuusin suunnittelua niin, että itse maalaama tai piirtämä kuusi muutetaan digitaaliseksi, toimitetaan painotaloon ja lopuksi oma kangas kolahtaa postilaatikkoon. Peruskaavojen piirtämistä ylä- ja alaosista, erilaisten neulekoneiden käyttö- ja huoltokoulutusta voi kätevästi opiskella Teamsin välityksellä. Kouluttajina toimivat kansalaisopistojen opettajat eri puolilta Suomea.

HALUATKO MAKSAA USEAMMASSA ERÄSSÄ?

Kurssimaksun voi maksaa useammassa erässä. Sovi osamaksusta etukäteen toimiston kanssa. Puhelin 015 194 2929, tai kansalaisopisto@mikkeli.fi



Neulekurssilla valmistumassa villapaitoja.



Kudottu huivi



Pirta- ja lautanauloja perinteisiin pukuihin.



Kädentaitojen näyttelyssä esillä askartelua, värjäystä, kudontaa ja punontaa



KIELTEN SUUNNITTELIJAOPETTAJA

FT Päivi-Maria Jaatinen

050 311 7040

paivi-maria.jaatinen@sivistys.mikkeli.fi

KIELET

Kielitaito rikastuttaa elämää ja lisää hyvinvointia. Aloita uuden kielen opiskelu tai paranna kielitaitoasi eritasoisilla jatkokursseilla! Tarjoamme korkealaatuista kielten opetusta lähiopetuksena sekä netin välityksellä.



Tarkemmat kuvaukset kursseista löydät:

<https://uusi.opistopalvelut.fi/mikkeli/fi>

Tai skannaa QR-koodi!



MONPUOLISIA KIELTEN KURSSEJA

Kansalaisopistossa voit opiskella kieliä alkeista alkaen tai syventää ja ylläpitää jo hankittua kielitaitoa. Kieltenopetuksen tavoitteena on käytännön kielitaito. Kielten yleiskursseilla harjoitellaan kaikkia kielen osa-alueita: kuullun ja luetun ymmärtämistä, puhumista ja kirjoittamista. Yleiskursseilla käytetään oppikirjaa ja tehdään kotitehtäviä. Yleiskurssit etenevät tasolta toiselle pitkän tähtäimen periaatteella. Keskustelukursseilla keskitytään suullisen vuorovaikutuksen kehittämiseen. Työskentelytavat tunneilla vaihtelevat ja opiskelijat voivat itse vaikuttaa keskusteltavien aiheiden valintaan. Teemakursseilla kieltä opitaan jonkin tietyn teeman näkökulmasta. Tehokursseilla kielen opiskelu on tavoitteellista, tehokasta ja nopeaa.

ALOITA UUDEN KIELEN OPISKELU!

Uusi kieli avaa sinulle ikkunan uuteen kulttuuriin. Saat matkasta enemmän irti, jos osaat jonkin verran maan kieltä. Kielten opiskelu edistää myös aivoterveyttä ja psykologista hyvinvointia.

Syksyllä 2025 kansalaisopistossa voit aloittaa alkeiskurssin seuraavissa kielissä: suomi, ranska, espanja, italia, venäjä, englanti, korea ja portugali.

KERTAA, YLLÄPIDÄ TAI PARANNA KIELITAITOASI!

Kielitaitoinen pärjää arkipäivässä ja työmarkkinoilla. Löydät netistä enemmän tietoa, kun pystyt seuraamaan kansainvälisiä uutisia tai lukemaan lehtiä. Osaat tehdä verkko-ostoksia, ymmärrät somepäivitysten tekstejä, laulujen sanoja tai elokuvia. Pystyt keskustelemaan opiskelijaryhmässäsi tai ulkomailla.

Kielten erilaisia yleiskursseja, keskustelukursseja, teemakursseja ja tehokursseja järjestetään opistossa lukuvuonna 2025-26 seuraavissa kielissä: suomi, ruotsi, englanti, saksa, ranska, venäjä, espanja, italia ja japani.

LÄHIOPETUSTA JA VERKKOKURSSEJA

Lähiopetus tarjoaa kannustavaa ja vuorovaikutteista opiskelua, jossa opetusmenetelmät ovat monipuolisia ja inspiroivia. Kielten lähiopetuksessa pystyt keskustelemaan yhdessä opettajan ja muiden opiskelijoiden kanssa mukavassa ilmapöydässä luokkaopetuksessa. Joillekin kielten lähiopetuksen kursseille voit osallistua tarvittaessa myös etänä. Jos kurssin oppitunneille voi osallistua etänä, se on kerrottu kurssin kuvauksessa.

Kielten verkkokursseilla voit opiskella itsenäisesti, omaan tahtiin ja netin välityksellä, vaikkapa kotisohvalta käsin. Verkkokursseilla saat viikottain tehtäviä, jotka voit tehdä silloin kun se sinulle parhaiten sopii. Osa verkkokursseista toteutetaan myös reaaliaikaisena etäopetuksena tiettyyn opetusajkaan. Verkkokursseissa teemme yhteistyötä useiden eri kansalaisopistojen kanssa.

UUTUUTENA OSAAMISPERUSTEISET OPINTOPISTEKURSSIT

Mikkelin kansalaisopistossa on mahdollista suorittaa lukuvuonna 2025-26 osaamisperusteisia opintopistekursseja seuraavissa kielissä: suomi S2 ja italia. Osaamisperusteisuudessa lähtökohtana on, että kansalaisopistossa saatu kielten osaaminen saadaan näkyväksi. Osaamisperusteisten opintopistekurssien suoritukset arvioidaan. Opintopistekurssit ovat avoimia kaikille eli kurssille voi osallistua myös ilman arviointia ja opintopisteiden suorittamista.

HALUAISITKO LISÄTIETOJA?

Lisätietoja saat Mikkelin kansalaisopiston nettisivulta kansalaisopisto.mikkeli.fi - Valitse kohta "opetus" ja sieltä "kielet"



Opintopistekurssit

Mikkelin kansalaisopistossa on mahdollista suorittaa lukuvuonna 2025-26 osaamisperusteisia kielten kursseja eli opintopistekursseja seuraavissa kielissä: suomi S2 ja italia. Opiskelija voi suorittaa osaamisperusteisen kielten kurssin siten, että hän saa kurssista opintopisteitä.

Kansalaisopiston kurssilla, jolta opiskelija haluaa suoritusmerkinnän, opiskelijan osaaminen arvioidaan. Opintopistekursseille on laadittu osaamistavoitteet, arviointikriteerit ja arvioinnin menettely, jotka mainitaan kurssien kuvauksissa. Opiskelija saa suoritusmerkinnän osaamisensa perusteella. Opintopistekurssien kuvauksissa on kerrottu, minkälaista osaamista kurssilla tavoitellaan ja mitkä arviointimenetelmät ovat. Arviointiasteikko on hyväksytty/hylätty.

Opiskelijan tulee ilmoittaa kurssin opettajalle kurssin alkaessa, mikäli hän haluaa suorittaa kurssin osaamisperusteisena. Opiskelijan hyväksytty kurssisuoritus ja opintopisteet tallennetaan opiskelijan antaessa suostumuksen Koski-tietovarantoon ja ne ovat opiskelijan nähtävissä Oma opintopolku -palvelussa.

Osaamisperusteiset opintopistekurssit ovat avoimia kaikille. Osaamisperusteiselle opintopistekurssille voi siis osallistua myös siten, että opiskelijan osaamista ei arvioida, eikä opiskelija siten saa kurssista opintopisteitä. Tällöin opiskelija saa kurssista tarvittaessa osallistumistodistuksen.

Skannaa koodi ja katso opetussuunnitelma



SUOMI

1201011 / 104€ **TUKIKIELI ENGLANTI** **Suomi 1, taso A0-A1, 4 op**

luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

Ti 17.00–18.30, To 18.00–19.30

9.9.–9.12.2025, 50 ot

HuK Mira Lavonen

Kurssilla opiskellaan suomen kieltä alkeistasolta lähtien. Kurssin oppikirja on Suomen mestari 1, uudistettu painos 2020, kappaleet 1-4. Tukikieli englanti. Kurssin voi suorittaa myös opintopistekurssina.

1201012 / 104€ **TUKIKIELI ENGLANTI** **Suomi 1 jatko, taso A1, 4 op**

luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

Ti 17.00–18.30, To 18.00–19.30

13.1.–16.4.2026, 50 ot

HuK Mira Lavonen

Kurssi on suomen kielen alkeiskurssin jatko tasolla A1. Kurssin oppikirjana on Suomen mestari 1, uudistettu painos 2020, kappaleet 5-9. Kurssilla harjoitellaan puhumista, luetun ymmärtämistä, kuullun ymmärtämistä sekä yksinkertaisten lauseiden kirjoittamista. Tukikieli englanti. Kurssin voi suorittaa myös opintopistekurssina.

1201013 / 104€ **TUKIKIELI VENÄJÄ** **Suomi 1, taso A0-A1, 4 op**

luokka 420, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4

Ti 17.00–18.30, To 17.00–18.30

9.9.–9.12.2025, 50 ot

FK Anna Pereläinen

Kurssilla opiskellaan suomen kieltä alkeistasolta lähtien. Kurssin oppikirja on Suomen mestari 1, uudistettu painos 2020, kappaleet 1-4. Tukikieli venäjä. Kurssin voi suorittaa myös opintopistekurssina.

1201014 / 104€ **TUKIKIELI VENÄJÄ** **Suomi 1 jatko, taso A1, 4 op**

luokka 420, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4

Ti 17.00–18.30, To 17.00–18.30

13.1.–16.4.2026, 50 ot

FK Anna Pereläinen

Kurssi on suomen kielen alkeiskurssin jatko tasolla A1. Kurssin oppikirjana on Suomen mestari 1, uudistettu painos 2020, kappaleet 5-9. Tukikieli venäjä. Kurssin voi suorittaa myös opintopistekurssina.

1201201 / 104€ **TUKIKIELI ENGLANTI** **Suomi 2, taso A2, 4 op**

luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

Ti 17.00–18.30, To 17.00–18.30

9.9.–9.12.2025, 50 ot

FT Päivi-Maria Jaatinen

Kurssilla harjoitellaan puhumista, luetun ymmärtämistä, kuullun ymmärtämistä sekä lauseiden kirjoittamista. Oppikirjana Suomen mestari 2, uudistettu painos 2022, kappaleet 1-4. Tukikieli englanti. Kurssin voi suorittaa myös opintopistekurssina.

1201202 / 104€ **TUKIKIELI ENGLANTI** **Suomi 2 jatko, taso A2, 4 op**

luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

Ti 17.00–18.30, To 17.00–18.30

13.1.–16.4.2026, 50 ot

FT Päivi-Maria Jaatinen

Kurssilla opiskellaan puhumista, luetun ymmärtämistä, kuullun ymmärtämistä, kielioppia sekä kirjoittamista. Oppikirjana Suomen mestari 2, uudistettu painos 2022, kappaleet 5-8. Tukikieli englanti. Kurssin voi suorittaa myös opintopistekurssina.

1201203 / 104€ **TUKIKIELI VENÄJÄ** **Suomi 2, taso A2, 4 op**

luokka 424, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4

Ti 16.30–18.00, To 16.30–18.00

9.9.–9.12.2025, 50 ot

FM Irina Taskinen

Kurssilla harjoitellaan puhumista, luetun ymmärtämistä, kuullun ymmärtämistä sekä lauseiden kirjoittamista. Oppikirjana Suomen mestari 2, uudistettu painos 2022, kappaleet 1-4. Tukikieli venäjä. Kurssin voi suorittaa myös opintopistekurssina.

1201204 / 104€ **TUKIKIELI VENÄJÄ** **Suomi 2 jatko, taso A2, 4 op**

luokka 424, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4

Ti 16.30–18.30, To 16.30–18.30

13.1.–16.4.2026 Tunteja 50

FM Irina Taskinen

Kurssilla opiskellaan puhumista, luetun ymmärtämistä, kuullun ymmärtämistä, kielioppia sekä kirjoittamista. Oppikirjana Suomen mestari 2, uudistettu painos 2022, kappaleet 5-8. Tukikieli venäjä. Kurssin voi suorittaa myös opintopistekurssina.

1201205 / 97€

Suomen keskustelukurssi, taso B1

luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

Ma 18.00–19.30

8.9.2025–13.4.2026, 46 ot

KM Anna Tiisanen

Monipuolinen suomen keskustelukurssi suullisen vuorovaikutuksen lisäämiseen. Oppikirja: Vuorotellen.

RUOTSI

1202001 / 97€

Svenska klubben, tasot A2-B2

luokka 430, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4

Ma 18.30–20.00

8.9.2025–13.4.2026, 46 ot

FM Anja Pyllkkänen

Tule harjoittelemaan, kertaamaan, keskus-



1201201 / 104€

Suomi 2, taso A2, 4 op

FT PÄIVI-MARIA JAATINEN / 9.9.–9.12.2025

Kurssilla harjoitellaan puhumista, luetun ymmärtämistä, kuullun ymmärtämistä sekä lauseiden kirjoittamista. Oppikirjana Suomen mestari 2, uudistettu painos 2022, kappaleet 1-4. Tukikieli englanti. Kurssin voi suorittaa myös opintopistekurssina.



1202010 / 97€

Työelämän ruotsi, tasot A2-B1

FM ANJA PYLKKÄNEN / 10.9.2025–8.4.2026

Tehokkaasti etenevä ruotsin kurssi erityisesti työelämän tarpeisiin. Oppikirja Jobbsnack.

telemaan ja oppimaan uutta ruotsin kielellä! Opettajan tuoma materiaali sisältyy kurssin hintaan, ei oppikirjaa.

1202010 / 97€

Työelämän ruotsi, tasot A2-B1

luokka 430, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4
Ke 18.00–19.30

10.9.2025–8.4.2026 Tunteja 48

FM Anja Pylkkänen

Tehokkaasti etenevä ruotsin kurssi erityisesti työelämän tarpeisiin. Oppikirja Jobbsnack.

ENGLANTI

1203001 / 102€

Englanti 1, taso A1

luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

Ti 14.30–16.00

9.9.2025–7.4.2026, 48 ot

FT Päivi-Maria Jaatinen

Monipuolinen, rauhalliseen tahtiin etenevä yleiskurssi, jolla kerrataan ja vahvistetaan englannin perustason kielitaitoa. Oppikirja Destinations 1, kappaleesta 7 lähtien.

1203002 / 102€

Englanti 6, taso A2

luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

Ke 12.00–13.30

10.9.2025–8.4.2026, 48 ot

FM Olga Krakotets

Kurssilla kerrataan ja syvennetään perustason arjen viestintätaitoja. Oppikirja Everyday English 3 alusta.

1203003 / 97€

Englanti 7, taso A2

luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

To 13.30–15.00

11.9.2025–9.4.2026, 46 ot

FM Olga Krakotets

Kurssi sopii opiskelijalle, jolla on alkeet hallussa ja halu vahvistaa perustaitoja käytännössä. Oppikirja Destinations 3 kappaleesta 1 alkaen.

1203004 / 97€

Five o'clock English, taso A2

luokka 437, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4

To 17.00–18.30

11.9.2025–9.4.2026, 46 ot

FM Olga Krakotets

Kurssilla opiskellaan englannin peruskenteitä ja arkipäivän viestintätilanteita. Oppikirja Destinations 2, kappaleesta 6 lähtien.

1203005 / 97€

Englanti 8, tasot A2-B1

luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

Ti 9.00–10.30

9.9.2025–7.4.2026, 46 ot

FM Olga Krakotets

Kurssi sopii opiskelijalle, jolla on jo peruskielitaito ja halu kehittyä sujuvammaksi viestijäksi. Oppikirja Destinations 3 kappaleesta 7 eteenpäin.

1203006 / 97€

Friday English, tasot A2-B1

luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

Pe 9.45–11.15

12.9.2025–10.4.2026, 46 ot

FM Olga Krakotets

Kurssin tavoitteena on vahvistaa arjen viestintätaitoja ja lisätä varmuutta puhumiseen englanniksi. Oppikirja Destinations 3 kappaleesta 8 eteenpäin.

1203007 / 131€

English for Everyday Life and Well-Being, taso B1

luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

To 14.00–16.15

11.9.2025–9.4.2026, 75 ot

FT Päivi-Maria Jaatinen

Yleiskurssilla opit englannin käyttöä monipuolisissa, arkielämän tilanteissa, kielitaitoa syventäen ja hyvinvointia edistäen. Oppikirja Everyday English 4.

1203008 / 102€

Speak Out -keskustelukurssi, taso B1

luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

Ke 10.00–11.30

10.9.2025–8.4.2026, 48 ot

FT Päivi-Maria Jaatinen

Monipuolinen, aktiivinen ja suullista vuorovaikutusta kehittävä englannin keskustelukurssi. Oppimateriaali kuuluu kurssin hintaan.

1203009 / 97€

Englanti sujuvaksi, tasot B1-B2

luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

Pe 11.30–13.00

12.9.2025–10.4.2026, 46 ot

FM Olga Krakotets

Suulliseen kielitaitoon keskittyvä kurssi edistyneille opiskelijoille, jotka haluavat kehittää käytännön puhe- ja kuuntelutaitoja. Oppikirja Destinations 4 kappaleesta 3 eteenpäin.

1203010 / 131€

Headway Club, tasot B2-C1

luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

Ke 12.00–14.30

17.9.2025–15.4.2026, 75 ot

FT Päivi-Maria Jaatinen

Monipuolinen, edistyneen tason yleiskurssi. Oppikirjana English File, Advanced Student's Book, Third Edition, Oxford University Press.

VERKKOKURSSIT ENGLANTI, SYKSY

Kaikki englannin verkkokurssit ovat kokonaan itsenäistä opiskelua. Kurssilla ei ole yhteisiä tapaamisia, eikä niillä käytetä oppikirjaa, vaan kurssin hintaan sisältyvät materiaalit ovat verkossa.

1203460 / 78€

Englannin alkeet verkossa, taso A1

8.9.–7.12.2025, 36 ot

FM Laura Kalliomäki

Verkkokurssilla voi opiskella englannin kielen alkeita itsenäisesti kotona. Kurssi sopii aloittelijoille. Opiskelija saa ohjeet opettajalta, oppimateriaali on verkossa ja kuuluu kurssin hintaan.

1203469 / 30€

Sulkakynästä kirjoitus-koneeseen, tasot B2-C1

8.9.–5.10.2025, 12 ot

FM Laura Kalliomäki

Verkkokurssilla tutustutaan yhdeksään brittiläiseen kirjailijaan. Kurssi on itsenäistä opiskelua. Opiskelija saa ohjeet opettajalta, oppimateriaali on verkossa ja kuuluu kurssin hintaan.



Kielikahvila

Hanki varmuutta kielen käyttöön ja tule juttelemaan eri kielillä mukavassa ilmapiirissä! Kaikille avoin ja ilmainen Kielikahvila järjestetään lauantaisin klo 14.00–15.30 Kahvila Stellassa, Mikkelin keskustassa.

Kielikahvilan syksyn

päivämäärät ovat: 20.9.2025, 11.10.2025, 15.11.2025, 13.12.2025 ja kevään 24.1.2026, 14.2.2026, 14.3.2026, ja 11.4.2026.

Kielikahvilaan ei tarvitse ilmoittautua. Voit vain tulla paikalle ja aloittaa keskustelun kahvikupposen ääressä.



1207200 / 97€

Matkailuespanjan alkeita, tasot A1-A2

HUK MIRA LAVONEN / 11.9.2025–9.4.2026

Teemakurssilla opiskellaan turisteille tärkeitä asioita espanjan alkeista lähtien. Opettajan tuoma oppimateriaali sisältyy kurssin hintaan.



1208340 / 97€

Italiano per passione 5, B1-B2, 3 op

FM MERJA KONTINEN / 9.9.2025–7.4.2026

Kurssilla opiskellaan italian kielen keskeisiä perusrakenteita, sanastoa sekä käytännön kielenkäyttötilanteita. Oppikirjana on Bella Vista 2, kappaleet 10-12 sekä Italiano per passione, kappaleesta 7. Kurssi on mahdollista suorittaa myös opintopistekurssina.

1203470 / 37€

Englannin kertaus verkossa 1, tasot B1-B2

8.9.–9.11.2025, 16 ot

FM Laura Kalliomäki

Verkkokurssilla voi kerrata englannin kielen keskeisiä eri osa-alueita. Opiskelija saa ohjeet opettajalta, oppimateriaali on verkossa ja kuuluu kurssin hintaan. Opiskelu on itsenäistä.

1203472 / 30€

Englannin kieliopin kertaus verkossa, tasot B1-B2

6.10.–9.11.2025, 12 ot

FM Laura Kalliomäki

Lyhytkurssilla opiskellaan kielioppia monipuolisten tehtävien avulla. Opiskelu on itsenäistä. Opiskelija saa ohjeet opettajalta, oppimateriaali on verkossa ja kuuluu kurssin hintaan.

1203475 / 30€

Historian havinaa, tasot B2-C1

6.10.–9.11.2025, 12 ot

FM Laura Kalliomäki

Teemakurssilla kerrataan englantia mielenkiintoisten historiaan liittyvien tehtävien avulla. Kurssi on itsenäistä opiskelua. Opiskelija saa ohjeet opettajalta, oppimateriaali on verkossa ja kuuluu kurssin hintaan.

1203478 / 37€

Metsästysmajan arvoitus, englanninkielinen murhamysteri kurssi, tasot B2-C1

10.11.–7.12.2025, 16 ot

FM Laura Kalliomäki

Verkkokurssilla voi harjoitella luetun ymmärtämistä ja laajentaa sanavarastoa

hauskalla tavalla. Kurssi on itsenäistä opiskelua. Opiskelija saa ohjeet opettajalta, oppimateriaali on verkossa ja kuuluu kurssin hintaan.



1203479 / 25€

Learn English through Musicals, tasot B1-B2

27.10.–5.12.2025, 12 ot

FM Satu Radcliffe

Kurssilla tutustut kuuteen englantilaiseen musikaaliin ja niiden juoneen, esim. My Fair Lady, Oliver ja Matilda. Kurssi on kokonaan itsenäistä opiskelua. Kurssilla ei ole yhteisiä tapaamisia. Ei oppikirjaa.

1203481 / 24€

Nuts about Christmas, tasot B2-C1

24.11.–7.12.2025, 8 ot

FM Laura Kalliomäki

Nauti joulun odotuksesta ja kertaa samalla englantia! Verkkokurssi, jonka opiskelu on itsenäistä. Opiskelija saa ohjeet opettajalta, oppimateriaali on verkossa ja kuuluu kurssin hintaan.

VERKKOKURSSIT ENGLANTI, KEVÄT

Kaikki englannin verkkokurssit ovat kokonaan itsenäistä opiskelua. Kursseilla ei ole

yhteisiä tapaamisia, eikä niillä käytetä oppikirjaa, vaan kurssiin sisältyvät materiaalit ovat verkossa.

1203490 / 78€

Englannin jatkoalkeet verkossa, taso A2

19.1.–19.4.2026, 36 ot

FM Laura Kalliomäki

Verkkokurssilla voi opiskella englannin jatkoalkeita itsenäisesti kotona. Kurssi sopii kertaajille. Opiskelija saa ohjeet opettajalta, oppimateriaali on verkossa ja kuuluu kurssin hintaan.

1203491 / 37€

Englannin kertaus verkossa 2, tasot B1-B2

19.1.–22.3.2026, 16 ot

FM Laura Kalliomäki

Verkkokurssilla voi kerrata englannin kielen keskeisiä eri osa-alueita. Kurssi on itsenäistä opiskelua. Opiskelija saa ohjeet opettajalta, oppimateriaali on verkossa ja kuuluu kurssin hintaan.

SAKSA

1204001 / 97€

Saksan kertauskurssi, taso B1

Luokka 230, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4
Ti 17.15–18.45

9.9.2025–7.4.2026, 46 ot

FM Päivi Taskinen

Saksan yleiskurssi kielitaidon ylläpitämiseen ja kertaamiseen. Oppikirjana Magazin.de 6, kappaleesta 2.

RANSKA

1205010 / 102€

Ranskan alkeet, taso A1luokka 435, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4
Ke 17.00–19.15

24.9.2025–25.3.2026, 48 ot

FL Nora Muhonen

Vasta-alkajille tarkoitettu kurssi syntyperäisen opettajan johdolla. Oppikirja: C'est parfait! 1.

1205012 / 102€

Ranska 3, taso A2luokka 435, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4
Ma 17.00–19.15

22.9.2025–23.3.2026, 48 ot

FL Nora Muhonen

Syntyperäisen opettajan johdolla kertaat ääntämisen, laajennat sanavarastoa, opettelet lisää rakenteita ja tutustut Ranskan kulttuuriin. Oppikirja C'est Parfait! 2.



1205311 / 97€

Portaat ranskaan 2, tasot A2-B1luokka 437, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4
Ti 17.00–18.30

9.9.2025–7.4.2026, 46 ot

FM Olga Krakotets

Kurssi opiskelijalle, joka hallitsee ranskan alkeet ja haluaa kehittää aktiivista kielitaitoa. Oppikirja Chez Olivier 3, kappaleesta 4 eteenpäin.

1205342 / 95€

Parler français, c'est facile!, tasot A2-B2luokka 435, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4
To 17.00–19.15

25.9.2025–26.3.2026, 45 ot

FL Nora Muhonen

Keskustelukurssilla tavoite on ylläpitää ja kehittää suullista ranskan kielitaitoa syntyperäisen opettajan johdolla. Kurssilla ei ole oppikirjaa.

RANSKAN VERKKOKURSSI, KEVÄT

1205480 / 54€

Tutustu tai kerta - ranskaa verkossa, A1-B1

19.1.–13.4.2026, 24 ot

FM Tuomas Salomaa

Opiskele ranskaa silloin kun se sinulle parhaiten sopii! Ei oppikirjaa.

VENÄJÄ

1206226 / 97€

Venäjä 7, taso A2luokka 424, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4
Ti 18.00–19.30

9.9.2025–7.4.2026, 46 ot

FM Irina Taskinen

Venäjän monipuolinen yleiskurssi. Oppikirja Kafe Piter (uudistettu painos) kappaleesta 16 lähtien.

1206227 / 97€

Venäjän kerho, tasot A2-B1luokka 437, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4
Ma 17.00–18.30

8.9.2025–13.4.2026, 46 ot

FM Olga Krakotets

Kurssi opiskelijalle, jolla on perustaidot ja halu kehittää venäjän kielen osaamista ja kulttuurituntemusta. Oppikirja Pora! 3, kappaleesta 4 eteenpäin.

VENÄJÄN VERKKOKURSSIT

Kaikki Venäjän verkkokurssit ovat kokonaan itsenäistä opiskelua. Kursseilla ei ole yhteisiä tapaamisia, eikä niillä käytetä oppikirjaa, vaan kurssiin sisältyvät materiaalit ovat verkossa.

1206490 / 78€

Venäjän verkkokurssi, osa 1: alkeet, taso A1

8.9.–7.12.2025, 36 ot

FM Irina Taskinen

Kurssi sinulle, joka haluat opiskella itse valitsemanasi ajankohtana. Kurssi on kokonaan itsenäistä opiskelua. Kurssilla ei ole yhteisiä tapaamisia. Ei oppikirjaa.

1206492 / 78€

Venäjän verkkokurssi, osat 2-5, tasot A2-B2

8.9.–7.12.2025, 36 ot

FM Irina Taskinen

Kurssi sinulle, joka olet jo opiskellut vähintään verkkokurssi ykkösen tai ainakin

vuoden venäjää muilla kursseilla. Kurssi on kokonaan itsenäistä opiskelua. Kurssilla ei ole yhteisiä tapaamisia. Ei oppikirjaa.

1206493 / 78€

Venäjän verkkokurssi, osat 1-5, tasot A1-B2

19.1.–19.4.2026, 36 ot

FM Irina Taskinen

Kurssi soveltuu eri tasoille opiskelijoille, myös aloittelijoille. Kurssi on kokonaan itsenäistä opiskelua. Kurssilla ei ole yhteisiä tapaamisia. Ei oppikirjaa.

ESPANJA

1207110 / 97€

Espanjan alkeet, taso A1luokka 1030, Lönnrotinkatu 7
Ma 18.00–19.30

8.9.2025–13.4.2026, 46 ot

HuK Mira Lavonen

Vasta-alkajille tarkoitettu yleiskurssi. Oppikirja Buenas Migas 1 alusta alkaen.

1207111 / 97€

Espanja 2, tasot A1-A2luokka 1030, Lönnrotinkatu 7
Ma 16.30–18.00

8.9.2025–13.4.2026, 46 ot

HuK Mira Lavonen

Yleiskurssi hieman espanjan alkeita osaaville. Oppikirja Buenas Migas 1, kirjan keskivälistä lähtien.

1207113 / 97€

Espanja 3, taso A2luokka 1031, Lönnrotinkatu 7
To 16.30–18.00

11.9.2025–9.4.2026, 46 ot

HuK Mira Lavonen

Espanjan monipuolinen yleiskurssi jonkin verran kieltä jo osaaville. Oppikirjana Buenas Migas 1, kirjan loppukappaleet.

1207114 / 102€

Espanja 4, tasot A2-B1luokka 1030, Lönnrotinkatu 7
Ke 18.00–19.30

10.9.2025–8.4.2026, 48 ot

HuK Mira Lavonen

Yleiskurssi espanjaa jonkin verran osaaville. Oppikirjana Ventana 2, kirjan loppupuoli.

1207115 / 102€

Espanja 6, taso B1luokka 1031, Lönnrotinkatu 7
Ti 15.30–17.00

9.9.2025–14.4.2026, 48 ot

HuK Mira Lavonen

Yleiskurssi espanjan alkeet hallitseville. Oppikirjana Ventana 3, kirjan loppupuoli.

1207116 / 102€

Espanja 8, taso B2, päiväryhmä

luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

Ke 10.00–11.30

10.9.2025–8.4.2026, 48 ot

HuK Mira Lavonen

Espanjan yleiskurssi edistyneille opiskelijoille. Oppikirjana Buenas Migas 3 alusta lähtien.

1207117 / 102€

Espanja 8, taso B2, iltaryhmä

luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

Ke 16.30–18.00

10.9.2025–8.4.2026, 48 ot

HuK Mira Lavonen

Espanjan yleiskurssi edistyneille opiskelijoille. Oppikirjana Buenas Migas 3 alusta lähtien.

1207200 / 97€

Matkailuespanjan alkeita, tasot A1-A2

luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

To 10.00–11.30

11.9.2025–9.4.2026, 46 ot

HuK Mira Lavonen

Teemakurssilla opiskellaan turisteille tärkeitä asioita espanjan alkeista lähtien. Opettajan tuoma oppimateriaali sisältyy kurssin hintaan.

1207201 / 97€

Espanjan kertauskurssi, taso B2

luokka 1031, Lönnrotinkatu 7

Ma 11.00–12.30

8.9.2025–13.4.2026, 46 ot

HuK Mira Lavonen

Edistyneille sopiva espanjan tehokurssi. Oppikirjana Buenas Migas 3, kappaleet 1–5.

1207202 / 102€

Espanja sujuvammaksi, taso B2-C1

luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

Ti 10.00–11.30

9.9.2025–14.4.2026, 48 ot

HuK Mira Lavonen

Keskustelukurssilla harjoitellaan erilaisia tilanteita, lauseita ja sanastoa. Ei oppikirjaa. Opettajan tuoma oppimateriaali sisältyy kurssin hintaan.

ESPANJAN VERKKOKURSSIT

Kaikki espanjan verkkokurssit ovat kokonaan itsenäistä opiskelua. Kursseilla ei ole

yhteisiä tapaamisia, eikä niillä käytetä oppikirjaa, vaan kurssiin sisältyvät materiaalit ovat verkossa.

1207482 / 60€

Espanjan alkeet verkossa, taso A1

8.9.–10.11.2025, 27 ot

HuK Mira Lavonen

Verkkokurssilla voi opiskella espanjan kielen alkeita aivan alusta itsenäiseen tahtiin. Kurssi on itsenäistä opiskelua. Opiskelija saa ohjeet opettajalta, oppimateriaali on verkossa ja kuuluu kurssin hintaan.

1207495 / 116€

Espanjan jatkokurssi verkossa, taso B1

8.9.2025–30.3.2026, 60 ot

HuK Mira Lavonen

Koko lukuvuoden espanjan jatkokurssi verkossa. Kurssi on itsenäistä opiskelua. Opiskelija saa ohjeet opettajalta, oppimateriaali on verkossa ja kuuluu kurssin hintaan.

1207496 / 60€

Espanjan alkeisjatko verkossa, taso A2

19.1.–23.3.2026, 27 ot

HuK Mira Lavonen

Verkkokurssilla opit lisää espanjan kieltä. Kurssi on itsenäistä opiskelua. Opiskelija saa ohjeet opettajalta, oppimateriaali on verkossa ja kuuluu kurssin hintaan.

ITALIA

1208011 / 97€

Italian alkeet, taso A1

luokka 421, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4

Ti 18.05–19.35

9.9.2025–7.4.2026, 46 ot

FM Merja Kontinen

Alkeista lähtevä koko lukuvuoden italian yleiskurssi. Oppikirja Bella vista 1 alusta alkaen.

1208012 / 97€

Italia 2, taso A1, 3 op

luokka 421, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4

Ma 18.05–19.35

8.9.2025–13.4.2026, 46 ot

FM Merja Kontinen

Kurssilla opiskellaan italian kielen keskeisiä perusrakenteita, sanastoa sekä käytännön kielenkäyttötilanteita. Kurssin oppikirjana on Bella vista 1, jota jatketaan kappaleesta 4. Kurssi on mahdollista suorittaa myös opintopistekurssina.

1208013 / 97€

Italia 3, taso A1

luokka 421, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4

Ma 16.30–18

8.9.2025–13.4.2026, 46 ot

FM Merja Kontinen

Koko lukuvuoden kestävä italian yleiskurssi. Oppikirjana Bella vista 1, jota jatketaan kappaleesta 8 eteenpäin.

1208015 / 102€

Italia 5, taso A2

luokka 421, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4

Ke 18.05–19.35

10.9.2025–8.4.2026, 48 ot

FM Merja Kontinen

Koko lukuvuoden kestävä italian yleiskurssi. Oppikirjana Bella vista 2, kappaleesta 1.

1208016 / 102€

Italia 6, taso A2

luokka 421, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4

Ke 16.30–18.00

10.9.2025–8.4.2026, 48 ot

FM Merja Kontinen

Koko lukuvuoden kestävä italian yleiskurssi. Oppikirjana Bella vista 2, kappaleesta 3 eteenpäin.



1208340 / 97€

Italiano per passione 5, B1-B2, 3 op

luokka 421, Mikkelin lukio, Päämajankuja 4

Ti 16.30–18.00

9.9.2025–7.4.2026, 46 ot

FM Merja Kontinen

Kurssilla opiskellaan italian kielen keskeisiä perusrakenteita, sanastoa sekä käytännön kielenkäyttötilanteita. Oppikirjana on Bella Vista 2, kappaleet 10–12 sekä Italiano per passione, kappaleesta 7. Kurssi on mahdollista suorittaa myös opintopistekurssina.

ITALIAN VERKKOKURSSIT, SYKSY 2025

Kaikki italian verkkokurssit ovat kokonaan itsenäistä opiskelua. Kursseilla ei ole yhteisiä tapaamisia, eikä niillä käytetä oppikirjaa, vaan kurssiin sisältyvät materiaalit ovat verkossa.

1208480 / 78€

Italian verkkokurssi 1, tehoalkeet, taso A1

8.9.–7.12.2025, 36 ot

FM Merja Kontinen

Alkeista lähtevä italian tehokurssi verkossa. Opiskelu on itsenäistä. Opiskelija saa ohjeet opettajalta, oppimateriaali on verkossa ja kuuluu kurssiin.

1208485 / 35€

Mistero al museo d'arte - italialainen mysteeri taidemuseossa, tasot B1-B2

8.9.–12.10.2025, 15 ot

FM Merja Kontinen

Verkkokurssi sinulle, joka osaat käyttää italian kieltä hyvin ja haluat harjoittaa sitä erilaisella tavalla verkossa ratkaisten ongelmia.

1208490 / 50€

Italian kieliopin tehokertauskurssi, tasot A2-B1

13.10.–7.12.2025, 21 ot

FM Merja Kontinen

Verkkokurssilla harjoittelet italiankielen keskeisiä perusrakenteita ja -sanastoa sekä aloittelijalle tärkeitä kielenkäyttötilanteita.

ITALIAN VERKKOKURSSIT, KEVÄT 2026

1208492 / 78€

Italian verkkokurssi 2, jatkoalkeet, taso A1

19.1.–12.4.2026, 36 ot

FM Merja Kontinen

Verkkokurssilla harjoittelet lisää italian kielen keskeisiä perusrakenteita ja -sanastoa sekä käytännön kielenkäyttötilanteita.

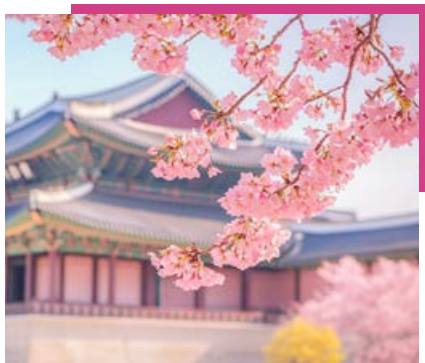
1208493 / 78€

Italian kieltä ja kulttuuria matkailijoille, tasot A1-A2

19.1.–12.4.2026, 36 ot

FM Merja Kontinen

Verkkokurssilla harjoittelet italiankielen keskeisiä perusrakenteita ja -sanastoa sekä aloittelijalle tärkeitä käytännön kielenkäyttötilanteita

**MUUT KIELET****PORTUGALI**

1298095 / 64€

Portugalin alkeet verkossa, monimuoto

To 15.00–16.30

4.9.–27.11.2025, 24 ot

Maria Kontu

Aloita portugalin opiskelu aivan alkeista tai tule kertaamaan aiemmin oppimasi alkeet! Monimuotokurssilla opit portugalin kielen perusasioita.

1298096 / 64€

Portugalin alkeet verkossa kevät, monimuoto

To 15.00–16.30

15.1.–9.4.2026, 24 ot

Maria Kontu

Jatkoa syksyn portugalin kurssille. Monimuotokurssilla opit lisää portugalin kieltä.

JAPANI

1298056 / 60€

Japani verkossa, taso A1.2

La 10.00–11.30

13.9.2025–18.4.2026, 46 ot

Elina Lannoy

Japanin opiskelun jatkoa rennossa ilmapäivissä. Oppitunnit Zoom-yhteydellä reaaliaikaisena opetuksena. Oppikirja Michi 1 - Tie japanin kieleen.

KOREA

1298084 / 64€

Korean alkeet verkossa 1

Pe 18.40–20.10

5.9.–28.11.2025, 24 ot

Heeyoung Han

Kurssi järjestetään reaaliaikaisena etäopetuksena. Oppikirja: Baeum. Korean kielen ja kulttuurin oppikirja (Heeyoung Han, Jeongdo Kim; ISBN 9789528068693) kpl 1 alkaen.

1298085 / 64€

Korean alkeet verkossa 2

Pe 18.40–20.10

16.1.–17.4.2026, 24 ot

Heeyoung Han

Jatkokurssi syksyn 2025 alkeiskurssille. Kurssi toteutetaan reaaliaikaisena etäopetuksena.

**Kielten taitotasot**

Kielten kursseissa on maininta kurssin tasosta. Mieti, mille tasolle arvioisit oman kielitaitosi. Huomaa, että ohjelmassa ilmoitettut tasot ovat kielten osaamisen yleisiä tavoitetasoja. Kurssille osallistuminen ei siis edellytä, että oma kielitaito vielä olisi kurssille annettulla tasolla.

Mikkelin kansalaisopiston kielikurssit sijoittuvat kielitaidon eurooppalaisen viitekehyksen taitotasolle (CEFR = Common European Framework, A1-C2). Kielten taitotasot ohjaavat opiskelijaa kielikurssin valinnassa.

A1 - Perustaso: Alkeet, suppea viestintä kaikkein tutuimmissa tilanteissa.

A2 - Perustaso: Selviytyminen ja perusviestintä esimerkiksi tyypillisissä matkailutilanteissa.

B1 - Itsenäinen kielenkäyttäjä: Kielen käyttäminen, viestintä ja vuorovaikutus esimerkiksi arkielämän tilanteissa.

B2 - Itsenäinen kielenkäyttäjä: Kielen käyttäminen, viestintä ja vuorovaikutus esimerkiksi työelämässä.

C1 - Taitava kielenkäyttäjä: Kielen käyttäminen monissa, vaativissa kielenkäyttötilanteissa.

C2 - Taitava kielenkäyttäjä:

Korkeatasoinen, täsmällinen ja sopiva kielenkäyttö vaativissa tilanteissa.

Kielitaitotaso A0 tarkoittaa alkeiskurssin lähtötasoa, jolloin mitään aiempia opintoja ei ole. Alkeis- ja perustason kielitaito sijoittuu tasoille A1-A2. Keskitason kielitaito sijoittuu tasoille B1-B2. Ylin, taitavan kielenkäyttäjän taso sijoittuu tasoille C1-C2.

Lisätietoja: <https://uusi.opistopalvelut.fi/mikkeli/fi//opetus/kiellet/kielten-taitotasokuvaukset/>





LIIKUNNAN KOORDINAATTORI

Heidi Heinisaari

040 617 6104

heidi.heinisaari@sivistys.mikkeli.fi

TANSSI

RYTMİÄ ELÄMÄÄN



Tarkemmat kuvaukset kurseista:
<https://uusi.opistopalvelut.fi/mikkeli/fi>
Tai skannaa QR-koodi!

Tanssitarjonnastamme löytyy monenlaista kokeiltavaa. Tule nauttimaan tanssin eri muodoista mukavassa seurassa, oppimaan uutta, parantamaan taitoja ja samalla kohottamaan kuntoa.

11050001 / 71€

Latinoshow

Tanssikoulu La Carmencita,

Maaherrankatu 12

Ti 16.00–17.00

9.9.2025–31.3.2026, 31 ot

Carmen Rodergas

Latinoshow-tanssissa salsan, merenguen, chachachan, rumban ja bachatan rytmejä yhdistetään showtanssiin.

11050002 / 71€

Showtanssi aikuisille

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 18.00–19.00

10.9.2025–25.3.2026, 31 ot

Anastasia Souprios

Tanssitunnilla tanssitaan showtanssia eri lajivaihtein (jazztanssi, nykytanssi, latinalaiset tanssit ja katutanssi).

11050003 / 71€

Etelän askelin

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 19.00–20.00

10.9.2025–25.3.2026, 31ot

Anastasia Souprios

Tunnilla tanssitaan niin eteläamerikkalaisia kuin eteläeurooppalaisiakin rytmejä.

11050004 / 71€

Itämainen tanssi alkeisjatko

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ti 19.00–20.00

9.9.2025–31.3.2026, 31 ot

Sari Saukkonen

Itämaisen tanssin perusteita hallitseville. Harjoittelemme ja kertaamme perusliikkeitä ja niiden variaatioita sekä askelsarjoja. Lisäksi opettelemme koreografioita.

11050005 / 71€

Tanssillinen treeni

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Pe 14.00–15.00

12.9.2025–27.3.2026, 31 ot

Heidi Heinisaari

Tanssitaan eri tanssilajeja ilman paria humpasta hiphoppiin ja salsasta jazz-tanssiin. Tanssi- ja lihaskunto-osuudet vuorottelevat. Helppoa ja hikistä!

1105800 / 22€ UUSI

Lastentanssi 4-6-vuotiaille syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

La 12.15–13

4.10.–6.12., 7 ot

Carmen Rodergas

Tunneilla lapsi oppii leikinomaisesti hahmottamaan muotoa, tilaa, musiikkia ja rytmiä. Lastentanssi sopii sekä tytöille että pojille. Aikuinen voi olla mukana seuraamassa.

1105006 / 29€

**Satutanssi
3-4-vuotiaille**Launialan koulu, liikuntasali,
Saimaannorppankatu 1
Ma 17.00–17.45

12.1.–6.4.2026, 11 ot

Leena Savolainen

Satutanssitunneilla harjoitellaan erilaisten mielikuvien ja leikkien kautta.

1105007 / 29€

**Satutanssi
5-6-vuotiaille**Launialan koulu, liikuntasali,
Saimaannorppankatu 1
Ma 17.45–18.30

12.1.–6.4.2026, 11 ot

Leena Savolainen

Satutanssitunneilla harjoitellaan erilaisten mielikuvien ja leikkien kautta.

1105108 / 54€

Lavatanssien alkeet syksyyläsali, Päämajakoulu, III kerros,
Otto Mannisen katu 10
To 19.00–20.30

11.9.–4.12.2025 Tunteja 24

Aino-Maija Laitinen, Mika Karhinen, Eveliina Rautio

Opettelemaan erilaisia paritansseja, esim. valssi, foksi, fusku ja cha cha. Opettelemme vientiä ja seuraamista sekä erilaisia kuvioita. Et tarvitse tunneille omaa paria.

1105109 / 51€

**Lavatanssien
alkeet kevät**yläsali, Päämajakoulu, III kerros,
Otto Mannisen katu 10
To 19.00–20.30

8.1.–26.3.2026 Tunteja 22

Aino-Maija Laitinen,
Mika Karhinen, Eveliina Rautio

Opettelemaan erilaisia paritansseja, esim.

valssi, foksi, fusku ja cha cha. Opettelemme vientiä ja seuraamista sekä erilaisia kuvioita. Et tarvitse tunneille omaa paria.

1105135 / 35€

Kantririvitanssi syksyPuistokadun sali, Puistokatu 1
Pe 17.30–18.30

12.9.–28.11.2025, 15 ot

Birgit Penttinen

Kurssilla opetellaan askelkuvioita eri tanssilajeihin. Tanssiminen tapahtuu riveissä ja jonoissa, eikä vaadi paria.

1105136 / 35€

Kantririvitanssi kevätPuistokadun sali, Puistokatu 1
Pe 17.30–18.30

9.1.–27.3.2026, 15 ot

Kurssilla opetellaan askelkuvioita eri tanssilajeihin. Tanssiminen tapahtuu riveissä ja jonoissa, eikä vaadi paria.

1105137 / 71€

SenioritanssiPuistokadun sali, Puistokatu 1
Ma 13.00–14.00

8.9.2025–30.3.2026, 31 ot

Birgit Penttinen

Kansainvälinen senioritanssi on iloista, turvallista ja kepeää menoa, jossa vanhempien pysyy mukana. Senioritanssissa olet aina sopivassa iässä.

1105141 / 42€

Chakratanssi syksyPuistokadun sali, Puistokatu 1
Ma 18.00–19.30

15.9.–17.11.2025, 18 ot

Nina Hämäläinen

Vapaan tanssin, chakraresonoivan musiikin, ohjatun visualisoinnin ja mandalataiteen eheyttävä eliksiiri keholle, mielelle ja sielulle.

1105142 / 42€

Chakratanssi kevätPuistokadun sali, Puistokatu 1
Ma 18.00–19.30

12.1.–16.3.2026, 18 ot

Nina Hämäläinen

Vapaan tanssin, chakraresonoivan musiikin, ohjatun visualisoinnin ja mandalataiteen eheyttävä eliksiiri keholle, mielelle ja sielulle.



Chakra-tanssi

NINA HÄMÄLÄINEN

Tutustu syksyn ja kevään Chakratanssi-kursseihin!




1105003 / 71€

Etelän askelin

ANASTASIA SOUPIO. / 10.9.2025–25.3.2026

Tunnilla tanssitaan niin eteläamerikkalaisia kuin eteläeurooppalaisiakin rytmejä.



1105108 / 54€

Lavatanssien alkeet, syksy

AINO-MAIJA LAITINEN, MIKA KARHINEN, EVELIINA RAUTIO / 11.9.–4.12.2025

Opettelemaan erilaisia paritansseja, esim. valssi, foksi, fusku ja cha cha. Opettelemme vientiä ja seuraamista sekä erilaisia kuvioita. Et tarvitse tunneille omaa paria.



LIIKUNNAN KOORDINAATTORI

Heidi Heinisaari

040 617 6104

heidi.heinisaari@sivistys.mikkeli.fi

**Monipuolista tarjontaa
kaikenikäisille ja -kuntoisille**

LIIKUNTA

Liikunnan iloa!



Tarkemmat kuvaukset kurseista löydät:
<https://uusi.opistopalvelut.fi/mikkeli/fi/>
Tai skannaa QR-koodi!

Liikunnan kursseissa löytyy monipuolista tarjontaa kaikenikäisille ja -kuntoisille vauvoista senioreihin, perheille, naisille ja miehille, päivisin ja iltaisin.

KAHVAKUULA

Kahvakuulaharjoittelua naisille ja miehille. Välineet järjestäjän puolesta, mutta jos sinulla on oma kuula, tuo se mukasi. Oma jumppa-alusta mukaan.

8301012 / 35€

Kahvakuula syksy Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 16.15–17.15

8.9.–1.12.2025, 16 ot

Meri Satama

8301013 / 35€

Kahvakuula kevät Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 16.15–17.15

12.1.–30.3.2026, 15 ot

Meri Satama

8301019 / 71€

Kahvakuula Saimaanportti

Saimaanportin yhtenäiskoulu, Rinnekatu 8

Ke 17.00–18.00

10.9.2025–25.3.2026, 31 ot

Hanna Myyryläinen

8301020 / 71€ **UUSII**

Kahvakuula Päämajakoulu

yläsali, Päämajakoulu, III kerros, Otto Mannisen katu 10

To 17.30–18.30

11.9.2025–26.3.2026, 31 ot

Hanna Myyryläinen

8301022 / 71€

Seniorikahvakuula Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 15.00–16.00

8.9.2025–30.3.2026, 31 ot

Meri Satama

MIESTEN LIIKUNTA

8301097 / 97€

Äijäjooga

yläsali, Päämajakoulu, III kerros, Otto Mannisen katu 10

Ke 18.30–20.00

10.9.2025–25.3.2026, 46 ot

Astangajoogan perusharjoituksia ja rentoutumista miehille.

8301185 / 97€

Miesten jumppa ja lentopallo Rantakylä

Rantakylän yhtenäiskoulu, liikuntasali, Vanhamäentie 2

Ma 18.00–19.30

8.9.2025–30.3.2026, 46 ot

Jouni Kemppe

Puolet ajasta peruskuntaa ylläpitävää ja kehittävää lihaskuntoliikuntaa ja venytelyä, jonka jälkeen toinen puolikas lentopalloa. Voit ilmoittautua myös pelkkään jumpaan. Tässä tapauksessa ota maksusta yhteyttä kansalaisopiston toimistoon.

8301186 / 97€

Miesten jumppa ja lentopallo Tuppurala

Tuppuralan koulu, Nuottakatu 1

Ti 16.30–18.00

9.9.2025–31.3.2026, 46 ot

Jouni Kemppe

Ks. edellinen kurssi



FASCIAMETHOD

FasciaMethod on liikkuvuus- ja liikehallintaharjoittelua, jonka tavoitteena on edistää tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä. Menetelmänä ovat dynaamiset ketju-liikkuvuusharjoitteet, täsmävenytykset, liikehallintaharjoitteet ja myofaskian käsittely faskiapallolla. Harjoitteet ovat miellyttäviä ja yksinkertaisia. FasciaMethod sopii kaikille ikään tai liikunnalliseen taustaan katsomatta. FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltokonsepti.

8301026 / 37€

FasciaMethod syksy Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

To 15.45–16.45

11.9.–4.12.2025, 16 ot

Raija-Margit Huhtiniemi

8301027 / 35€

FasciaMethod kevät Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

To 15.45–16.45

8.1.–26.3.2026, 15 ot

Raija-Margit Huhtiniemi

8301028 / 71€

FasciaMethod Päämajakoulu

yläsali, Päämajakoulu, III kerros, Otto Mannisen katu 10

Ma 17.00–18.00

8.9.2025–30.3.2026, 31 ot

Hanne Marttinen

8301030 / 71€

FasciaMethod Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 15.00–16.00

10.9.2025–25.3.2026, 31 ot

Hanne Marttinen

KEHONHUOLTO

Kehoa huolletaan erilaisilla venytystekniikoilla ja dynaamisilla liikkuvuusharjoituksilla.

8301034 / 71€

Venytely ja rentoutus

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 13.15–14.15

10.9.2025–25.3.2026, 31 ot

Heidi Heinisaari

Rauhallisia, laajoja venytyksiä hengityksen tahtiin ja välillä pitkään samassa asennossa viipyen. Loppurentoutus noin 10 minuuttia.

8301035 / 71€

Dynaaminen venyttely Lyseo pieni sali

Lyseo, pieni sali, Porrassalmenkatu 30

Ma 16.00–17.00

8.9.2025–30.3.2026, 31 ot

Anna Tiisanen

Rauhallisia, laajoja venytyksiä hengityksen tahtiin. Harjoitusten tavoitteena on koko kehon hallinnan ja joustavuuden lisääntyminen.

8301036 / 37€

Seniorien kehonhuolto syksy

Sotkun sali, Jääkärintie 9

Pe 11.00–12.00

12.9.–5.12.2025, 16 ot

Anu Peltonen

8301037 / 35€

Seniorien kehonhuolto kevät

Sotkun sali, Jääkärintie 9

Pe 11.00–12.00

9.1.–27.3.2026, 15 ot

Anu Peltonen

8301038 / 52€

Kehonhuolto Rantakylä

Rantakylän yhtenäiskoulu, Vanhamäentie 2

To 19.45–20.30

11.9.2025–26.3.2026, 23 ot

Ulla Savola

8301039 / 52€

Kehonhuolto Saimaanportti

Saimaanportin yhtenäiskoulu, Rinnekatu 8

To 19.00–19.45

11.9.2025–26.3.2026, 23 ot

Riikka Lahtinen

8301040 / 52€

Kehonhuolto Päämajakoulu

yläsali, Päämajakoulu, III kerros, Otto Mannisen katu 10

Ti 19.00–19.45

9.9.2025–31.3.2026, 22ot

Ulla Savola

8301041 / 37€ UUSI

Barre syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ti 16.30–17.30

9.9.–2.12.2025, 16 ot

Heidi Heinisaari

Barre on koko kehon treeni, jonka juuret ovat klassisen baletin tankoharjoittelussa. Tunnilla harjoitellaan musiikin tahdissa, ja välineinä käytetään barre-tankoa, pieniä käsipainoja ja pilatespalloa ja -rullaa.

8301042 / 35€

Barre kevät

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ti 16.30–17.30

13.1.–31.3.2026, 15 ot

Heidi Heinisaari

Ks. edellinen kurssi

8301043 / 71€

Body Ballet Otava

Otavan päiväkotit (vanha koulu), Vanha

Otavantie 112 B

Ke 19.00–20.00

10.9.2025–25.3.2026, 31 ot

Leena Savolainen

Body Ballet on kaikenikäisille sopiva tunti, joka vahvistaa lihaksia, parantaa ryhtiä ja lisää kehonhallintaa. Harjoitukset tehdään baletin liikkeisiin pohjautuen, tangolla ja keskilattialla.

8301045 / 19€

Footbic syksy Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

La 10.30–11.30

4.–25.10.2025, 5 ot

Anu Palhomaa

Footbic on jalkapohjan lihasten harjoittelua, joka aktivoi lihaksia ja rentouttaa jalkapohjien jänteiden kireyksiä.

8301046 / 71€

Asahi-terveysliikunta

Tuppurala

Tuppuralan koulu, Nuottakatu 1

Ke 16.00–17.00

10.9.2025–25.3.2026, 31 ot

Anna Tiisanen

Asahissa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaisten terveysliikunnan parhaat

perinteet. Liikkeissä koko keho avataan systemaattisesti niskasta nilkkoihin.

8301047 / 37€

Asahi-terveysliikunta syksy Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Pe 12.45–13.45

12.9.–5.12.2025, 16 ot

Anja Friari

Ks. edellinen kurssi

8301048 / 35€

Asahi-terveysliikunta kevät Puistokatu

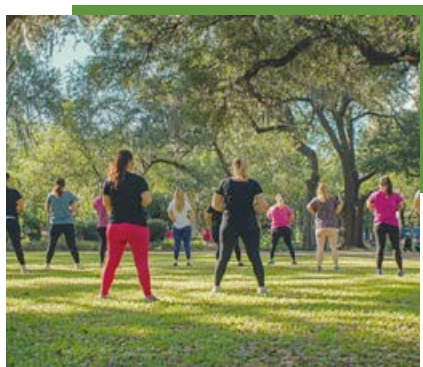
Puistokadun sali, Puistokatu 1

Pe 12.45–13.45

9.1.–27.3.2026, 15 ot

Anja Friari

Ks. edellinen kurssi



8301050 / 163€

Alexander-tekniikka yksilöopetus ke-pe

luokka K024, Lönnrotinkatu 5

Ke 12.30–14.15, To 11.00–12.30, Pe 13.15–14.15, Pe 15.15–15.45

10.9.2025–10.4.2026

Reetta Rautiainen

Tutustutaan keinoihin, joita käyttämällä voi alkaa vapautua ylimääräisistä lihasjännityksistä ja turhasta elämästä haittaavista tottumuksista. Opettaja sopii opetusajat ennen ensimmäistä opetuskertaa. Yksilöopetusta on 30 min/vk. Sopii kaikille.

PILATES

Harjoittelun pohjana ovat kuusi perusperiaatetta: keskittyminen, kehon keskustan käyttö, kontrolli, tarkkuus, liikkeen virtaus ja hallittu hengittäminen, ja harjoittelua ohjaa tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointi. Pilatestunnin tavoitteena on edistää kehonhallinnan kautta hyvinvointia ja mielen tasapainoa. Tunnille tuleva asiakas voi luottaa olevansa opastettavana ammattitaitoisella ohjaajalla, jolla on takanaan laaja pilatesohjaajakoulutus, ja joka osaa ohjata pilatesliikkeitä oikeaoppisesti ja turvallisesti. Pilatestunnit sopivat kaikille ikään ja taustaan katsomatta, ja ovat erityisen suositeltavia erilaisista selkävaivoista

kärsiville. Tunnit kehittävät ryhtiä, varsinkin keskivartalon voimaa ja liikkuvuutta sekä antavat hyvää oloa. Lähdet tunnilta virkistyneenä, pidentyneenä ja rauhallisena.

8301060 / 71€

Pilates alkeet

Puistokadun sali, Puistokatu 1

To 9.00–10.00

11.9.2025–26.3.2026, 31 ot

Heidi Heinisaari

8301061 / 71€

Pilates jatko ryhmä 1

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ti 15.30–16.30

9.9.2025–31.3.2026, 31 ot

Heidi Heinisaari

Pilatesta jo aiemmin harrastaneille.

8301062 / 71€

Pilates jatko ryhmä 2

Puistokadun sali, Puistokatu 1

To 10.00–11.00

11.9.2025–26.3.2026, 31 ot

Heidi Heinisaari

Pilatesta jo aiemmin harrastaneille.

8301063 / 71€

Pilates jatko ryhmä 3

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Pe 15.00–16.00

12.9.2025–27.3.2026, 31 ot

Heidi Heinisaari

Pilatesta jo aiemmin harrastaneille.

8301064 / 71€ UUSI

Senioripilates alkeet

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ti 9.00–10.00

9.9.2025–31.3.2026, 31 ot

Heidi Heinisaari

Pilatestesta hyvinvointia, ryhtiä, voimaa ja liikkuvuutta! Senioripilates on rauhallisesti etenevää harjoittelua, jossa otetaan huomioon ryhmäläisten tarpeet alkuasentoihin ja liikevaihtoehtoihin liittyen.

8301065 / 71€ UUSI

Senioripilates jatko

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ti 10.00–11.00

9.9.2025–31.3.2026, 31 ot

Heidi Heinisaari

Pilatesta jo aiemmin harrastaneille. Senioripilates on rauhallisesti etenevää harjoittelua, jossa otetaan huomioon osallistujien tarpeet alkuasentoissa ja liikevariaatioissa. Ei ikärajaa!

8301066 / 24€

Pilates alkeet toukokuu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 13.30–15.00

4.–25.5.2026, 8 ot

Heidi Heinisaari

Tule opettelemaan pilates- harjoittelun

perusteet ja parantamaan kehon ja mielen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Tiiviskurssi, huomaa 1,5h mittaiset kokoontumiset. Tämän kurssin jälkeen voit ilmoittautua syksyn jatkoryhmiin.



8301060 / 71€

Pilates alkeet

HEIDI HEINISAARI
11.9.2025–26.3.2026

8301067 / 25€ **UUSII**

Pilates jatko toukokuu ti ja to

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ti 11.00–12.00, To 11.00–12.00

5.–28.5.2026, 9 ot

Heidi Heinisaari

Pilatesta jo aiemmin harrastaneille. Kaksi harjoituskertaa viikossa vie harjoittelua nopeammin eteenpäin.

8301068 / 71€

PhysioPilates

Puistokadun sali, Puistokatu 1

To 14.45–15.45

11.9.2025–26.3.2026, 31 ot

Raija-Margit Huhtiniemi

Erityisesti tuki- ja liikuntaelämistön haasteista kärsiville suunnattua pilatesta.

JOOGA

Hathajooga

Hathajoogasta terveyttä ja iloa oikean hengityksen, asanaharjoitusten ja rentoutumisen avulla. Hathajoogassa pyritään saamaan keho hyvään hallintaan. Sen periaatteita ovat painovoiman huomioiminen ja asteittain eteneminen harjoituksessa. Sopii kaikenikäisille naisille ja miehille.

8301080 / 94€

Hathajooga päivä ti

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ti 12.00–13.30

9.9.2025–31.3.2026, 44 ot

Inka Asikainen

Hathajoogaa uusille ja aiemmin harrastaneille.

8301081 / 94€

Hathajooga päivä to

Puistokadun sali, Puistokatu 1

To 12.00–13.30

11.9.2025–26.3.2026, 44 ot

Inka Asikainen

Hathajoogaa uusille ja aiemmin harrastaneille.

8301084 / 51€

Hathajooga syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 16.30–18.00

10.9.–3.12.2025, 24 ot

Carmen Kaun

Hathajoogaa uusille ja aiemmin harrastaneille.

8301085 / 94€

Hathajooga jatko

Puistokadun sali, Puistokatu 1

To 16.45–18.15

11.9.2025–26.3.2026, 44 ot

Inka Asikainen

Hathajoogaa jo pidempään harrastaneille.

8301086 / 94€

Hathajooga Rantakylä

Rantakylän yhtenäiskoulu, liikuntasali,
Vanhamäentie 2

Ti 18.00–19.30

9.9.2025–31.3.2026, 46 ot

Inka Asikainen

Hathajoogaa uusille ja aiemmin harrastaneille.



Yinjooga

Yinjooga edistää terveyttä ja parantaa kehon liikkuvuutta. Se on lempeää itsestä huolehtimista ja sillä on hermostoa rauhoittava vaikutus. Pitkäkestoiset, tietoiset asennot ja hengitys parantavat sidekudosalueiden aineenvaihduntaa. Siirtyminen tekemisestä olemiseen on hiljaista pysähtymistä itsensä äärelle. Mukaan lämpimät, väljät vaatteet sekä kaksi huopaa ja tyyny.

8301087 / 54€

Yinjooga syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ti 17.30–19.00

9.9.–2.12.2025, 24 ot

Carmen Kaun

Yinjoogaa uusille ja aiemmin harrastaneille.

8301088 / 37€

Yinjooga jatko syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

To 18.30–20.00

18.9.–4.12.2025, 16 ot

Yinjoogaa aiemmin jo jonkin verran harrastaneille.

KLASSINEN JOOGA

Klassinen jooga opettaa ja palauttaa kehomme luonnolliseen asentoon. Pedantti harjoitus ohjaa kauniilla tavalla oikeanlaiseen muutokseen. Hoidamme itseämme. Ymmärrämme mistä muutokset syntyvät. Pranayama, hengitys ja meditaatio ovat joogan tärkeät harjoitteet.

8301089 / 114€

Klassinen jooga alkeet

Joogakoulu YogaSoul, Maaherrankatu 21

To 18.45–20.15

11.9.–4.12.2025, 24 ot

Outi Öhman

8301090 / 114€

Klassinen jooga syksy

Joogakoulu YogaSoul, Maaherrankatu 21

Ti 18.00–19.30

9.9.–2.12.2025, 24 ot

Outi Öhman

8301091 / 101€

Klassinen jooga alkeet kevät

Joogakoulu YogaSoul, Maaherrankatu 21

To 18.45–20.15

8.1.–26.3.2026, 22 ot

Outi Öhman

8301092 / 101€

Klassinen jooga kevät

Joogakoulu YogaSoul, Maaherrankatu 21

Ti 18.00–19.30

13.1.–31.3.2026, 22 ot

Outi Öhman

8301096 / 97€

Astangajooga alkeisjatko

yläsali, Päämajakoulu, III kerros, Otto Mannisen katu 10

Ke 17.00–18.30

10.9.2025–25.3.2026, 46 ot

Kimmo Hänninen

Astangajoogan perusteet vasta-alkajille ja jonkin verran lajia harrastaneille.

8301110 / 16€

Saunajooga syksy

Rantakeidas, Kunnanmäki 3

Pe 18.00–18.45

19.9.–10.10.2025 Tunteja 4

Kimmo Hänninen

Saunajooga on saunomisen kaltainen konstailematon kokemus. Siinä yhdistyvät saunan hiljaisuus ja joogaan pohjautuvien yksinkertaisten liikkeiden rentouttava ja vahvistava vaikutus. Kurssimaksun lisäksi paikan päällä maksetaan uimahallimaksu.

LASTEN- JA PERHELIIKUNTA

8301111 / 54€

Lempeää liikettä äideille ja 3-6 kk ikäisille vauvoille syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 10.15–11.15

10.9.–12.11.2025, 12 ot

toimintaterapeutti Janika Kovanen

Äitien ja vauvojen ehdoilla kevyttä liik-
kumista (esim. musiikin mukana, erilaisia
vauvan kantamisasentoja), pienesti lihas-
kuntoliikkeitä, huomioidaan lantionpohjan
lihakset ja keskivartalon tuki, venyttelyä,
rentoutumista, loruttelu- / leikkihetkiä,
vuorovaikutusta vauvan kanssa, vauvan
energisoiva harjoitus ja vauvahierontaa.

8301112 / 54€

Lempeää liikettä äideille ja 3-6 kk ikäisille vauvoille kevät

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 10.15–11.15

7.1.–11.3.2026, 12 ot

Janika Kovanen

Ks. edellinen kurssi.

8301113 / 54€

Lempeää liikettä äideille ja 3-6 kk ikäisille vauvoille toukokuu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 10.30–11.30, Pe 10.30–11.30

6.5.–3.6.2026, 12 ot

Janika Kovanen

Ks. edellinen kurssi.

8301115 / 29€ **UUSII**

7-9 kk ikäisen vauvan ja vanhemman yhteinen puuhasteluryhmä 1 syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Pe 9.30–10.15

31.10.–5.12.2025, 6 ot

Janika Kovanen

Ikävaiheeseen sopivaa liikkumista, loruja,
lauluja ja leikkejä lattiatasossa lasten
ehdoilla - monipuolisesti kehitystä tukien.
Tervetuloa nauttimaan vuorovaikutuksesta
oman lapsesi kanssa sekä tutustumaan
muihin vanhempiin ja lapsiin.

8301116 / 29€

7-9 kk ikäisen vauvan ja vanhemman yhteinen puuhasteluryhmä 2 kevät

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 10.15–11.00

5.1.–9.2.2026, 6 ot

Janika Kovanen

Ks. edellinen kurssi.

8301117 / 29€

7-9 kk ikäisen vauvan ja vanhemman yhteinen

puuhasteluryhmä 3 kevät

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 10.15–11.00

2.3.–13.4.2026, 6 ot

Janika Kovanen

Ks. edellinen kurssi.

8301118 / 29€

7-9 kk ikäisen vauvan ja vanhemman yhteinen puuhasteluryhmä 4 toukokuu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 10.15–11.00

4.5.–8.6.2026, 6 ot

Janika Kovanen

Ks. edellinen kurssi.

8301119 / 29€

10-12 kk ikäisen lapsen ja vanhemman yhteinen puuhasteluryhmä 1 syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 9.15–10.00

1.9.–6.10.2025, 6 ot

Janika Kovanen

Ikävaiheeseen sopivaa liikkumista, loruja,
lauluja ja leikkejä lattiatasossa lasten
ehdoilla - monipuolisesti kehitystä tukien.
Tervetuloa nauttimaan vuorovaikutuksesta
oman lapsesi kanssa sekä tutustumaan
muihin vanhempiin ja lapsiin.

8301120 / 29€

10-12 kk ikäisen lapsen ja vanhemman yhteinen puuhasteluryhmä 2 syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 9.15–10.00

27.10.–1.12.2025, 6 ot

Janika Kovanen

Ks. edellinen kurssi.

8301121 / 29€

10-12 kk ikäisen lapsen ja vanhemman yhteinen puuhasteluryhmä 3 kevät

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 9.15–10.00

5.1.–9.2.2026 Tunteja 6

Janika Kovanen

Ks. edellinen kurssi.

8301123 / 29€

10-12 kk ikäisen lapsen ja vanhemman yhteinen puuhasteluryhmä 4 kevät

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 9.15–10.00

2.3.–13.4.2026, 6 ot

Janika Kovanen

Ks. edellinen kurssi.

8301124 / 29€

10-12 kk ikäisen lapsen ja vanhemman yhteinen

puuhasteluryhmä 5 toukokuu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 9.15–10.00

4.5.–8.6.2026, 6 ot

Janika Kovanen

Ks. edellinen kurssi.

8301125 / 35€

13-16 kk ikäisen lapsen ja vanhemman yhteinen puuhasteluryhmä syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 10.15–11.00

15.9.–10.11.2025, 8 ot

Janika Kovanen

Ikävaiheeseen sopivaa liikkumista, loruja,
lauluja ja leikkejä lattiatasossa lasten
ehdoilla - monipuolisesti kehitystä tukien.
Tervetuloa nauttimaan vuorovaikutuksesta
oman lapsesi kanssa sekä tutustumaan
muihin vanhempiin ja lapsiin.

8301126 / 35€

13-16 kk ikäisen lapsen ja vanhemman yhteinen puuhasteluryhmä kevät Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Pe 9.30–10.15

9.1.–6.3.2026, 8 ot

Janika Kovanen

Ks. edellinen kurssi.

8301127 / 35€

13-16 kk ikäisen lapsen ja vanhemman yhteinen puuhasteluryhmä toukokuu Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 9.15–10.00, Pe 9.15–10.00

6.–29.5.2026, 8 ot

Janika Kovanen

Ks. edellinen kurssi.

8301128 / 35€

Taaperojumppa 1,5-2,5-vuotiaille syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Su 17.30–18.15

5.10.–23.11.2025 Tunteja 8

Janika Kovanen

Lapsen ja vanhemman tai isovanhemman
yhteinen teeman mukainen (kulkuneuvot,
eläimet, sääilmiöt, leikkipuisto) liikuntatu-
o-
kio. Kurssi sisältää lapsilähtöisesti liikunna-
l-
isia leikkejä, temppuratoja, laululeikkejä,
loruja, palloleikkejä, rentoutumista ym.

8301140 / 61€

Perheliikunta 3-4-vuotiaille syksy

alasali, Päämajakoulu, II kerros,

Otto Mannisen katu 10

Ti 17.15–18.00

9.9.–2.12.2025, 12 ot

Niina Liukkonen



8301128 / 35€

Taaperojumppa

JANIKA KOVANEN
5.10.–23.11.2025

Lapsen ja vanhemman tai isovanhemman yhteinen teeman mukainen (kulkuneuvot, eläimet, säät, leikkipuisto) liikuntatuokio. Kurssi sisältää lapsilähtöisesti liikunnallisia leikkejä, tempuratoja, laulelleikkejä, loruja, palloleikkejä, rentoutumista ym.

Leikki-ikäisten liikuntatuokio, jossa lapsi ja aikuinen jumppaavat yhdessä. Harjoitetaan perusliikunnan taitoja, tempuillaan, voimistellaan, leikitään liikuntaleikkejä ja liikutaan musiikin mukaan. Lapsen ja aikuisen yhteinen liikunta antaa riemukkaita liikuntakokemuksia ja yhteisiä onnistumisen elämyksiä.

8301141 / 61€

Perheliikunta

4-5-vuotiaille syksy

alasali, Päämajakoulu, II kerros, Otto Mannisen katu 10
Ti 18.00–18.45
9.9.–2.12.2025, 12 ot
Niina Liukkonen
Ks. edellinen kurssi

8301142 / 57€

Perheliikunta 3-4-vuotiaille kevät

alasali, Päämajakoulu, II kerros, Otto Mannisen katu 10
Ti 17.15–18.00
13.1.–31.3.2026, 11 ot
Niina Liukkonen
Ks. edellinen kurssi

8301143 / 57€

Perheliikunta 4-5-vuotiaille kevät

alasali, Päämajakoulu, II kerros, Otto Mannisen katu 10
Ti 18.00–18.45
13.1.–31.3.2026, 11 ot
Niina Liukkonen
Ks. edellinen kurssi

8301145 / 40€

6-7-vuotiaat Supersankarit syksy 1

Saimaanportin yhtenäiskoulu, Rinnekatu 8
Su 16.00–17.00
14.9.–7.12.2025, 17 ot
Meri Satama
Opetellaan supersankareille tärkeitä liikuntataitoja, tempuillaan, kokeillaan erilaisia välineitä, vahvistetaan näin lihaksia ja tullaan ketteriksi.

8301146 / 40€

6-7-vuotiaat Supersankarit syksy 2

Saimaanportin yhtenäiskoulu, Rinnekatu 8
Su 17.00–18.00
14.9.–7.12.2025, 17 ot
Meri Satama
Ks. edellinen kurssi.

8301147 / 37€

6-7-vuotiaat Supersankarit kevät 1

Saimaanportin yhtenäiskoulu, Rinnekatu 8
Su 16.00–17.00
11.1.–29.3.2026, 16 ot
Meri Satama
Ks. edellinen kurssi.

8301148 / 37€

6-7-vuotiaat Supersankarit kevät 2

Saimaanportin yhtenäiskoulu, Rinnekatu 8
Su 17.00–18.00
11.1.–29.3.2026, 16 ot
Meri Satama
Ks. edellinen kurssi.

8301150 / 71€

Seniorijumppa Saimaanportti

Saimaanportin yhtenäiskoulu, Rinnekatu 8
Ti 16.00–17.00
9.9.2025–31.3.2026, 31 ot
Ritva Hyypiä

8301151 / 71€

Seniorijumppa Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1
To 11.00–12.00
11.9.2025–26.3.2026, 31 ot
Ritva Hyypiä

8301162 / 71€

Tuolijumppa Ihastjärvi

Ihastjärven koulu, Ihastjärventie 170
Pe 12.00–13.00
12.9.2025–27.3.2026, 31 ot
Janika Kovanen
Toimintakykyä ylläpitävää monipuolista matalan kynnyksen liikuntaa sekä ilman välineistöä että keppejä, kuminauhoja, palloja ym. hyödyntäen ja yhdessä ryhmän kanssa toimien, oman päivittäisen kunnon sallimissa rajoissa.

ULKOLIIKUNTA

8301174 / 24€

Tutustu golfiin elokuva

Annilan Golfkeskus, Porrassalmentie 19
Ke 17.00–20.00, To 17.00–20.00
13.–14.8.2025 Tunteja 8
tuntiopettaja Jarmo Suvisuo
Enintään 24 osallistujaa
Tutustumiskurssi on tarkoitettu kaikille lajis-
ta kiinnostuneille. Huom! Ilmoittautuminen

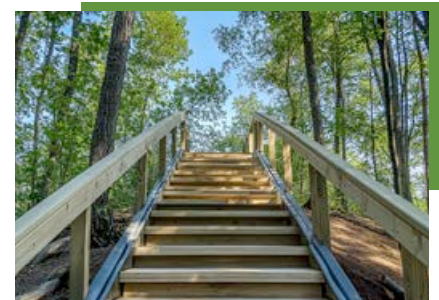


avautuu 2.6.2025.

8301175 / 19€

Kuntoportaattutuksi elokuva Kalevankangas

Kalevankangas
Ti 16.30–17.30
5.–26.8.2025, 5 ot
Heidi Heinisaari
Tule kokemaan kuntoportaiden teho! Ver-
ryttemme kävellen ja jumpaten, teemme
vaihtelevan porrasharjoituksen ja lopuksi
jäähyttemme kävellen ja venyttellen.
Huom! Ilmoittautuminen avautuu 2.6.2025.



8301176 / 32€

Yhteislenkki ma ja to elokuva

Kalevankangas
Ma 16.30–17.30, To 16.30–17.30
4.8.–4.9.2025, 13 ot
Heidi Heinisaari
Tarvitsetko ohjaajan ja ryhmän tukea
hölkkälenkkeilyyn? Tule tälle kurssille
lenkkeilemään rennosti porukassa. Vauhti
sovitetaan sellaiseksi, että jokainen pysyy
matkassa, tarvittaessa kävellään. Emme
unohda alkulämmittelyä emmekä lop-
pujäähdyttelyä. Huom! Ilmoittautuminen
avautuu 2.6.2025.

8301177 / 26€

Kävelijästä hölkkääjäksi kevät

Kalevankangas

Ti 16.30–17.30

14.4.–26.5.2026, 9 ot

Heidi Heinisaari

Kävely ja ulkoilu maistuu, mutta hölkkä ei suju? Puus kututtaa, väsyttää ja epätoivo meinaa iskeä, kun haluaisit edetä juoksuaskelin? Tule mukaan tekemään vaihtelevia harjoitteita, joilla tähdätään hölkkävauhtisen harjoittelun onnistumiseen.

8301178 / 30€

Sauvakävelyllä kuntoon kevät

Urpolan pururata, Rinnekatu

To 16.30–17.30

16.4.–28.5.2026, 12 ot

Heidi Heinisaari

Sauvakävely on tehokasta kuntoilua, jonka avulla saat sykkeen kohoamaan ja verenpaineen laskemaan! Lenkkeillään yhdessä ohjastusti ja tehdään alkulämmittelyt ja lopuvenyttelyt sauvojen avulla.



8301179 / 25€

Ulkojumppaa Urskissa kevät

Urheilupuisto

Ti 14.30–15.30

14.4.–26.5.2026, 9 ot

Heidi Heinisaari

Ohjattua jumppaa Urskissa. Sisältää sykkeen kohotusta sekä lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta parantavia harjoitteita. Hyödynnetään harjoittelussa myös portaita ja ulkokuntosalia. Sopii sekä miehille että naisille kuntotasosta riippumatta, jokainen tekee harjoitteet omalla tasollaan.

LAVIS®

1105145 / 71€

Lavis® 1

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ti 11.00–12.00

9.9.2025–31.3.2026, 31 ot

Birgit Penttinen

1105146 / 71€

Lavis® 2

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ti 13.30–14.30

9.9.2025–31.3.2026, 31 ot

Birgit Penttinen

1105147 / 37€

Lavis® 60+ syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Pe 11.30–12.30

12.9.–28.11.2025, 16 ot

Anja Friari

Helppoa Lavis®-jumppaa senioreille.

1105148 / 35€

Lavis® 60+ kevät

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Pe 11.30–12.30

9.1.–27.3.2026, 15 ot

Anja Friari

Helppoa Lavis®-jumppaa senioreille.

1105149 / 71€

Lavis® Rantakylä

Rantakylän yhtenäiskoulu, liikuntasali, Vanhamäentie 2

Ti 17.00–18.00

9.9.2025–31.3.2026, 31 ot

Birgit Penttinen

1105150 / 29€

Allas-Lavis® syksy

Naisvuoren uimahalli, Pirttiniemenkatu 8b

To 13.15–14.00

11.9.–11.12.2025, 11 ot

Heidi Heinisaari

Lavista vedessä: hauskaa, nivelistävällistä tanssiliikuntaa, joka sopii kaikille. Vedessä kukaan ei huomaa, vaikka soveltaisit tanssiaskelia vahingossa vähän sinne päin. Tanssia siivittää mukaansatempaava musiikki.

1105151 / 33€

Allas-Lavis® kevät

Naisvuoren uimahalli, Pirttiniemenkatu 8b

To 13.15–14.00

8.1.–21.5.2026, 14 ot

Heidi Heinisaari

Kts. edellinen kurssi.

8301401 / 71€

Kuntojumppa

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 14.00–15.00

8.9.2025–30.3.2026, 31 ot

Heidi Heinisaari

Kuntojumppaa tahdittaa musiikki. Tavoitteena on ylläpitää ja parantaa lihaskuntoa, liikkuvuutta, koordinaatiota, tasapainoa ja kestävyyttä. Välineinä käytetään kuminauhvoja, käsipainoja ja jumppa-keppejä. Sopii kaikille musiikkiliikunnasta pitäville kuntoon katsomatta.

8301404 / 71€

Kuntojumppa Parkkila

Honkalinna, Parkkilantie 120

Ma 10.00–11.00

8.9.2025–30.3.2026, 31 ot

Mimmi Koukonen

8301405 / Hintaa?

Kuntojumppa Tuppurala

Tuppuralan koulu, Nuottakatu 1

Ma 18.00–19.00

8.9.2025–30.3.2026, 31 ot

Meri Satama

TEHOJUMPPA

Reipasta ja tehokasta jumppaa kiertoharjoittelun omaisesti. Voit valita oman tasosi ja tehosi, musiikki tsemppaa treeniä. Sopii myös miehille hyvin.

8301406 / 71€

Tehojumppa Päämajakoulu

yläsali, Päämajakoulu, III kerros, Otto Mannisen katu 10

Ti 18.00–19.00

9.9.2025–31.3.2026, 31 ot

Ulla Savola

8301409 / 71€

Tehojumppa Sairila

Sairilan koulu, Joki-Sairilantie 8-10

To 17.00–18.00

11.9.2025–26.3.2026, 31 ot

Ulla Savola

8301410 / 71€

Tehojumppa Rantakylä

Rantakylän yhtenäiskoulu, liikuntasali, Vanhamäentie 2

To 18.45–19.45

11.9.2025–26.3.2026, 31 ot

Ulla Savola

8301411 / 71€

Tehojumppa Otava

Otavan koulu, Otavantie 2

Ke 18.00–19.00

10.9.2025–25.3.2026, 31 ot

Riikka Lahtinen

Huipputehokas ja taatusti kuntoa kohottava tunti, jonka sisältö vaihtelee. Välillä luvassa intensiivistä hiit-harjoittelua, välillä treenataan lihaskuntoa monipuolisissa kehonpainoharjoitteissa, ja toisinaan saatetaan hikoilla vanhan tutun kuntopiirin parissa. Tunti sisältää hyppyjä, mutta ei vaikeaa askellusta. Tehojumppa sopii sekä naisille että miehille, jotka eivät ole ihan liikunnan vasta-alkajia.

8301412 / 71€

Tehojumppa Saimaanportti

Saimaanportin yhtenäiskoulu, Rinnekatu 8

To 18.00–19.00

11.9.2025–26.3.2026, 31 ot

Riikka Lahtinen

Kts. edellinen kurssi.

8301413 / 19€

Lihaskuntotreeni toukokuu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 13.00–14.00

6.–27.5.2026, 5 ot

Heidi Heinisaari

Treeni sinulle, joka kaipaat selkeää ja tehokasta lihaskuntoharjoittelua koko

keholle käsipainoilla, kahvakuulilla ja oman kehon painolla. Voit tehdä liikkeitä omassa tahdissa ja oman kunnan mukaan, joten harjoitus sopii kaikille. Hiki pintaan innostavassa ilmapiirissä!

KEVENNETTY KUNTOJUMPPA

8301153 / 32€

Keskipäivän keskivartalopainotteinen kaveritreeni syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 11.30–12.30

15.9.–24.11.2025, 13 ot

Janika Kovanen

Kevennettyä liikuntaa yhteisöllisesti muiden kanssa koko keholle, mutta pääpaino keskivartalon tuessa, treenissä ja rentoutuksessa. Toimintaa seisoma-asennossa, tuoleilla istuen sekä lattiatasossa.



8301154 / 35€

Keskipäivän keskivartalopainotteinen kaveritreeni kevät

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ma 11.30–12.30

12.1.–30.3.2026, 15 ot

Janika Kovanen

ks. edellinen kurssi

8301304 / 71€

Kevennetty jumppa Otava

Otavan päiväkotia (vanha koulu), Vanha

Otavantie 112 B

Ma 16.50–17.50

8.9.2025–30.3.2026, 31 ot

Irina Taskinen

8301307 / 71€

Kevennetty jumppa naisille ja miehille Rantakeidas

Rantakeidas, Kunnanmäki 3

Ma 15.15–16.15

8.9.2025–30.3.2026, 31 ot

Ritva Hyypiä

8301308 / 32€

Yhteisöllinen liikuntaryhmä syksy Ihastjärvi

Ihastjärven koulu, Ihastjärventie 170

Ti 18.30–19.30

16.9.–25.11.2025, 13 ot

Janika Kovanen

Kevennettyä liikuntaa jumppaamisen, sovellettujen pelailujen, kiertoharjoittelun, musiikin tahtiin liikkumisen ym. muodossa ja välillä erilaisia välineitä hyödyntäen sekä yhteistyössä toimien.

8301309 / 32€

Yhteisöllinen liikuntaryhmä kevät Ihastjärvi

Ihastjärven koulu, Ihastjärventie 170

Ti 18.30–19.30

13.1.–24.3.2026, 13 ot

Janika Kovanen

Kts. edellinen kurssi

PALLOILU

8301180 / 54€

Naiset palloilee syksy

Kalevankankaan koulu, Raviradantie 16

Ti 17.00–18.30

9.9.–2.12.2025, 24 ot

Liisa Asikainen

Rentoa, iloista ja mukavaa liikkumista yhdessä kokeillen erilaisia palloilulajeja.

8301181 / 51€

Naiset palloilee kevät

Kalevankankaan koulu, Raviradantie 16

Ti 17.00–18.30

13.1.–31.3.2026, 22 ot

Liisa Asikainen

Rentoa, iloista ja mukavaa liikkumista yhdessä kokeillen erilaisia palloilulajeja.

8301182 / 71€

Fitvolley 1 - hullunhauskaa lentistä aikuisille

Lyseo, iso sali, Porrassalmenkatu 30

Ma 16.00–17.00

8.9.2025–30.3.2026, 31 ot

Liisa Asikainen

Fitvolley on hauska, monipuolinen ja turvallinen lentopallon pelisovellus, jossa lentopallotaitojen lisäksi kehitetään kehon kuntoa ja toimintakykyä.

8301183 / 71€

Fitvolley 2 - hullunhauskaa lentistä aikuisille

Lyseo, iso sali, Porrassalmenkatu 30

Ma 17.00–18.00

8.9.2025–30.3.2026, 31 ot

Liisa Asikainen

Ks. edellinen kurssi.

8301184 / 44€

Palloilu rennosti syksy

Saimaa Stadiumi, Raviradantie 22b

Ke 11.30–12.30

3.9.–10.12.2025, 19 ot

Heidi Heinisaari

Rentoa, iloista ja mukavaa liikkumista yhdessä kokeillen erilaisia palloilulajeja sulkapallosta sähköiseen vauhdikkaamminkin.

MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTA

8301160 / 37€

Tasapainoliikunta syksy

Sotkun sali, Jääkärintie 9

Pe 9.45–10.45

12.9.–5.12.2025, 16 ot

Anu Peltonen

Kurssi on tarkoitettu erityisesti tasapainon häiriöistä kärsiville.

8301161 / 35€

Tasapainoliikunta kevät

Sotkun sali, Jääkärintie 9

Pe 9.45–10.45

9.1.–27.3.2026, 15 ot

Anu Peltonen

Kurssi on tarkoitettu erityisesti tasapainon häiriöistä kärsiville.

8301163 / 37€

Sykettä sydämelle, voimaa ja liikkuvuutta keholle syksy

Sotkun sali, Jääkärintie 9

Pe 12.30–13.30

12.9.–5.12.2025, 16 ot

Anu Peltonen

Sydänystävällistä, monipuolista jumppaa ja kehonhuoltoa väliin välineitä käyttäen.

8301164 / 35€

Sykettä sydämelle, voimaa ja liikkuvuutta keholle kevät

Sotkun sali, Jääkärintie 9

Pe 12.30–13.30

9.1.–27.3.2026, 15 ot

Anu Peltonen

Sydänystävällistä, monipuolista jumppaa ja kehonhuoltoa väliin välineitä käyttäen.



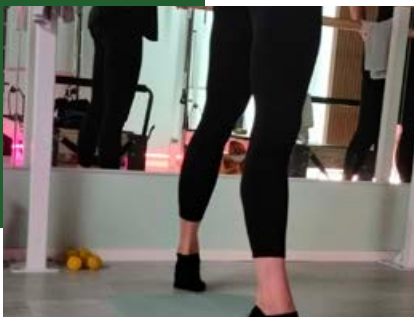
8301141 / 61€

Perheliikunta 4-5-vuotiaille syksy

NIINA LIUKKONEN

9.9.–2.12.2025

Leikki-ikäisten liikuntatuokio, jossa lapsi ja aikuinen jumppaavat yhdessä. Harjoitetaan perusliikunnan taitoja, temppuillaan, voimistellaan, leikitään liikuntaleikkejä ja liikutaan musiikin mukaan.



8301041 / 37€

BARRE SYKSY

HEIDI HEINISAARI
9.9.–2.12.2025

Barre on koko kehon treeni, jonka juuret ovat klassisen baletin tankoharjoittelussa. Tunnilla harjoitellaan musiikin tahdissa, ja välineinä käytetään barre-tankoa, pieniä käsipainoja ja pilatespalloa ja -rullaa.

8301165 / 37€

Koko kehon liikuntaa päästä varpaisiin ja sormenpäihin syksy

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 9.00–10.00

10.9.–3.12.2025, 16 ot

Janika Kovanen

Senioreille ja nuoremmille aikuisille soveltuvalla matalan kynnyksen kurssilla monipuolisesti liikuntaa jumppaamisen, sovellettujen pelailujen, kiertoharjoittelun, musiikin tahtiin liikkumisen ym. muodossa.

8301166 / 35€

Koko kehon liikuntaa päästä varpaisiin ja sormenpäihin kevät

Puistokadun sali, Puistokatu 1

Ke 9.00–10.00

7.1.–25.3.2026, 15 ot

Janika Kovanen

Ks. Edellinen kurssi.

8301167 / 32€

Merkitykselliset kädet - yläraajoille liikuntaa ja toimintaa syksy

Puistokadun kuvataideluokka, Puistokatu 1

Ti 12.45–13.45

16.9.–25.11.2025, 32 ot

Janika Kovanen

Tervetuloa kurssille ylläpitämään monipuolisesti yläraajojesi toimintakykyä (mm. liikkuvuutta, lihaskuntaa

ja tuntoaistia sekä käsien otteita ja sorminäppäryyttä) - aivojakin samalla haastaen. Kurssilla sisältönä sormijump-paa ja yläraaja-hartia-alueen liikuntaa välineitkin hyödyntäen sekä yhteisen pöydän ääressä erilaisia hienomotorisia pelejä ja toimintoja.

8301168 / 32€

Merkitykselliset kädet - yläraajoille liikuntaa ja toimintaa kevät

Puistokadun kuvataideluokka, '

Puistokatu 1

Ti 12.45–13.45

13.1.–24.3.2026, 13 ot

Janika Kovanen

Ks. edellinen kurssi

8301169 / 71€

Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä 1

Raviradantien kuntosali,

Raviradantie 8-10

To 12.00–13.00

11.9.2025–26.3.2026, 31 ot

Hanne Marttinen

8301170 / 71€

Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä 2

Raviradantien kuntosali,

Raviradantie 8-10

To 13.00–14.00

11.9.2025–26.3.2026, 31 ot

Hanne Marttinen



8301171 / 82€

Voimaa vaihdevuosiin kuntosalilta

Saimaanportin yhtenäiskoulu,

Rinnekatu 8

Ma 17.00–18.00

8.9.2025–11.5.2026, 38 ot

Heidi Heinisaari

Ohjattua kuntosaliharjoittelua vaihdevuosi-ikäisille naisille rennossa ilmapiirissä. Ohjaaja varmistaa harjoittelun turvallisuuden.

8301172 / 82€

Kuntosaliharjoittelua ohjatusti 1

Saimaanportin yhtenäiskoulu,

Rinnekatu 8

Ma 16.00–17.00

8.9.2025–11.5.2026, 38 ot

Heidi Heinisaari

Ohjattua kuntosaliharjoittelua jokaisen omien tarpeiden mukaan rennossa ilmapiirissä. Sopii kaikille. Ohjaaja varmistaa turvallisen harjoittelun.

8301173 / 82€

Kuntosaliharjoittelua ohjatusti 2

Saimaanportin yhtenäiskoulu,

Rinnekatu 8

Ma 18.00–19.00

8.9.2025–11.5.2026, 38 ot

Heidi Heinisaari

Ks. edellinen kurssi



8301412 / 71€

Tehojumppa Saimaanportti

RIIKKA LAHTINEN
11.9.2025–26.3.2026



8301020 / 71€

Kahvakuula Päämajakoulu

HANNA MYYRYLÄINEN
11.9.2025–26.3.2026

TIETOTEKNIikka

3401003 / MAKSUTON

Harjoituskurssi netti-ilmoittautumiseen

Kurssi on perustettu kurssien netti-ilmoittautumisen harjoittelemista varten. Voit syöttää kurssille omat henkilötietosi ja harjoitella ilmoittautumista. Kurssille voi ilmoittautua harjoittelumielessä vaikka useamman kerran. Ilmoittautumista voi harjoitella jo nyt. Tämä kurssi on MAKSUTON, eli älä maksa kurssimaksua.



3401005 / 37€

Tee oma kuvakirja

luokka 1030, Lönnrotinkatu 7

La 12.00–18.00, Su 12.00–18.00

15.–16.11.2025, 16 ot

Leevi Heinonen

Omista kuvista oikeaksi valokuvakirjaksi – helposti ja hauskaasti!

3401006 / 45€

Mobiilikuvaukseen ja editointi

Sotkun kerhohuone, Jääkärintie 9

Ke 18.00–21.00

29.10.–26.11.2025, 20 ot

Leevi Heinonen

Tällä kurssilla käydään rennosti läpi mobiilivideokuvauksen niksit ja helppo editointi ilmaisia ohjelmistoja käyttäen.

1102024 / 45€

Podcast

Sotkun kerhohuone, Jääkärintie 9

Ke 18.00–21.00

17.9.–15.10.2025, 20 ot

Leevi Heinonen

Kiinnostaako oman podcastin tekeminen, mutta et tiedä mistä aloittaa? Tällä rennolla kurssilla käydään läpi podcastin suunnittelu, äänitys, leikkaaminen ja julkaisu selkeällä ja innostavalla otteella.

VAPAAEHTOIS-TOIMINTA

6198007 / MAKSUTON

Vapaaehtoisen pelastuspalvelun peruskurssi

Yliopistokeskuksen auditorio,

Lönnrotinkatu 5

To 17.00–20.30

12.2.2026, 4 ot

Juha Häkkinen

Perehdyimme Vapaaehtoisen pelastuspalvelun toimintaan.

6198001 / MAKSUTON

Auttamisesta iloa! Vapaaehtoistoiminnan kurssi

Omatori, Porrassalmencatu 21

Ma 16.30–19.30, To 16.30–19.30

15.–22.9.2025, 12 ot

Kouluttajana vapaaehtoistoimijoiden

verkosto ja vapaaehtoisia

Vapaaehtoistoiminnan kurssilla käydään läpi vapaaehtoistoiminnan periaatteita, motiiveja ja vapaaehtoisen oikeuksia ja velvollisuuksia. Koulutuksen järjestää Mikkelin vapaaehtoistoimijoiden verkosto.

Kokoontumiset: ma 15.9.2025, to 17.9.2025 ja

ma 22.9.2025, klo 16.30–19.30.



Auttamisesta iloa! Vapaaehtoistoiminnan kurssi

Vapaaehtoistoiminnan kurssilla käydään läpi vapaaehtoistoiminnan periaatteita, motiiveja ja vapaaehtoisen oikeuksia ja velvollisuuksia.

Koulutuksen järjestää Mikkelin vapaaehtoistoimijoiden verkosto. Kouluttajana vapaaehtoistoimijoiden verkosto ja vapaaehtoisia.



Kurssi sisältää 3 kokoontumista:

ma 15.9.2025

to 18.9.2025

ma 22.9.2025

klo 16.30 - 19.30

Kurssi järjestetään Omatorilla,
Porrassalmencatu 21, 2 krs.
Ilmoittautuminen Kansalaisopiston sivuilla:
<https://uusi.opistopalvelut.fi/mikkeli>
Kurssi on maksuton.



PUUTARHAN JA KASVIEN HOITO (NETTIKURSSIT)

7103001 / 15€

Marjapensaan hoito

Su 18.00–20.15

28.9.2025, 3 ot

Marko Ahola

Käymme läpi marjapensaan hoidon, istutus, leikkaus, lannoitus, lajikkeet, jne.

7103002 / 15€

Kotipihan ruusut

To 17.30–19.45

16.10.2025, 3 ot

Marko Ahola

Tule kuuntelemaan ja oppimaan ruusujen hoidoista.

7103003 / 15€

Yrttien kasvatus

Su 17.00–19.15

15.2.2026, 3 ot

Marko Ahola

Yrttien kasvattaminen kotioloissako vaikeaa? No ei todellakaan! Yrttikurssilla saat helpot niksit, joiden avulla voit itse kasvattaa omat yrttisi.

7103004 / 15€

Pörräinen kotipihassasi

Su 18.00–20.15

12.4.2026, 3 ot

Marko Ahola

Tule kuuntelemaan ja oppimaan kuinka saat kotipihallasi pölyttäjille / perhosille paremman ympäristön.

MUUT KURSSIT



kuva: Suomen partiolaiset /Alex Inkiläinen

3205001 / MAKSUTON

Partio tutuksi aikuisille

Seurakuntakeskuksen aulakahvio,
Savilahdenkatu 20

Ti 18.00–19.30

2.9.2025

Nalle Velling

Oletko aina halunnut elämäsi seikkailuja ja elämyksiä, ja samalla tehdä hyvää? Tule tutustumaan partiotoimintaan. Halukkaille järjestetään myös päiväretki läheiselle laavulle lauantaina 14.9.2025.

4102105 / 58€

4102105 / 58€

Lintukurssi

Puistokadun piirustusluokka, Puistokatu 1
Ma 18.15–19.45

22.9.2025–4.5.2026, 26 ot

Vesa Naskali

Lintulajien tunnistusta ja keskustelua linnuista sekä siitä, miten lintuja voi harrastaa. Linturetkiä.



6198004 / 42€

Hygieniapassi UUSI

Luokka 116, Lönnrotinkatu 5

Ma 12.00–13.15

8.9.–24.11.2025, 18 ot

Heidi Heinisaari

Kurssilla opiskellaan hygieniapassitestiin kuuluvat aihealueet ja valmistaudutaan testisuoritukseen. Testi ja uusintamahdollisuus kurssin lopuksi. Kurssimaksu kattaa opetuksen ja materiaalit, testi maksetaan testitilanteessa Ruokaviraston viralliselle testaajalle joko käteisellä tai Mobilepaylla.

KANSALAIPOISTON RETKET

1101161 / 155€

Kulttuuriretki Helsinkiin

La 8.30–21.00

25.10.2025

Sirkka-Liisa Huuhtanen

Kansalaisopiston syksyn kulttuuriretki tehdään Helsinkiin. Ohjelmassa on Giselle-baletti Kansallisbaletissa.

1104101 / 39€ UUSI

Käsityöretki Kauhavalle

To 7.30–20.30

25.9.2025, 17 ot

Hanna Rautoja

Käsityöretki, jonka kohteina ovat Lankava, Tuulia-design ja lisäksi Järvenpään puukkotehdas.

1104102 / 54€ UUSI

Käsityöretki Jyväskylään

La 8.15–18.00

24.1.2026, 13 ot

Hanna Rautoja

Retki Jyväskylään, jossa vierailukohteina Ommellinen, Toivolan vanha piha ja Suomen käsityön museo.



KOTITALOUS

8102001 / 89€

Herkuttelevat Ladyt

Akseli, Marttojen toimitila,
2. kerros, Hallituskatu 7 A 1

To 17.00–20.00

11.9.2025–14.5.2026, 32 ot

Satu Räsänen

Kurssikerroilla valmistetaan monipuolisesti erilaisia ruokakokonaisuuksia, leivotaan suolaista ja makeaa sekä tutustutaan uusiin raaka-aineisiin. Ohjaajalle raaka-ainemaksu.



8102003 / 35€

Syksyiset kasvisruoat ja herkulliset marjat

Akseli, Marttojen toimitila,
2. kerros, Hallituskatu 7 A 1

Ke 17.00–20.00

17.9.2025, 4 ot

Satu Räsänen

Kurssilla valmistetaan monipuolinen kasviksista ja juureksista koostuva ateriakokonaisuus. Raaka-ainemaksu 14 € ohjaajalle.



8102007 / 35€

Mannerheimin pöydässä

Akseli, Marttojen toimitila,
2. kerros, Hallituskatu 7 A 1

Ke 17.00–20.00

12.11.2025, 4 ot

Satu Räsänen

YLEIS- JA ETÄLUENNOT



2198406 / MAKSUTON

Yleisluento: Rakkaus

Suomen Nuoriso-opisto, Artium, Paukkulantie 22

La 11.00–16.00 / 31.1.2026

Mikkelin Ylienkele Mikaelin kirkon ystävät ry järjestää yhteistyössä Mikkelin kansalaisopiston, Itä-Suomen yliopiston, Saimaan ortodoksisen seurakunnan ja Tampereen ortodoksisen seurakunnan sekä korkeasti pyhitetyn Helsingin ja koko Suomen arkkipiispan kanssa seminaarin aiheesta Rakkaus. Seminaari on jatkoa vuonna 2025 järjestetyille Anteeksianto ja armahdus -seminaarille. Kaikki aiheesta ja ortodoksisuudesta kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan mielenkiintoiseen iltapäivään asiantuntijoiden johdattamana. Tilaisuus on maksuton. Tilaisuutta voi seurata paikan päällä tai livestriiminä. Striimi julkaistaan Saimaan ortodoksisen seurakunnan YouTube -kanavalla. Paikalle tulevilta edellytetään ennakkoilmoittautumista Mikkelin kansalaisopiston kautta.

Kurssilla tutustutaan tunnetuimpiin ruokiin ja herkkuihin Mannerheimin pöydästä. Kurssilla käytetään lihaa ja kalaa. Kurssin raaka-ainemaksu 19 €.

8102008 / 35€

Espanjalainen Tapas-ilta

Akseli, Marttojen toimitila,
2. kerros, Hallituskatu 7 A 1

Ti 17.00–20.00

10.3.2026, 4 ot

Satu Räsänen

Kurssilla opit valmistamaan herkullisia tapaksia. Kurssilla käytetään lihaa ja kalaa. Ohjaajalle raaka-ainemaksu 14 €.

8102009 / 35€

Suolaiset piirakat ja herkulliset jälkiruoat

Akseli, Marttojen toimitila,
2. kerros, Hallituskatu 7 A 1

Ti 17.00–20.00

14.4.2026, 4 ot

Satu Räsänen

Valmistetaan suolaisia piirakkapohjia ja täytteitä sekä herkullisia jälkiruokia. Kurssilla käytetään lihaa ja kalaa. Ohjaajalle kurssin raaka-ainemaksu 14 €.



ANTTOLA

MUSIIKKI

1101550 / 163€

Pianonsoitto

Anttolan yhtenäiskoulu, Sahalantie 2

To 15.00–16.30

11.9.2025–9.4.2026

Svetlana Pulkkinen

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville. Voidaan sisällyttää myös vapaan säestuksen harjoittelua. Yksilöopetusta on 30 min/vk.

KÄDENTAITOT

104500 / 125€

Tekninen työ ja huonekalujen kunnostus Anttola

Anttolan yhtenäiskoulu, Sahalantie 2

Ma 18.00–20.15

8.9.2025–23.3.2026, 69 ot

Mika Salonen

Opiskelijoiden toiveiden mukaan valmistetaan uutta puusta ja metallista sekä korjataan vanhaa. Sälebambuisen perhovavan valmistus.

1104503 / 141€

Kankaankudonta Anttola

Anttolatalo, Taipaleentie 31

To 16.30–19.30

11.9.2025–28.5.2026, 80 ot

Hanna Rautoja

Kudonnan opiskelua loimen luonnista lähtien aina työn viimeistelyyn saakka.

KIELET

Voit osallistua kielten kursseille kotonasi!

Verkkokursseille voit osallistua mistä vain.

Myös monelle tavalliselle kielten kurssille voit osallistua kotoa käsin, netin välityksellä. Opiston kielikurssien tarjonnan löydät sivulta 44 alkaen. Kurssin ilmoittautumissivulla kohdassa "lisätietoa" on maininta asiasta, jos kurssille voi osallistua etänä.

TANSSI

1105510 / 67€

Senioritanssi Anttola

liikuntasali, Anttolan yhtenäiskoulu,

Sahalantie 2

Ma 16.45–17.45

8.9.2025–30.3.2026, 30 ot

Birgit Penttinen

Kansainvälinen senioritanssi on iloista, turvallista ja kepeää menoa, jossa vanhempien pysyy mukana.

LIIKUNTA

8301503 / 71€

PhysioPilates

liikuntasali, Anttolan yhtenäiskoulu,

Sahalantie 2

Ti 17.00–18.00

9.9.2025–31.3.2026, 31 ot

Raija-Margit Huhtiniemi

PhysioPilates on pilatesta, joka pohjautuu uusimpaan tutkimustietoon tuki- ja liikuntaelinharjoittelusta.

8301505 / 71€

Aikuisten kuntojumppa ja kehonhuolto

liikuntasali, Anttolan yhtenäiskoulu,

Sahalantie 2

Ti 16.00–17.00

9.9.2025–31.3.2026, 31 ot

Raija-Margit Huhtiniemi

Helppoa, mutta tehokasta, terveellistä ja mukavaa perusjumppaa.



8301510 / 71€

Lavis®

liikuntasali, Anttolan yhtenäiskoulu,

Sahalantie 2

Ma 18.00–19.00

8.9.2025–30.3.2026, 31 ot

Birgit Penttinen

Lavis® on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon.

8301515 / 52€

Kehonhuolto

liikuntasali, Anttolan yhtenäiskoulu, Saha-

lantie 2

Ke 19.00–19.45

10.9.2025–25.3.2026, 23 ot

Ulla Savola

Lämmittelyn jälkeen kehoa huolletaan erilaisilla venytystekniikoilla ja dynaamisilla liikkuvuusharjoituksilla.

8301520 / 71€

Miesten jumppa

liikuntasali, Anttolan yhtenäiskoulu,

Sahalantie 2

Ke 17.00–18.00

10.9.2025–25.3.2026, 31 ot

Ulla Savola

Lihaskuntoharjoittelua, venyttelyä, palloilua ja kehonhuoltoa.

8301524 / 71€

Bodyjumppa

liikuntasali, Anttolan yhtenäiskoulu,

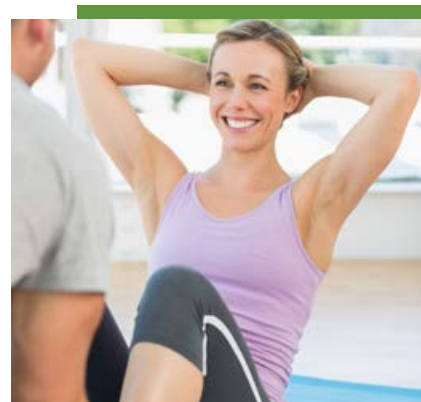
Sahalantie 2

Pe 17.00–18.00

5.9.2025–27.3.2026, 31 ot

Ulla Savola

Reipasta ja tehokasta jumppaa. Voit valita oman tasosi ja tehosi, musiikki tsemppaa treeniä.



8301525 / 71€

Tehojumppa

liikuntasali, Anttolan yhtenäiskoulu,

Sahalantie 2

Ke 18.00–19.00

10.9.2025–25.3.2026, 31 ot

Ulla Savola

Reipasta ja tehokasta jumppaa kiertoharjoittelun omaisesti. Voit valita oman tasosi ja tehosi, musiikki tsemppaa treeniä. Sopii myös miehille hyvin.

8301530 / 55€

Kajakkimelonn ABC - melontaretki

Anttolan satama, Satamatie 10

To 17.00–20.00

28.8.2025 Tunteja 4

Tiina Leinonen

Kurssilla saat turvalliset perustaidot järvimelonnassa saloihin kokeneen melontakouluttajan avulla. Kurssi sopii uimataitoisille. HUOM! Tälle kurssille voit ilmoittautua jo 2.6. alkaen.

8301544 / 60€

Hyvinvointia lähiluonnosta

Anttolan yhtenäiskoulu, Sahalantie 2

To 18.30–19.30

11.9.2025–26.3.2026, 31 ot

Tiina Leinonen

Iloa, kuntoa, voimaa, luovuutta ja liikuntaa lähiluonnossa. Hyödynnämme puita, kiviä, ja luonnon pinnanmuotoja erilaisissa liikuntaharjoituksissa. Varaudu kuutamaan tai aurinkoon, pimeyteen tai lumeen sekä veden kimallukseen ja löydä yhteys omaan itseesi luonnon rauhassa.



Tarkemmat kurssitiedot löytyvät
opiston nettisivuilta osoitteesta
kansalaisopisto.mikkeli.fi



HAUKIVUORI

MUSIIKKI

1101625 / 110€

Karaokekerho Haukivuori

Haukivuoren yhtenäiskoulu, Koulutie 3
Ti 19.00–20.30

9.9.2025–7.4.2026

Pete Nikulainen

Saat itseluottamusta, opit uusia lauluja, laulutekniikkaa ja laitteiden käyttöä rennossa ilmapiirissä. Aloittelijoille ja aiemmin harrastaneille.



TEATTERITAIDE

1102601 / 150€

Teatteri Henkireikä

Haukivuoren yhtenäiskoulu, Koulutie 3
Su 13.00–15.00

11.1.–12.7.2026, 100 ot

Salla Marttinen

Teatteri Henkireikä on vuonna 1993 perustettu harrastajateatteri, jonka laadukkaat ja harrastajien näköiset esitykset ovat ilahduttaneet vuodesta toiseen. Ryhmä valmistaa tuttuun tapaan kesäteatteriesityksen kesälle 2026. Olit sitten vasta-alkaja tai kokenut konkari, olet tervetullut mukaan: niin esiintymään kuin lavan takaisiin tehtäviin!

KÄDENTAITOT

1104600 / 136€

Haukivuoren puutyöt

Haukivuoren yhtenäiskoulu, Koulutie 3
Ti 17.00–20.00

9.9.2025–17.3.2026, 80 ot

Heikki Naumanen

Valmistetaan ja kunnostetaan puu- ja metalliesineitä opiskelijoiden toiveiden mukaisesti.

1104601 / 141€

Kudonta ja kädentaidot Haukivuori

Haukivuoritalo, Keskustie 49

To 17.00–20.00

11.9.2025–10.4.2026, 80 ot

Kaija Väisänen

Kankaankudontaa ja muita kädentaitoja ryhmän toiveiden mukaan.

KIELET

Voit osallistua kielten kursseille kotonasi!

Verkkokursseille voit osallistua mistä vain. Myös monelle tavalliselle kielten kurssille voit osallistua kotona käsin, netin välityksellä. Opiston kielikurssien tarjonnan löydät sivulta 44 alkaen. Kurssin ilmoittautumissivulla kohdassa "lisätietoa" on maininta asiasta, jos kurssille voi osallistua etänä.

1206625 / 97€

Venäjän jatkokurssi, Haukivuori, taso A2

Haukivuoren yhtenäiskoulu, Koulutie 3

Ke 16.15–17.45

10.9.2025–8.4.2026, 48 ot

Irina Taskinen

Kurssi jatkaa oppikirjan Kafé Piter 2 (vanha painos) opiskelua kappaleesta 4.

LIIKUNTA

8301605 / 42€

Kehotietoisuusjooga

Haukivuoren yhtenäiskoulu, Koulutie 3

To 18.00–19.30

11.9.–13.11.2025, 18 ot

Nina Hämäläinen

Lempeää, kehon linjauksia avaavaa ja tasapainottavaa joogaa, jossa pääpaino on hermoston rauhoittamisessa ja mielen hiljentämisessä. Harjoitusta syventävät hengitys- ja kehotietoisuusharjoitukset sekä jooga nidra.

8301630 / 71€

Tehojumppa

Haukivuoren yhtenäiskoulu, Koulutie 3

Ma 17.45–18.45

8.9.2025–30.3.2026, 31 ot

Ulla Savola

Reipasta ja tehokasta jumppaa kierto-

joittelun omaisesti. Voit valita oman tasosi ja tehosi, musiikki tsemppaa treeniä. Sopii myös miehille hyvin.

8301635 / 82€

Kevennetty kuntojumppa ja kuntosalityöskentely

Haukihalli, Keskustie 47

Ke 18.00–19.15

10.9.2025–25.3.2026, 38 ot

Irina Taskinen

Lihaskuntoa, liikkuvuutta, koordinaatiota, tasapainoa ja kestävyyttä monipuolisilla harjoituksilla ja välineillä sekä myös kunto-
salilaittein.

8301645 / 52€

Kehonhuolto

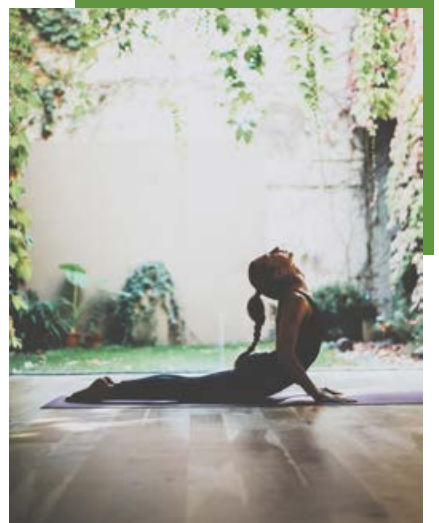
Haukivuoren yhtenäiskoulu, Koulutie 3

Ma 18.45–19.30

8.9.2025–30.3.2026, 23 ot

Ulla Savola

Lämmittelyn jälkeen kehoa huolletaan erilaisilla venytystekniikoilla ja dynaamisilla liikkuvuusharjoituksilla.



HIRVENSALMI

MUSIIKKI

1101700 / 163€

Pianonsoitto

Elomaan koulu, musiikkiluokka, Koulutie 5
To 17.00–19.00

11.9.2025–9.4.2026

Kristiina Pietilä

Perus- ja jatko-opetusta lapsille, nuorille ja aikuisille. Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101701 / 163€

Pianon, kitaran, ukulelen, basson, rumpujen soitto ja laulu, ma

Elomaan koulu, musiikkiluokka, Koulutie 5
Ma 17.00–18.00

8.9.2025–13.4.2026

Kristiina Pietilä

Perus- ja jatko-opetusta lapsille ja nuorille. Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101702 / 163€

Pianon, kitaran, ukulelen, basson, rumpujen soitto ja laulu, ke

Elomaan koulu, musiikkiluokka, Koulutie 5
Ke 16.30–20.30

10.9.2025–1.4.2026

Kristiina Pietilä

Perus- ja jatko-opetusta lapsille ja nuorille. Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101710 / 110€

Karaokekerho Hirvensalmi

Seuratalo, Pitäjätie 9

Ti 15.45–17.15

9.9.2025–7.4.2026

Pete Nikulainen

Saat itseluottamusta, opit uusia lauluja, laulutekniikkaa ja laitteiden käyttöä rennossa ilmapiirissä. Aloittelijoille ja aiemmin harrastaneille.

KÄDENTAILOT

1104700 / 141€

Kudonta ja kädentaidot Hirvensalmi

Puulan Manuelli -käsityökeskus, Junnankuja 25

Ke 11.00–14.00

10.9.2025–1.4.2026, 80 ot

Margit Alatupa

Suunnittelemme, rakennamme ja ku-
domme kankaita kurssilaisten toiveiden
mukaan. Muista kädentaidon tekniikoista
päättämme yhdessä.

1104702 / 136€

Huonekalujen kunnostus torstai

Elomaan koulu, teknisen työn luokka,
Koulutie 5

To 17.15–20.15

18.9.2025–26.3.2026, 80 ot

Hetta Torpo

Kunnostusta, korjausta ja verhoilua van-
haa huonekalua kunnioittaen.

1104703 / 137€

Huonekalujen kunnostus viikonloppu

Elomaan koulu, teknisen työn luokka,
Koulutie 5

Pe 17.15–20.15, La 9.00–12.45

26.9.2025–19.4.2026, 81 ot

Hetta Torpo

Kunnostusta, korjausta ja verhoilua
vanhaa huonekalua kunnioittaen. Neljä
viikonloppua syksyllä, viisi keväällä.



KIELET

Voit osallistua kielten kursseille kotonasi!

Verkkokursseille voit osallistua mistä vain. Myös monelle tavalliselle kielten kurssille voit osallistua kotoa käsin, netin välityksellä. Opiston kielikurssien tarjonnan löydät sivulta 44 alkaen. Kurssin ilmoittautumissivulla kohdassa "lisätietoa" on maininta asiasta, jos kurssille voi osallistua etänä.

TANSSI

1105700 / 37€

Senioritanssi syksy Hirvensalmi

Seuratalo, Pitäjätie 9

Ke 11.45–12.45

**SYKSY 1105700 / 37€
KEVÄT 1105702 / 35€**

Seniori- tanssi

**BIRGIT PENTTINEN
SYKSY & KEVÄT**

**Kansainvälinen
senioritanssi on iloista,
turvallista ja kepeää
menoa, jossa vanhempikin
pysyy mukana.**

10.9.–3.12.2025, 16 ot

Birgit Penttinen

Kansainvälinen senioritanssi on iloista, tur-
vallista ja kepeää menoa, jossa vanhempi-
kin pysyy mukana.

1105702 / 35€

Senioritanssi kevät Hirvensalmi

Seuratalo, Pitäjätie 9

Ke 11.45–12.45

7.1.–25.3.2026, 15 ot

Birgit Penttinen

Kansainvälinen senioritanssi on iloista, tur-
vallista ja kepeää menoa, jossa vanhempi-
kin pysyy mukana.

LIIKUNTA

8301723 / 38€

Laitepilates alkeet syksy

Studio Martta, Herkkutie 18

To 18.00–19.00

25.9.–16.10.2025, 5 ot

Satu Heino

Sinulle joka et ole vielä harjoitellut laitepi-
latesta.

8301725 / 46€

Restoratiivinen jooga syksy

Studio Martta, Herkkutie 18

To 18.00–19.30

30.10.–27.11.2025, 10 ot

Satu Heino

Restoratiivinen eli levon jooga sopii
jokaiselle kuntoon, ikään ja notkeuteen
katsomatta.

8301750 / 71€

TehojumpaSeuratalo, Pitäjätie 9
To 17.30–18.30

11.9.2025–26.3.2026, 31 ot

Annika Haverinen

Reipastehoista kuntojumpaa ja venytte-
lyä lihaskunnan ja liikkuvuuden ylläpitämi-
seksi. Sopii naisille sekä miehille.

8301755 / 52€

KehonhuoltoSeuratalo, Pitäjätie 9
To 18.30–19.15

11.9.2025–26.3.2026, 23 ot

Annika Haverinen

Lämmittelyn jälkeen kehoa huolletaan
erilaisilla venytystekniikoilla ja dynaamisilla
liikkuvuusharjoituksilla.

RISTIINA

MUSIIKKI

RYHMÄOPETUS

1101801 / 97€

Lauluryhmä Red RosesRistiinan koulukeskus, Setälä-sali,
Mäkitie 30

Ti 18.00–19.30

9.9.2025–7.4.2026, 46 ot

Evgenia Vasilyeva

Kaikenikäisille naisille suunnattu lauluryh-
mä. Laulukielenä pääsääntöisesti englanti.
Lauletaan 3–4 äänisesti.

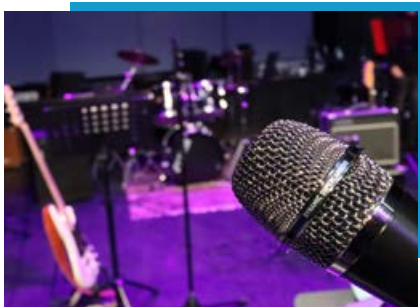
1101802 / 110€

KaraokekurssiRistiinan koulukeskus, Setälä-sali,
Mäkitie 30

To 19.15–20.45

11.9.2025–9.4.2026, 46 ot

Pete Nikulainen

Saat itseluottamusta, opit uusia lauluja,
laulutekniikkaa ja laitteiden käyttöä ren-
nossa ilmapiirissä. Aloittelijoille ja aiemmin
harrastaneille.**YKSILÖOPETUS**Yksilöopetusta on 30min/viikko. Opettaja
sopii henkilökohtaiset opetusajat ennen
ensimmäistä opetuskertaa.

1101800 / 230€

Pianonsoitto tiRistiinan koulukeskus, Musiikkiluokka,
Mäkitie 30

Ti 14.45–19.00

2.9.2025–5.5.2026

Leena Äärimaa

Uusien opiskelijoiden ilmoittautuminen.
Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101803 / 163€

Yksinlaulu ARistiinan koulukeskus/lukio, luokka L104,
Mäkitie 30

Ti 15.00–18.00

9.9.2025–7.4.2026

Evgenia Vasilyeva

Tavoitteena löytää oma vapaa ja luon-
nollinen äänenkäyttötapa. Laulamme
mieleisiä lauluja kevyestä klassiseen.
Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101804 / 163€

Yksinlaulu BRistiinan koulukeskus/lukio, luokka L104,
Mäkitie 30

Ma 17.30–19.00

8.9.2025–13.4.2026

Evgenia Vasilyeva

Tavoitteena löytää oma vapaa ja luonnolli-
nen äänenkäyttötapa. Laulamme mieleisiä
lauluja kevyestä klassiseen. Yksilöopetusta
on 30 min/vk.1101806 / 78€ **UUSI****Yksinlaulu ma -ilta
(lyhytkurssi syksy)**Ristiinan koulukeskus/lukio,
luokka L104, Mäkitie 30

Ma 19.00–20.30

8.9.–24.11.2025

Evgenia Vasilyeva

Tutustutaan oppilaan lähtötason ja toivei-
den mukaisesti joko kevyeen tai klassiseen
lauluun. Ei edellytä aikaisempaa osaamis-
ta. Syyslukukauden kestävä lyhytkurssi.
Yksilöopetusta on 30 min/vk.

1101808 / 163€

Pianonsoitto maRistiinan koulukeskus/lukio,
luokka L104, Mäkitie 30

Ma 14.00–17.30

8.9.2025–13.4.2026

Evgenia Vasilyeva

Alkeis- ja jatko-opetusta opiskelijan lähtö-
tasosta riippuen. Kurssiin voidaan sisällyt-
tää myös musiikin perusteiden ja vapaan
säestyksen harjoittelua. Yksilöopetusta on
30 min/vk.

1101810 / 163€

**Kitaran-, basson- ja
ukulelensoitto**Ristiinan koulukeskus, musiikkiluokka,
Mäkitie 30

To 15.30–17.30

11.9.2025–9.4.2026

Kari Montonen

Aloittelijoille ja harrastustaan jatkaville.
Yksilöopetusta on 30 min/vk.



KIELET

Voit osallistua kielten kursseille kotona-si! Verkkokursseille voit osallistua mistä vain. Myös monelle tavalliselle kielten kurssille voit osallistua kotoa käsin, netin välityksellä. Opiston kielikurssien tarjonnan löydät sivulta 44 alkaen. Kurssin ilmoittautumissivulla kohdassa "lisätietoa" on maininta asiasta, jos kurssille voi osallistua etänä.

KÄDENTAITOT

1104801 / 141€

Kudonta ja kädentaidot

Suopursu, Forsströmintie 10

Ma 17.00–20.00

8.9.2025–13.4.2026, 80 ot

Margit Alatupa

Suunnittelemme, rakennamme ja kudomme kankaita kurssilaisten toiveiden mukaan. Muista kädentaidon tekniikoista päättämme yhdessä.



1104804 / 131€

Pitsejä eri tekniikoin

Ristiinan koulukeskus, tekstiili luokka, Mäkitie 30

Ke 17.00–19.15

10.9.2025–1.4.2026, 75 ot

Maria Lempelo

Pitsejä nypläämällä, virkkaamalla ja käpyillen.

1104805 / 148€

Puu- ja metallityöt

Ristiinan koulukeskus, teknisen työn luokka, Mäkitie 30

To 17.00–20.00

11.9.2025–26.3.2026, 92 ot

Arttu Vanhanen

Valmistetaan opiskelijoiden toiveiden mukaan uutta puusta ja metallista ja korjataan vanhaa.

1104815 / 82€

Närhilän käsityöryhmä

Närhilän kylätalo, Närhiläntie 530

Pe 10.30–13.30

12.9.2025–10.4.2026, 36 ot

Margit Alatupa

Kudonnassa käytössä kolmet kangaspuut. Muut käsityötekniikat sovitaan yhdessä.

TANSSI

1105800 / 22€

Lastentanssi 4-6-vuotiaille lapsille syksy Puistokatu

Puistokadun sali, Puistokatu 1

La 12.15–13.00

4.10.–6.12.2025, 7 ot

Carmen Rodergas

Tunneilla lapsi oppii leikinomaisesti hahmottamaan muotoa, tilaa, musiikkia ja rytmiä.

1105801 / 15€

Lastentanssi 1-3 -vuotiaille lapsille ja aikuiselle syksy Ristiina

Ristiinan koulukeskus, pieni sali, Mäkitie 30

La 10.00–10.30

13.9.–11.10.2025, 3 ot

Carmen Rodergas

Tunneilla lapsi oppii leikinomaisesti hahmottamaan muotoa, tilaa, musiikkia ja rytmiä.

1105802 / 19€

Lastentanssi 4-5 -vuotiaille lapsille syksy Ristiina

Ristiinan koulukeskus, pieni sali, Mäkitie 30

La 10.30–11.15

13.9.–11.10.2025, 5 ot

Carmen Rodergas

Tunneilla lapsi oppii leikinomaisesti hahmottamaan muotoa, tilaa, musiikkia ja rytmiä. Lastentanssi on mielikuvien avulla toteutettavaa tanssiliikuntaa, jolla pyritään vahvistamaan ikätason mukaista motorista kehitystä ja perusliikuntataitoja sekä tuntemaan sosiaalisuutta. Lastentanssi sopii sekä tytöille että pojille. Aikuinen voi olla mukana seuraamassa.

1105803 / 15€

Lastentanssi 1-3 -vuotiaille lapsille ja aikuiselle kevät Ristiina

Ristiinan koulukeskus, pieni sali, Mäkitie 30

La 10.00–10.30

14.3.–11.4.2026, 3 ot

Carmen Rodergas

Ks. edellinen kurssi.

1105804 / 19€

Lastentanssi 4-5 -vuotiaille lapsille kevät Ristiina

Ristiinan koulukeskus, pieni sali, Mäkitie 30

La 10.30–11.15

14.3.–11.4.2026, 5 ot

Carmen Rodergas

Ks. edellinen kurssi.

1105812 / 71€

Senioritanssi Ristiina

Ristiinan koulukeskus, pieni sali, Mäkitie 30

To 16.00–17.00

11.9.2025–26.3.2026, 31 ot

Birgit Penttinen

Kansainvälinen senioritanssi on iloista, turvallista ja kepeää menoa, jossa vanhempiin pysyy mukana. Senioritanssissa olet aina sopivassa iässä.

LIIKUNTA

8301800 / 97€

Astangajooga alkeisjatkko Ristiina

Ristiinan koulukeskus, pieni sali, Mäkitie 30

Ti 18.30–20.00

9.9.2025–31.3.2026, 46 ot

Kimmo Hänninen

Astangajoogaa vasta-alkajille ja jonkin verran lajia harrastaneille.

8301801 / 97€

Hathajooga Ristiina

Ristiinan koulukeskus, pieni sali, Mäkitie 30

Ti 17.00–18.30

9.9.2025–31.3.2026, 46 ot

Kimmo Hänninen

Hathajoogassa pyritään saamaan keho hyvään hallintaan oikean hengityksen, asanaharjoitusten ja rentoutumisen avulla.

8301820 / 71€

Ikänaisten jumppa Ristiina

Kuntokartano, Kaisa Pöyryntie 1

To 10.00–11.00

11.9.2025–26.3.2026, 31 ot

Saila Parviainen

Mieltä virkistävää ja kuntoa kohottavaa jumppaa.

8301830 / 71€

Lavis® Ristiina

Ristiinan koulukeskus, pieni sali, Mäkitie 30

To 18.00–19.00

11.9.2025–26.3.2026, 31 ot

Birgit Penttinen

Lavis® on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon.

8301840 / 66€

PhysioPilates Ristiina

Ristiinan koulukeskus, pieni sali, Mäkitie 30

Ke 19.00–20.00

10.9.2025–25.3.2026, 30 ot

Raija-Margit Huhtiniemi

PhysioPilates-tuote on kehitetty vuonna 2008 vastaamaan terveysliikunnan nykytarpeeseen pohjautuen uusimpaan tutkimustietoon tuki- ja liikuntaelinharjoittelusta.

8301844 / 71€

Viikkohuolto - kuntojumppaa ja kehonhuoltoa Kuomiokoski

Kuomapiiritti, Pirtintie 3

Ke 17.15–18.15

10.9.2025–25.3.2026, 31 ot

Raija-Margit Huhtiniemi

Monipuolista kuntoliikuntaa kehonhuoltoa unohtamatta. Sopii hyvin sekä naisille että miehille.

8301845 / 71€

Viikkohuolto - kuntojumppaa ja kehonhuoltoa Hangastenmaa

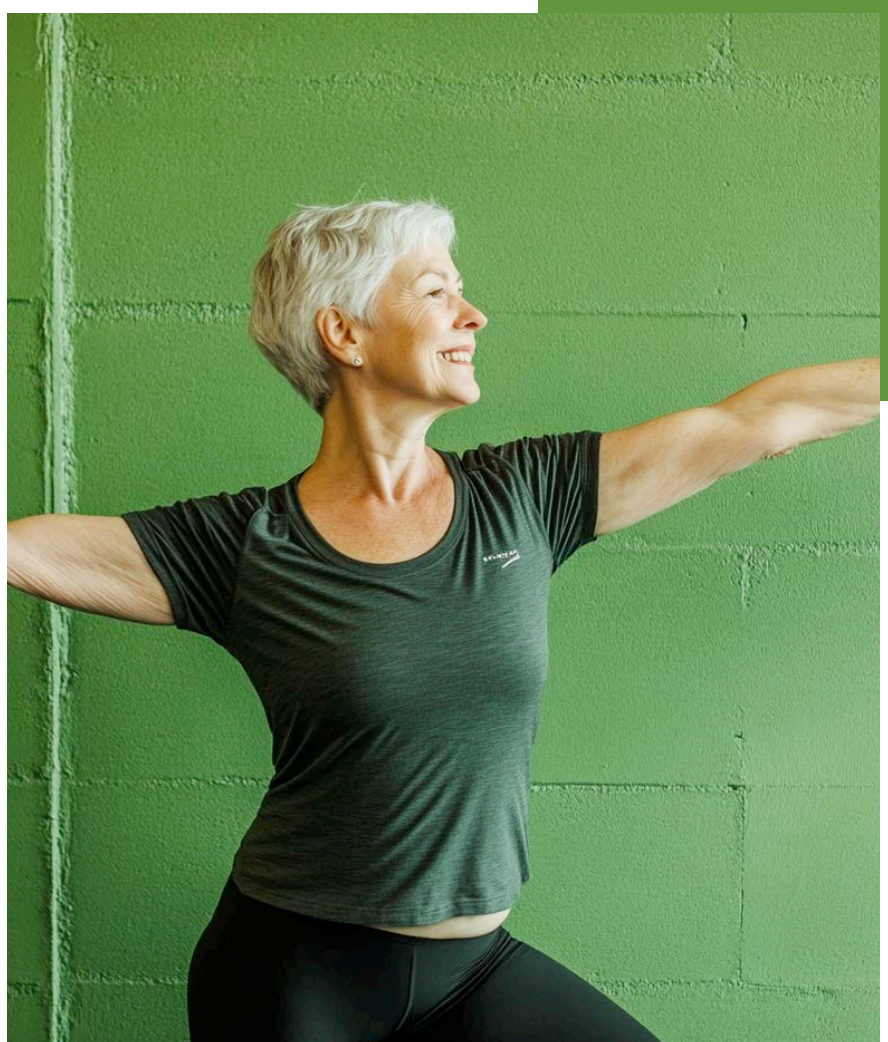
Hangastenmaan kylätalo, Parkkilantie 237

Ti 19.00–20.00

9.9.2025–31.3.2026, 31 ot

Raija-Margit Huhtiniemi

Monipuolista kuntoliikuntaa kehonhuoltoa unohtamatta. Sopii kaikenikäisille ja naisille sekä miehille.



SUOMENNIEMI

KIELET

Voit osallistua kielten kursseille kotonasi! Verkkokursseille voit osallistua mistä vain. Myös monelle tavalliselle kielten kurssille voit osallistua kotoa käsin, netin välityksellä. Opiston kielikurssien tarjonnan löydät sivulta 44 alkaen. Kurssin ilmoittautumissivulla kohdassa "lisätietoa" on maininta asiasta, jos kurssille voi osallistua etänä.

LIIKUNTA

8301905 / 37€

Pilates taso 1 syksy

Suomenniemen koulu, Opinraitti 20

Ke 18.00–19.00

10.9.–3.12.2025, 16 ot

Heli Fabritius

Notkeutta ja tasapainoa pilateksen avulla.

8301906 / 37€

Pilates taso 2 syksy

Suomenniemen koulu, Opinraitti 20

Ma 17.30–18.30

8.9.–1.12.2025, 16 ot

Heli Fabritius

Kehotietoisuutta ja voimaa pilateksen avulla.

8301907 / 35€

Pilates taso 1 kevät

Suomenniemen koulu, Opinraitti 20

Ke 18.00–19.00

7.1.–25.3.2026, 15 ot

Heli Fabritius

Notkeutta ja tasapainoa pilateksen avulla.

8301908 / 35€

Pilates taso 2 kevät

Suomenniemen koulu, Opinraitti 20

Ma 17.30–18.30

12.1.–30.3.2026, 15 ot

Heli Fabritius

Kehotietoisuutta ja voimaa pilateksen avulla.



Mikkelin taidemuseo

7.6.–21.9.2025

ELÄMÄÄ TAITEEN EHDOILLA

– Taiteilijapari Aino ja Yrjö Muukka

Yrjö S. Muukka, Ateljee, öljy kankaalle, yksityiskohta.
Kuva Harri Heinonen.
Harri Pälviranta, Douglas, Arizona, USA. Kuva Harri Pälviranta

10.10.2025–15.2.2026
HARRI PÄLVIRANTA

Tutustu ajankohtaisiin tapahtumiin:
www.mikkeli.fi/museot

Maaherrankatu 18–20, 50100 Mikkeli
Kauppakeskus Akseli, 2. krs
Avoinna 2.5.–30.9. ti–su 10–17, ma suljettu,
1.10.–30.4. ke–su 10–17, ma–ti suljettu

Suur-Savon museo

9.5.2025–7.3.2026

SUMPPIA JA SAJUA

– Kahvin ja teen historiaa

Otavankatu 11, 50130 Mikkeli
Avoinna 2.5.–31.8. ti–la 10–17,
1.9.2025–7.3.2026 ke ja la 10–17

Kuva MKM



**MIKKELIN
KAUPUNGIN MUSEOT**

Maaherrankatu 18–20
50100 Mikkeli
Kauppakeskus Akseli, 2. krs

Puh. 040 129 5090
museot@sivistys.mikkeli.fi
www.mikkeli.fi/museot



TÄYDENNÄ OSAAMISTASI ESEDULLA

JATKUVA HAKU KÄYNNISSÄ YMPÄRI VUODEN

Voit hakeutua opiskelemaan joustavasti ympäri vuoden jatkuvassa haussa.

Jatkuvassa haussa voit hakea ammatilliseen perustutkintoon, ammattitutkintoon, erikoisammattitutkintoon tai haluamaasi tutkinnon osaan.

Mikä tutkinto sopii sinulle?

Perustutkinto

Mikäli sinulla ei ole aiempaa osaamista alalta, hakeudu perustutkintoon. Perustutkinto antaa kelpoisuuden hakeutua korkeakouluopintoihin.

Ammattitutkinnon

suorittamalla voit syventää ammatillista osaamistasi. Ammattitutkinto antaa kelpoisuuden hakeutua korkeakouluopintoihin.

Erikoisammattitutkinnon

suoritettuasi voit toimia alan vaativimmissa tehtävissä. Erikoisammattitutkinto antaa kelpoisuuden hakeutua korkeakouluopintoihin.

Voit myös opiskella kokonaisen tutkinnon sijasta tutkinnon osia

Tutkinnon osien avulla voit kehittää omaa osaamistasi vastaamaan työelämän tarpeisiin tai laajentaa aiempia opintojasi. Ne toimivat myös hyvänä keinona tutustua sinua kiinnostavaan koulutukseen.

HakuPISTE palvelee sinua hakuasioihin liittyen

hakupiste@esedu.fi

Hakeutuminen ja koko koulutustarjonta www.esedu.fi



ESEDU
Etelä-Savon ammattiopisto





TANSSIKOULU CARMENCITA

Tanssikoulu Carmencita

tarjoaa monipuolista, tasoittain etenevää, tavoitteellista, laadukasta ja pitkäjänteistä tanssitaiteen perusopetusta laajan ja yleisen oppimäärän mukaisesti ammattitaidolla vuodesta 2006. Opettajina on palkitut tanssinalan ammattilaiset.

Baletti | Nykytanssi/Showtanssi | Katutanssi | Flamenco | Afrotanssi
Lastentanssi 4-6v | Taaperotanssi 1-3v | Vauvatanssi

www.lacarmencita.fi

facebook/tanssikoulucarmencita | instagram @tanssikoulucarmencita



Tule
Taito-kursseille!

Työpaja omalle
porukalle?
Ota yhteyttä!

Kenkäverossa
monipuolinen
materiaali-
valikoima
käsitöihin



taito KÄSITYÖKOULU
ITÄ-SUOMI

Taito-
käsityökoulu -
enemmän
kuin harrastus

TERVEYTTÄ JA TOIMINTAKYKYÄ soveltavalla liikunnalla

Soveltava liikunta on tarkoitettu henkilöille, joiden on vamma, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista.

Ilmoittautuminen ti 12.8.2025 klo 9 alkaen
www.kuntapalvelut.fi/mikkeli, puh. 015 194 2400

Vesiliikunta	96 €/vuosi
Saimaa Stadiumin kuntosaliryhmät	96 €/vuosi
Muut liikuntaryhmät	88 €/vuosi
Kuntosalikaveriryhmät	70 €/vuosi



Kuva: Pihla Luukkonen/Kontrastia

LIIKUNTARYHMÄT 2025-2026 1.9.-12.12.2025, 5.1.-15.5.2026

TIEDUSTELUT: LIIKUNTAPALVELUT

Matti Poutiainen 044 794 2406
Heidi Mouhu 044 794 5485

Kuntosaliohjaus

Saimaa Stadiumi

Neurologisten kuntosali, ryhmä 1	ma	10.00 - 11.00
Neurologisten kuntosali, ryhmä 2	ma	11.00 - 12.00
Neurologisten kuntosali, ryhmä 3	ke	12.00 - 13.00
Vaikeavammaisten kuntosali, ryhmä 1	ti	10.00 - 11.30
Vaikeavammaisten kuntosali, ryhmä 2	ti	11.30 - 13.00

Raviradantie 8, kuntosali

Kehitysvammaisten kuntosaliohjaus	ma	13.00 - 14.00
Sovellettu kiertoharjoittelu 1	ke	12.30 - 13.25
Sovellettu kiertoharjoittelu 2	ke	13.30 - 14.25
Sovellettu kiertoharjoittelu 3 (esimerkiksi selkäoireiset)	pe	14.00 - 15.00

Lyseon yläsali

Kehitysvammaisten aikuisten liikuntakerho	ma	17.00 - 18.00
---	----	---------------

Kuntosalikaveriryhmät

Saimaanportin yhtenäiskoulu

Kehonhuolto, pieni sali	ti	17.00 - 17.45
Kuntosali	to	17.00 - 18.00

Anttola-talo

Kuntosali	ke	16.00 - 17.00
-----------	----	---------------

Raviradantien kuntosali

Kuntosali	pe	10.00 - 11.00
-----------	----	---------------

Lisätiedot: www.mikkeli.fi/liikunta

liikkuvamikkeli @liikkuvamikkeli

Kuntoliikunta

Kansalaisopiston tila, Puistokatu 1

Neurologisten lihaskunto- ja tasapainoryhmä	ti	14.30 - 15.30
Senioreiden lihaskunto- ja tasapainoryhmä	to	13.30 - 14.30

Saimaanportin yhtenäiskoulu

Lasten soveltava liikunta	ke	17.00 - 18.00
---------------------------	----	---------------

Vesiliikunta

Viihdeuimala Rantakeidas

Reumaattikkojen ja niveloireisten vesijumppa		
ryhmä 1	ti	10.20 - 10.50
ryhmä 2	ti	11.00 - 11.30
Vaikeavammaisten uinti	pe	10.00 - 11.00
Liikuntarajoitteisten vesivoimistelu	pe	12.00 - 13.00
Päiväjoutilaiden vesijumppa (iso allas)	pe	12.00 - 12.30

Naisvuoren uimahalli

(aloitus vko 35)		
Päiväjoutilaiden vesijumppa (iso allas)	ti	12.30 - 13.00

Yleisövuorojen vesijummat käynnistyvät elokuussa Naisvuoren uimahallissa ja Viihdeuimala Rantakeitaalla. Syyskauden vesijumppamaksu on 40 €. Kausimaksu sisältää kaikki yleisövuorojen vesijummat molemmissa uimahalleissa. Yleisövuorojen vesijumppiin voi osallistua myös kertamaksulla 2 €/krt. Lisäksi maksetaan normaali uimahallin käyntimaksu.

Elä oppiaksesi.

Olitpa työelämässä, vaihtamassa alaa tai kaipaat vain piristystä arkeen – Xamkin avoimessa ammatti-korkeakoulussa voit päivittää tietosi, kartuttaa taitoja ja tutkia uusia urapolkujia. Valtaosa Xamk Pulsen opintojaksoista on verkossa ja iso osa täysin maksuttomasti opiskeltavissa. Tarjolla on satoja opintojaksoja vuosittain, joista osan voit aloittaa nopeasti ilmoittautumisen jälkeen. Xamk Pulsen opinnot auttavat sinua kehittämään taitojasi ja löytämään uusia suuntia – työelämässä ja elämässä.

- ▶ Opiskele ajasta ja paikasta riippumatta
- ▶ Valitse yksittäinen opintojakso tai laajempi kokonaisuus
- ▶ Sopii kaikille – et tarvitse aiempaa koulutusta
- ▶ Päivitä osaamisesi – tai löydä kokonaan uusi ura
- ▶ Myös yrityksille ja työyhteisöille räätälöityjä koulutuksia

Tutustu tarjontaan ja ilmoittaudu

WWW.XAMK.FI/PULSE

Poimintoja Xamk Pulsen tarjonnasta

Mikäli opintojakson perässä ei ole ilmoittautumisaikaa, kyseessä on nonstop-aloitus. Tämä tarkoittaa että voit aloittaa opinnot noin yhden viikon sisällä ilmoittautumisen jälkeen.

MYynti JA MARKKINOINTI

- ▶ Arvopaperisijoittaminen 1
 - Markkinat, talous ja sijoitustuotteet
- ▶ Asiakas – ymmärrä ja kiteytää
- ▶ Digiviestintä palveluliiketoiminnan menestystekijänä
- ▶ Tuotteiden ja palvelujen hinnoittelu ja kannattavuuslaskenta

VUOROVAIKUTUS JA VIESTINTÄ

- ▶ Vakuuta puheellasi – retoriikan taitoja työelämään
- ▶ Kriisiviestintä
- ▶ Testaa englannin taitosi
- ▶ Rohkaistu ohjaamaan hoitotyötä englanniksi!

KEHITY YRITTÄJÄNÄ

- ▶ Yrityksen perustaminen
- ▶ Johda itseäsi, johda työtäsi, ilmoittaudu 24.9.2025 mennessä
- ▶ Digitaaliset liiketoimintamallit ja liiketoimintajärjestelmät
- ▶ LinkedIn sosiaalinen myyminen (Social selling)
- ▶ Miten onnistua palvelubisneksessä?
- ▶ Työturvallisuus
- ▶ Sosiaalisen vastuun ulottuvuudet

OHJELMOINTI JA DIGITAIIDOT

- ▶ C#-ohjelmoinnin perusteet
- ▶ Canvan perusteet
- ▶ Johdanto data-analytiikkaan
- ▶ Python ohjelmointi kaikille

JOHTAMINEN JA ESIHENKILÖTYÖ

- ▶ Johtamisen ja esihenkilötyön korkeakouludiplomi, useita moduuleja, joissa eri ilmoittautumisajat
- ▶ Vastuullinen rekrytointi
- ▶ Työlainsäädäntö, ilmoittaudu 18.8. 2025 mennessä
- ▶ Osallistava johtamisviestintä, ilmoittaudu 19.8.2025 mennessä
- ▶ Työkykyjohtaminen osana yrityksen vastuullisuutta

INSPIRAATIOTA VAPAA-AIKAAN

- ▶ Avaimet elämäntapamuutokseen -opintokokonaisuus
- ▶ Kehity kartanlukijana - opi suunnistamaan!
- ▶ Hyvinvointia positiivisen psykologian keinoilla
- ▶ Metsäkasvit / Suokasvit / Vieraslajit
- ▶ Juoksukoulu
- ▶ Elinvoimaa ja hyvinvointia luonnosta

RAVITSEMUS HYVINVOINNIN TUEKSI

- ▶ Hyvinvointia ruuasta 1: Vegaania ja kasvisruokaa
- ▶ Nutrition for sports and physical activity
- ▶ Ravitsemushoito osana hyvää hoitoa
- ▶ Terveysten edistäminen ja ravitsemus

Valmiit asiantuntijuusreitit

Xamk Pulsessa on vuosittain noin 700 opintojaksoa. Voit selata sinua kiinnostavia opintoja verkossa koulutuskalenterissa tai aloittaa opiskelun etukäteen suunniteltujen asiantuntijuusreittien avulla.

Asiantuntijuusreiteille on valittu monipuolinen valikoima opintojaksoja, joiden avulla saat uusimman

- ▶ Teräviä digitaatiojasi
- ▶ Voi hyvin työssäsi
- ▶ Yrittäjyydestä kiinnostuneille
- ▶ Takaisin hoitotyöhön – päivitä osaamisesi
- ▶ Kehitä asiantuntijuuttasi palvelualoilla

tiedon ja asiantuntijoiden opit käyttöösi. Teemoiteuille reiteille on koottu sisällöllisesti toisiaan tukevia opintoja ja ehdotus aikataulusta. Valitse kaikki tai poimi joukosta juuri sinun osaamistasi parhaiten täydentävät vaihtoehdot! Mikä on sinun yksilöllinen reittisi asiantuntijuuteen?

Lue lisää

WWW.XAMK.FI/PULSE

SYVENNÄ SOSIAALI- JA TERVEYSALAN OSAAMISTASI

- ▶ Ota digi haltuun! Digitalisaatio sosiaali- ja terveysalan muuttuvissa toimintaympäristöissä
- ▶ Yhteistyöllä kohti parempaa palvelua- monialainen yhteistyö sosiaali- ja terveydenhuollossa
- ▶ Akuutit haavat – tehokas hoito
- ▶ Toteuta lääkehoitoa turvallisesti – sosionomi, geronomi, lähihoitaja
- ▶ EKG:n tunnistaminen
- ▶ Systeminen perhetyö
- ▶ Kriisi- ja traumatyön osaamisen vahvistaminen
- ▶ Kuulo palvelutilanteissa – sujuvaa kuulemistä apuvälineiden avulla
- ▶ Aikuisten allergiat ja astma
- ▶ Kohti vaikuttavaa moniammatillista ja asiakaslähtöistä kotikuntoutusta
- ▶ Yleiset selkä- ja niska-hartiakivut, niiden syyt, kuntoutus ja hoito

VALMISTAUDU UNELMIESI URAPOLULLE

- ▶ Korkeakouluun valmentavaa suomea B1–B2 tasoilla
- ▶ Lääkelaskujen tehovalmennus
- ▶ Löydä oma alas! Tutustumisopintoja eri aloilta
- ▶ Opiskelutaidot – minä vastuullisena opiskelijana
- ▶ Työelämän ja opiskelun digitaidot
- ▶ Opiskelijan hyvinvointitaidot opiskelukykyä edistämässä

Haluatko opiskella vähän enemmän?

Taltuta tiedonhalusi Xamk Pulsen osajakouluksilla ja korkeakouludiplomeilla! Ne ovat 30–60 opintopisteen teemallisia kokonaisuuksia, joissa pääset sukeltamaan syvemmälle aiheeseen. Opinnot kestävät 1–2 vuotta ja voit opiskella ne verkossa. Opiskelu ei johda tutkintoon, mutta saat koulutuksesta todistuksen. Opinnot voidaan hyväksilukea osaksi tutkintoa, jos joskus tulet opiskelemaan tutkintoa Xamkiin.

Katso koko tarjonta

WWW.XAMK.FI/PULSE

Ilmoittautuminen ja maksut

Tarkista ilmoittautumis- ja alkamisajankohdat verkkosivuilta:

WWW.XAMK.FI/PULSE

Maksuperuste on 12–45 €. Koulutuksemme ovat maksuttomia toisen asteen opiskelijoille, ja osa tarjonnasta on maksutonta kaikille.



XAMK
PULSE

