

1103201 KUVATAIDE

Kihniön yhtenäiskoulu ma 18.00-20.30
Jorma Matikainen 7.9.-30.11.2015
11.1.-11.4.2016
Kurssimaksu 40 € 36 t 36 t
Kurssi on tarkoitettu sekä vasta-alkajille että pitempään harrastaneille. Työskennellään eri tekniikoilla ja pääasiassa kurssilaisten omia aiheita käyttäen.

1104201 NÄPPÄRÄ 8-10-VUOTIAAT

Kihniön yhtenäiskoulu ti 14.30-17.00
Anne Vaviolahti 18.8.-1.12.2015
12.1.-26.4.2016
Kurssimaksu 72 € 45 t 45 t
Tarvikemaksu sisältyy kurssin hintaan.

1104202 NÄPPÄRÄ 11-15-VUOTIAAT

Kihniön yhtenäiskoulu ke 14.30-17.00
Anne Vaviolahti 19.8.-2.12.2015
13.1.-27.4.2016
Kurssimaksu 48 € 45 t 45 t
Tarvikemaksu peritään erikseen.

1104203 KUDOTAAN KAUNISTA KOTIIN

Taitotalo Puumila ma 18.00-20.30
Anne Vaviolahti 31.8.-23.11.2015
11.1.-11.4.2016
Kurssimaksu 40 € 36 t 36 t
Kurssit on tarkoitettu kaikille kudonnasta kiinnostuneille, myös vasta-alkajille. Kudotaan erilaisia käyttö- ja sisustustekstiilejä.

1104204 PUUTYÖT

Kihniön yhtenäiskoulu ma 17.30-20.45
Reijo Nevanperä 31.8.-9.11.2015
11.1.-21.3.2016
Kurssimaksu 45 € 40 t 40 t
Kehitetään kädentaitoja, suunnitellaan ja toteutetaan omia töitä.

1104205 ENTISÖINTI JA VERHOILU

Kihniön yhtenäiskoulu
la 09.00-14.30
su 09.00-14.30
Päivi Hieta 3.10.-25.10.2015
Kurssimaksu 30 € 28 t
Kurssi la-su 3.-4.10 ja 24.-25.10.

1104206 ENTISÖINTI JA VERHOILU

Kihniön yhtenäiskoulu
la 09.00-14.30
su 09.00-14.30
Päivi Hieta
23.1.-7.2.2016
Kurssimaksu 30 € 28 t
Kurssilla kunnostat omat huonekalut uuteen uskoon. Työn ohessa tulevat tutuksi erilaiset pintakäsittely- ja verhoilumateriaalit sekä työkalut. Aiempaa kokemusta puun käsittelystä ei tarvita. Opettajalta voi ostaa mm. hiontapaperit ja liiman. Tule tutustumaan entisöinnin ja verhoilun kiehtovaan maailmaan. Kurssi la-su 23.-24.1. ja 6.-7.2. Lisätiedustelut Päivi/ p.050 5929132, paivi.hieta@wanhavakka.net.

1104207 OMPELUPAJA

Kihniön yhtenäiskoulu ti 17.30-20.00
Anne Vaviolahti
12.1.-16.2.2016
Kurssimaksu 25 € 18 t
Kurssilla voi tuunata vanhasta uutta, korjausommella, ommella helppoja vaatteita ym. Lisäksi tutustutaan saumurin käyttöön.

1203201 KÄYTÄNNÖLLISTÄ ENGLANTIA

Uusi kurssi!
Kihniön yhtenäiskoulu ke 18.30-20.00
Pauliina Helle 9.9.-2.12.2015
13.1.-6.4.2016
Kurssimaksu 30 € 24 t 24 t
Tule vireyttämään ja syventämään uinuvaa englanninkielen taitoasi. Kurssilla keskitytään kielen soveltamiseen käytännön tilanteissa, kuten kirjeiden kirjoittamisessa, arkisissa keskusteluissa, tiedonhaussa internetistä ja viihteen parissa. Kurssin vaikeusaste ja sanaston aihepiirit määräytyvät osallistujien perusteella.



Viereisellä QR-koodilla pääset kätevästi seuraamaan kurssitarjontamme ja ilmoittautumaan kursseille.

3401201 TIETOTEKNIIKAN TUPAILLAT, Kihniö

Kihniön yhtenäiskoulu ma 15.00-17.30
Raili Haapala 31.8.-2.11.2015
11.1.-14.3.2016
Kurssimaksu 30 € 27 t 27 t
Tule harjoittelemaan tietokoneen käyttöä ja kyselemään tietokoneen ja netin käytön arkipäivän ongelmista. Ota oma tietokoneesi mukaan. Käytettävissä on myös opiston kannettavia.

8301213 VESIJUMPPA A

Kihniön terveys- ja palvelukeskus
ke 15.30-16.15
Sari Sammatti 2.9.-25.11.2015
13.1.-6.4.2016
Kurssimaksu 35 € 12 t 12 t
Reipasta vesiliikuntaa musiikin tahtiin. Tunnilla tehtävät liikkeet vahvistavat koko kehoa ja kohottavat kuntoa.

8301214 VESIJUMPPA B

Kihniön terveys- ja palvelukeskus
ke 16.20-17.05
Sari Sammatti 2.9.-25.11.2015
13.1.-6.4.2016
Kurssimaksu 35 € 12 t 12 t

8301215 AQUABIC-VESIKUNTOILU JA VESIJUOKSU

Kihniön terveys- ja palvelukeskus
ti 19.30-20.15
Tarja Mantere 1.9.-23.11.2015
12.1.-5.4.2016
Kurssimaksu 35 € 12 t 12 t
Reipasta vesiliikuntaa musiikin parissa, jossa mukana vesijuoksu. Tehotreeni aerobisen liikunnan ja kuntoilun ystäville.

8301216 SENIORIJUMPPA

Kihniön yhtenäiskoulu ti 15.45-16.30
Sari Sammatti 1.9.-24.11.2015
12.1.-5.4.2016
Kurssimaksu 25 € 12 t 12 t
Venyttelyä ja kevyttä liikuntaa.

8301217 KUNTOLIIKUNTA

Linnankylän asema ti 17.00-17.45
Sari Sammatti 1.9.-24.11.2015
12.1.-5.4.2016
Kurssimaksu 25 € 12 t 12 t
Terveysliikuntaa ja kunnon kohotusta reippaan musiikin tahdissa. Ota mukaan alusta ja iloinen mieli!

8301218 ÄIJÄJUMPPAA VARTUNEEMMILLE MIEHILLE

Kihniön yhtenäiskoulu Opintosetelikurssi!
to 18.00-19.30
Jyrki Järventausta 3.9.-26.11.2015
14.1.-14.4.2016
Kurssimaksu 30 € 24 t 24 t
Kurssin aikana perehdytään erilaisiin pallolajeihin mm. kori- ja lentopallo. Lisäksi tutustutaan kuntopiiri- / kuntosaliharjoitteluun ja lihasvenyttelyihin.

8301219 KUNTOSALITOIMINTAA SENIOREILLE

Kihniön yhtenäiskoulu to 16.00-17.30
Jyrki Järventausta 3.9.-26.11.2015
14.1.-14.4.2016
Kurssimaksu 30 € 24 t 24 t
Kurssi sisältää tutustumista kuntosaliharjoitteluun alku- ja loppuverryttelyineen. Tavoitteena on, että kurssin jälkeen osallistuja kykenee itsenäiseen kuntosaliharjoitteluun.

8301220 AEROBIC JA OHJATTU KUNTOSALITREENI

Kihniön yhtenäiskoulu ke 19.00-20.30
Tarja Mantere 2.9.-25.11.2015
13.1.-6.4.2016
Kurssimaksu 30 € 24 t 24 t
Rasvanpolttoa ja peruskunnon kohotusta! Alussa aerobinen lämmittely, sisältäen lihaskunto-osuuden tehostetuna painoilla ja kuminauhoilla. Ohjattua kuntosalitreenausta ja lopussa venyttelyt. Hyvä alkupotku kuntosalitreenauksen aloittamiseen tai lihaskunnon ylläpitämiseen!

8301221 AEROBIC-KUNTOLIIKUNTA

Kihniön yhtenäiskoulu ma 19.45-20.30
Tarja Mantere 31.8.-23.11.2015
11.1.-11.4.2016
Kurssimaksu 25 € 12 t 12 t
Aerobista kuntojumppaa painojen kanssa ja ilman, innostavan musiikin tahdissa. Sopii kaikille kunnostaan huolehtiville, myös aloittelijoille. Helposti opittavat askelsarjat ja kunto nousee kohisemalla!

8302201 JOOGAA TERVEYDEN YLLÄPITÄMISEKSI

Kihniön yhtenäiskoulu to 19.00-20.30
Satu Rantala 3.9.-26.11.2015
14.1.-14.4.2016
Kurssimaksu 30 € 24 t 24 t
Kurssilla harjoitukset tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen, omia rajoja kunnioittaen. Siksi harjoitukset sopivat kaikille kehotyypeille. Ota mukaan joustava, mukava asu, jooga-alusta (makuualustakin käy) ja kevyt (fleece) peitto. LÖYDÄT ITSESTÄSI AITOA ELINVOIMAA JOKAISEEN PÄIVÄÄSI.

PARKANON TOIMISTO

Sepänkatu 4, 39700 Parkano
puh. 044 045 5510
avoinna ma-pe 9-15
sähköposti: petaja(at)sasky.fi
nettisivu: sasky.fi/petaja

Ilmoittautuminen netissä
<https://opistopalvelut.fi/petaja>
puhelimitse 044 045 5510
tai poikkeamalla toimistoomme
tai Karvian kunnantalon
infopisteeseen.



Sastamalan
koulutuskuntayhtymä
sasky.fi