

1103204k KUVATAIDE

Kihniön yhtenäiskoulu ma 18.00-20.30
Jorma Matikainen 8.1.-16.4.2018 Kurssimaksu 42 € 39 t Kurssi on tarkoitettu sekä vasta-alkajille että pitempään harrastaneille. Työskennellään eri tekniikoilla käyttäen pääasiassa kurssilaisten omia aiheita.

1104205k KUDOTAAN KAUNISTA KOTIIN

Taitotalo Puumila ma 18.00-20.30 Anne Vaviolahti 8.1.-16.4.2018 Kurssimaksu 42 € 39 t Kurssit on tarkoitettu kaikille kudonnasta kiinnostuneille, myös vasta-alkajille. Kudotaan erilaisia käyttö- ja sisustustekstiilejä.

1104206k PUUTYÖT

Kihniön yhtenäiskoulu ma 17.30-20.45
Reijo Nevanperä 8.1.-9.4.2018 Kurssimaksu 50 € 48 t Kehitetään kädentaitoja, suunnitellaan ja toteutetaan omia töitä.

1104208 ENTISÖINTI JA VERHOILU

Kihniön yhtenäiskoulu la 09.00-14.30 su 09.00-14.30 Päivi Hieta 27.1.-11.2.2018 Kurssimaksu 32 € 28 t Kurssilla kunnostat omat huonekalut uuteen uskoon. Työn ohessa tulevat tutuiksi 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. Lisätiedustelut Päivi/ p.050 5929134, paivi.hieta@wanhavakka.net. Kurssi la-su 27.-28.1. ja 10.-11.2.

1104212k NÄPPÄRÄ 8-10-VUOTIAAT

Kihniön yhtenäiskoulu ti 14.30-17.00 Sari Tyrkkö 9.1.-24.4.2018 Kurssimaksu 74 € 45 t Tarvikemaksu sisältyy kurssin hintaan.

1104213k NÄPPÄRÄ 11-15-VUOTIAAT

Kihniön yhtenäiskoulu ma 14.30-17.00 Sari Tyrkkö 8.1.-30.4.2018 Kurssimaksu 50 € 45 t Tarvikemaksu peritään erikseen.

3401202k JOKANAISEN JA JOKAMIEHEN ATK -KURSSI

Kihniön yhtenäiskoulu ma 18.00-20.30 Raili Haapala 8.1.-12.3.2018 Kurssimaksu 32 € 27 t Kurssi käsittelee monipuolisesti tietotekniikan arkipäivän käyttöä. Aiheina mm. Windows 10 käyttöjärjestelmä tietokoneessa, puhelimesta ja tabletissa sekä tiedon hallinta, tallentaminen, järjestäminen ja jakaminen. Tutustutaan internetiin, sähköpostiin, someen, karttaohjelmiin ja verkkokauppaan. Harjoitellaan valokuvien peruskäsittelyä, tallentamista, jakamista ja kuvakirjan tekemistä. Tunneilla ratkotaan myös opiskelijoiden kohtaamia tietotekniikan pulmia. Kurssilla voi käyttää myös omaa tietokonetta.

8301214K VESIJUMPPA A

Kihniön terveys- ja palvelukeskus ke 15.30-16.15 Sari Sammatti 10.1.-25.4.2018 Kurssimaksu 37 € 15 t

8301215K VESIJUMPPA B

Kihniön terveys- ja palvelukeskus ke 16.20-17.05 Sari Sammatti 10.1.-25.4.2018 Kurssimaksu 37 € 15 t Reipasta vesiliikuntaa musiikin tahtiin. Tunnilla tehtävät liikkeet vahvistavat koko kehoa ja kohottavat kuntoa.

8301216k AQUABIC-VESIKUNTOILU JA VESIJUOKSU

Kihniön terveys- ja palvelukeskus ma 20.30-21.15 Tarja Mantere 8.1.-30.4.2018 Kurssimaksu 37 € 15 t Reipasta vesiliikuntaa musiikin parissa, jossa mukana vesijuoksu. Tehotreeni aerobisen liikunnan ja kuntoilun ystäville.

8301217K SENIORIJUMPPA

Kihniön yhtenäiskoulu ti 15.45-16.30 Sari Sammatti 9.1.-24.4.2018 Kurssimaksu 27 € 15 t Venyttelyä ja kevyttä liikuntaa.

8301218K KUNTOLIIKUNTA

Linnankylän asema ti 17.00-17.45 Sari Sammatti 9.1.-24.4.2018 Kurssimaksu 27 € 15 t Terveysliikuntaa ja kunnan kohotusta reippaan musiikin tahdissa. Ota mukaan alusta ja iloinen mieli!

8301219k AEROBIC- KUNTOLIIKUNTA

Kihniön yhtenäiskoulu ti 18.45-20.15 Tarja Mantere 9.1.-24.4.2018 Kurssimaksu 32 € 30 t Aerobista kuntojumppaa painojen kanssa ja ilman, innostavan musiikin tahdissa. Sopii kaikille kunnostaan huolehtiville, myös aloittelijoille. Helposti opittavat askelsarjat ja kunto nousee kohisemalla!

8301220k ÄIJÄJUMPPAA VARTTUNEEMMILLE MIEHILLE

Kihniön yhtenäiskoulu to 18.00-19.30 Jari Järventausta 11.1.-3.5.2018 Kurssimaksu 32 € 30 t Kurssilla perehdytään erilaisiin pallolajeihin mm. kori- ja lentopallo. Lisäksi tutustutaan kuntopiiri- / kuntosaliharjoitteluun ja lihasvenyttelyihin.

8301221k KUNTOSALITOIMINTAA SENIOREILLE

Kihniön yhtenäiskoulu to 16.00-17.30 Jari Järventausta 11.1.-3.5.2018 Kurssimaksu 32 € 30 t Kurssi sisältää tutustumista kuntosaliharjoitteluun alku- ja loppuverryttelyineen. Tavoitteena on, että kurssin jälkeen osallistuja kykenee itsenäiseen kuntosaliharjoitteluun.

8301222k AEROBIC JA OHJATTU KUNTOSALITREENI

Kihniön yhtenäiskoulu ke 19.00-20.30 Tarja Mantere 10.1.-25.4.2018 Kurssimaksu 32 € 30 t Rasvanpolttoa ja peruskunnan kohotusta! Alussa aerobinen

lämmittely, sisältäen lihaskunto-osuuden tehostettuna painoilla ja kuminauhoilla. Ohjattua kuntosalitreenausta ja lopussa venyttelyt. Hyvä alkupotku kuntosalitreenauksen aloittamiseen tai lihaskunnan ylläpitämiseen!

8301223k VESIKUNTOILUA JA -JUOKSUA MIEHILLE

Kihniön terveys- ja palvelukeskus ti 13.15-14.00 Tarja Mantere 9.1.-24.4.2018 Kurssimaksu 37 € 15 t Reipasta vesiliikuntaa musiikin tahdissa. Sopii kaikille kunnostaan huolehtiville miehille

8301224k VESIKUNTOILUA JA -JUOKSUA NAISILLE

Kihniön terveys- ja palvelukeskus to 11.00-11.45 Tarja Mantere 11.1.-26.4.2018 Kurssimaksu 37 € 15 t Reipasta vesiliikuntaa musiikin tahdissa. Sopii kaikille kunnostaan huolehtiville.

8301225k VESIKUNTOILUA JA -JUOKSUA NAISILLE

Kihniön terveys- ja palvelukeskus ti 12.00-12.45 Tarja Mantere 9.1.-24.4.2018 Kurssimaksu 37 € 15 t Reipasta vesiliikuntaa musiikin tahdissa. Sopii kaikille kunnostaan huolehtiville.

8302223k JOOGAA TERVEYDEN YLLÄPITÄMISEKSI

Kihniön yhtenäiskoulu to 19.00-20.30 Satu Rantala 11.1.-3.5.2018 Kurssimaksu 32 € 30 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.

8302225 STRESSISTÄ MIELENRAUHAAN

Uusi kurssi! Taitotalo Puumila ke 18.00-20.30 Satu Rantala 31.1.2018 Ei kurssimaksua 3 t Stressi on elämää ylläpitävä voima, mutta saadessaan vallan syö nopeasti voimavarasi. Mistä sinun stressisi syntyy? Kun ymmärrät oman elämäsi stressitekijät, voit niihin omilla valinnoillasi vaikuttaa, luonnollisesti. Valjasta stressi voimavaraksesi. Saat luennoita myös työkaluja stressin hallintaan. Luennoitsija Luontaisterapia Satu Rantala".

OPISKELUINFO

- Jos olet ilmoittautunut kurssille jo syksyllä, ei sitä tarvitse erikseen keväälle.
- Jos olet ollut mukana syksyllä, muttet halua jatkaa keväällä, muista peruuttaa ilmoittautumisesi, niin* säästyt kevään kurssimaksulta.
- Kurssitiedot ja ilmoittautuminen osoitteessa <https://opistopalvelut.fi/petaja>.

