

1104208 KÄSITYÖKOULU NÄPPÄRÄ 8-10 V

Kihniön yhtenäiskoulu ti 14.30-17.00
Sari Tyrkkö 14.8.-27.11.2018 / 8.1.-23.4.2019
Kurssimaksu 74 € Oppitunteja 55 / 45
Näppäaraan kuuluu lisäksi 10 tunnin intensiivikurssi, jonka ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.
Tarvikemaksu sisältyy kurssin hintaan.

1104209 KÄSITYÖKOULU NÄPPÄRÄ 11-15 V

Kihniön yhtenäiskoulu ma 14.30-17.00
Sari Tyrkkö 13.8.-26.11.2018 / 7.1.-29.4.2019
Kurssimaksu 50 € Oppitunteja 45 / 45
Tarvikemaksu peritään erikseen.

1102209 TEATTERI HULVATON 7-12-V

Uusi kurssi!
Kihniön yhtenäiskoulu ke 17.00-18.30
Henna Nurmela 5.9.-28.11.2018 / 9.1.-10.4.2019
Kurssimaksu 32 € Oppitunteja 24 / 26
Kurssi on suunnattu alakouluikäisille lapsille, joita kiinnostaa teatterin monimuotoinen maailma. Perekymme teatterin keinoihin ilmaista asioita puheen, toiminnan ja eleiden kautta. Rakennamme ja tutkimme yhdessä draaman maailmoja ja tutustumme roolin rakentamiseen kokeilemalla erilaisia roolihahmoja. Lisäksi suunnittelemme ja valmistamme pieniä esityksiä. Mitään kokemusta tai taitoa teatterista ei tarvita - innostus riittää!

1103204 KUVATAIDE

Kihniön yhtenäiskoulu Opintosevelikurssi!
ma 18.00-20.30 Jorma Matikainen
3.9.-26.11.2018 / 7.1.-8.4.2019
Kurssimaksu 42 € Oppitunteja 36 / 39
Kurssi on tarkoitettu sekä vasta-alkajille että pitempään harrastaneille. Työskennellään eri tekniikoilla ja pääasiassa kurssilaisten omia aiheita käyttäen.

1104205 KUDOTAAN KAUNISTA KOTIIN

Taitotalo Puumila ma 18.00-20.30
Anne Vaviolahti 3.9.-26.11.2018 / 7.1.-8.4.2019
Kurssimaksu 42 € Oppitunteja 36 / 39
Kurssit on tarkoitettu kaikille kudonnasta kiinnostuneille, myös vasta-alkajille. Kudotaan erilaisia käyttö- ja sisustustekstiilejä.

1104206 KANSALLISPUVUN JUHLAA

Uusi kurssi!
Kihniön yhtenäiskoulu ke 18.00-20.30
Joka toinen viikko Anne Vaviolahti
5.9.-21.11.2018 / 9.1.-20.3.2019
Kurssimaksu 27 € Oppitunteja 18 / 18
Kansallispuvut ovat uusintoja rahvaan eli kansan 1700-1800-luvuilla käyttämistä juhla-asuista. Kurssilla tutustutaan suomalaiseen kansallispuvuperinteeseen ja puvun perinteisiin valmistusmenetelmiin. Kansallispuvun valmistaminen on aikaa vievää työtä, siksi kurssi on suunniteltu useamman vuoden kestäväksi. Ensimmäisenä vuonna perehdytään hameisiin, paitoihin, esiliinuihin ja liiveihin. Mahdollista on myös kutoa Parkano-Kihniön kansallispuvun hamekangas. Voit valmistaa kansallispuvun tai sen osia, korjata pukua tai täydentää pukua puuttuvilla osilla. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan puvun valmistusta ja mietitään mahdolliset yhteistilaukset.

1104207 PUUTYÖT

Kihniön yhtenäiskoulu ma 17.30-20.45
Reijo Nevanperä 3.9.-26.11.2018 / 7.1.-8.4.2019
Kurssimaksu 50 € Oppitunteja 48 / 52
Kehitetään kädentaitoja, suunnitellaan ja toteutetaan omia töitä.

2401208 JOKANAISEN JA JOKAMIEHEN ATK -KURSSI

Kihniön yhtenäiskoulu ma 18.00-20.30
Raili Haapala 7.1.-11.3.2019
Kurssimaksu 32 € Oppitunteja 27
Kurssi käsittelee monipuolisesti tietotekniikan arkipäivän käyttöä. Aiheina mm. Windows 10 käyttöjärjestelmä tietokoneessa, puhelimessa ja

tabletissa sekä tiedon hallinta, tallentaminen, järjestäminen ja jakaminen. Tutustutaan internettiin, sähköpostiin, sosiaaliseen mediaan, karttaohjelmiin ja verkkokauppaan. Harjoitellaan valokuvien peruskäsittelyä, tallentamista, jakamista ja kuvakirjan tekemistä. Tunneilla ratkotaan myös opiskelijoiden kohtaamia tietotekniikan pulmia. Kurssilla voi käyttää myös omaa tietokonetta.

8301210 SATUJUMPPA 3-5-VUOTIAILLE

Uusi kurssi! Kihniön yhtenäiskoulu ti 17.00-17.45
Henna Nurmela 4.9.-27.11.2018 / 8.1.-9.4.2019
Kurssimaksu 20 € Oppitunteja 12 / 13
Leikkeihin ja liikuntaan tutustumista satujen siivittämänä. Tärkeintä on yhdessä liikkuminen leikinomaisesti. Joustavat sisäliikuntavaatteet, sisätossut ja juomapullo mukaan, voi liikkua myös paljain jaloin. Osallistua voi yksin tai aikuisen kanssa.

8301211 VESIJUMPPA A

Kihniön terveys- ja palvelukeskus
ke 15.30-16.15 Sari Sammatti
5.9.-28.11.2018 / 9.1.-24.4.2019
Kurssimaksu 37 € Oppitunteja 12 / 15

8301212 VESIJUMPPA B

Kihniön terveys- ja palvelukeskus
ke 16.20-17.05 Sari Sammatti
5.9.-28.11.2018 / 9.1.-24.4.2019
Kurssimaksu 37 € Oppitunteja 12 / 15
Reipasta vesiliikuntaa musiikin tahtiin. Tunnilla tehtävät liikkeet vahvistavat koko kehoa ja kohottavat kuntoa.

8301213 AQUABIC-VESIKUNTOILU JA VESIJUOKSU

Kihniön terveys- ja palvelukeskus
ma 19.30-20.15 Tarja Mantere
3.9.-26.11.2018 / 7.1.-29.4.2019
Kurssimaksu 37 € Oppitunteja 12 / 15
Reipasta vesiliikuntaa musiikin parissa, jossa mukana vesijuoksu. Tehotreeni aerobisen liikunnan ja kuntoilun ystäville.

8301214 VESIKUNTOILUA JA -JUOKSUA NAISILLE

Kihniön terveys- ja palvelukeskus
su 14.15-15.00 Tarja Mantere
9.9.-2.12.2018 / 13.1.-5.5.2019
Kurssimaksu 37 € Oppitunteja 12 / 15
Reipasta vesiliikuntaa musiikin tahdissa. Sopii kaikille kunnostaan huolehtiville miehille.

8301215 VESIKUNTOILUA JA -JUOKSUA MIEHILLE

Kihniön terveys- ja palvelukeskus
su 15.15-16.00 Tarja Mantere
9.9.-2.12.2018 / 13.1.-5.5.2019
Kurssimaksu 37 € Oppitunteja 12 / 15
Reipasta vesiliikuntaa musiikin tahdissa. Sopii kaikille kunnostaan huolehtiville miehille.

8301216 SENIORIJUMPPA

Kihniön yhtenäiskoulu ti 15.45-16.30
Opintosevelikurssi! Sari Sammatti
4.9.-27.11.2018 / 8.1.-23.4.2019
Kurssimaksu 27 € Oppitunteja 12 / 15
Venyttelyä ja kevyttä liikuntaa.

8301217 KUNTOLIIKUNTA

Linnankylän asema ti 17.00-17.45
Sari Sammatti
4.9.-27.11.2018 / 8.1.-23.4.2019
Kurssimaksu 27 € Oppitunteja 12 / 15
Terveysliikuntaa ja kunnan kohotusta reippaan musiikin tahdissa. Ota mukaan alusta ja iloinen mieli!

8301218 AEROBIC- KUNTOLIIKUNTA

Kihniön yhtenäiskoulu ti 18.45-19.30
Tarja Mantere
4.9.-27.11.2018 / 8.1.-23.4.2019
Kurssimaksu 20 € Oppitunteja 12 / 15
Aerobista kuntojumppaa painojen kanssa ja ilman, innostavan musiikin tahdissa. Sopii kaikille

kunnostaan huolehtiville, myös aloittelijoille. Helposti opittavat askelsarjat ja kunto nousee kohisemalla!

8301219 AEROBIC JA OHJATTU KUNTOSALITREENI

Kihniön yhtenäiskoulu ke 19.00-20.30
Tarja Mantere
5.9.-28.11.2018 / 9.1.-24.4.2019
Kurssimaksu 32 € Oppitunteja 24 / 30
Rasvanpolttoa ja peruskunnan kohotusta! Alussa aerobinen lämmittely, sisältäen lihaskunto-osuuden tehostettuna painoilla ja kuminauhoilla. Ohjattua kuntosalitreenausta ja lopussa venyttely. Hyvä alkupotku kuntosalitreenauksen aloittamiseen tai lihaskunnan ylläpitämiseen!

8301220 ÄIJÄJUMPPAA VARTTUNEEMMILLE MIEHILLE

Kihniön yhtenäiskoulu to 18.00-19.30
Jyrki Järventausta
6.9.-29.11.2018 / 10.1.-2.5.2019
Kurssimaksu 32 € Oppitunteja 24 / 30
Kurssin aikana perehdytään erilaisiin pallolajeihin mm. kori- ja lentopallo. Lisäksi tutustutaan kuntopiiri- / kuntosaliharjoitteluun ja lihasvenyttelyihin.

8302221 JOOGAA TERVEYDEN YLLÄPITÄMISEKSI

Kihniön yhtenäiskoulu to 19.00-20.30
Satu Rantala
6.9.-29.11.2018 / 10.1.-2.5.2019
Kurssimaksu 32 € Oppitunteja 24 / 30
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.

8302222 HÄTÄENSIAPUKURSSI

Kihniön yhtenäiskoulu la 08.30-16.00
Mikko Köykkä 6.10.2018
Kurssimaksu 33 € Oppitunteja 8
Hätäensivussa opitaan hengityksen turvaaminen, elvytys ja suurien verenvuotojen tyrehtyttäminen. Kurssin hintaan sisältyy kortti kurssin suorittamisesta.

8302223 KOTIHIERONNAN PERUSTEET

Uusi kurssi!
Kihniön yhtenäiskoulu la 09.00-14.00
Susanna Nykyri 13.10.-1.12.2018
Kurssimaksu 27 € Oppitunteja 18
Kurssin tavoitteena on oppia hieromaan läheistä turvallisella ja miellyttävällä tavalla, joka ei kuluta hierojan omia voimia liikaa. Kurssilla opiskellaan klassisen hieronnan sekä tuki- ja liikuntaelimestön anatomian perusteita. Teemme myös jaksamista parantavia virkistäviä ja rentouttavia voimisteluliikkeitä. Kurssilaiset saavat hierontatekniikoista seikkaperäiset materiaalit, joihin on helppo jatkovat palata. Ota kurssille mukaan jumppa/joogamatto sekä lakana ja pyyhe. Materiaalimaksu 5€ maksetaan paikan päällä. Osallistuthan kurssille oman perheenjäsenen tai ystävän kanssa. Kokoontumiset la 13.10., 10.11. ja 1.12.

