Kauhajoen Kansalaisopiston kevään 2019 kurssit

110501 Lukkokukkarot, jatko
Opintolan tekstiililuokka C 3 — pe klo 17.30-20.30, la klo 9.00-15.30 1.2.-2.2.2019
kurssimaksu 23,00 € — Hannele Mäki-Ettala-Mustonen
Käytännöllisiä kukkaroita, penaaleja ja laukkuja, joihin on kiinnitetty metallinen lukkokehys, tarvitaan aina. Näitä opit ompelemaan mieluisista kankaistasi. Voit tilata opettajalta tarvikepakkauksen 23.1. mennessä puh. 040 735 8847.

110502 Saumurikurssi
Opintolan tekstiililuokka C 3 — ke klo 18.00-21.00, 16.1.2019
kurssimaksu 16,00 € — Sari Perälä
Kurssilla käydään läpi saumurin toimintoja, säätöjä ja omia huoltotoimenpiteitä. Tehdään saumurointiharjoituksia ja saadaan käytännöllisiä ja hyviä vinkkejä saumurin käyttöön. Oma toimiva ja huollettu saumuri mukaan.

Tanssi ja liikunta

110512k Polkan ja masurkan alkeet
Sanssin koulu, liikuntasali — ma klo 18.00-19.30, 7.1.-4.2.2019
kurssimaksu 23,00 € — Väinö Kreko
Opetellaan polkan ja masurkan perusaskeleet ja otteet. Edetään ryhmän oppimisnopeuden mukaan eikä edellytetä aiempaa tanssikokemusta.

110512k2 Hambon alkeet
Sanssin koulu, liikuntasali — ma klo 18.00-19.30, 11.2.-18.3.2019
kurssimaksu 23,00 € — Väinö Kreko
Opetellaan hambon perusaskeleet ja otteet. Edetään ryhmän oppimisnopeuden mukaan eikä edellytetä aiempaa tanssikokemusta.

830104k Voimistava venytysliikunta
Opintolan sali — ke klo 18.15-19.30, 16.1.-27.3.2019
kurssimaksu 28,00 € — Minna-Kaisa Rantala
Rauhallinen ja rentouttava liikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille. Mukaan joustavat, lämpimät vaatteet ja liikunta-alusta.

830104kB Voimistava venytysliikunta
Opintolan sali — ke klo 16.30-17.45, 16.1.-27.3.2019
kurssimaksu 28,00 € — Minna-Kaisa Rantala
Rauhallinen ja rentouttava liikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille. Mukaan joustavat, lämpimät vaatteet ja liikunta-alusta.

830105k Päntäneen jumppa
Päntäneen koulu — ma klo 19.30-20.15, 7.1.-1.4.2019
kurssimaksu 23,00 € — Maarit Kaari ja Maarit Niemi
Kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille sopiva jumppa, jossa ensin lämmitellään, sitten tehdään lihaskunto-osuus ja lopuksi venytellään.

830111k Jooga B
Opintolan sali — to klo 8.45-10.15, 10.1.-4.4.2019
kurssimaksu 33,00 € — Saila Reiniö
Pehmeä hathajoogaa, jossa liike ja hengitys yhdistetään venyttävien sekä lihaskuntoa ja tasapainoa edistävien harjoitusten avulla. Tavoitteena kehon ja mielen rentous. Ilm

830113k Äijäjooga
Opintolan sali — to klo 17.30-18.45, 10.1.-4.4.2019
kurssimaksu 28,00 € — Saila Reiniö
Miesten joogaryhmän tavoitteena on kehon ja mielen virkeys ja tyyneys. Liikkeet tehdään rennolla asenteella ottaen huomioon kehon rajoitteet. Ryhmä sopii sekä aloittelijoille että aiemmin joogaa harrastaneille

830115k Aamu-asahi
Opintolan sali — to klo 7.45-8.30, 10.1.-4.4.2019
kurssimaksu 23,00 € — Saila Reiniö
Asahi on suomalaisten lääkäreiden ja asiantuntijoiden kehittelemä terveysliikuntamuoto, jonka liikkeissä avataan koko keho niskasta nilkkoihin.

830116k Asahi
Opintolan sali — to klo 16.30-17.15, 10.1.-4.4.2019
kurssimaksu 23,00 € — Saila Reiniö
Asahi on suomalaisten lääkäreiden ja asiantuntijoiden kehittelemä terveysliikuntamuoto, jonka liikkeissä avataan koko keho niskasta nilkkoihin.

830121 Naisten itsepuolustuskurssi
Virkku, virkistysuimala-urheilutalo — la klo 9.00-11.30, 9.2.-16.2.2019
kurssimaksu 16,00 € — Sallamari Kokko
Kurssilla harjoitellaan itsepuolustusta käytännössä, jotta osattaisiin toimia yllättäen tulevissa uhkaavissa tilanteissa. Perehdytään Suomen lainsäädäntöön mm. hätävarjelun ja itsepuolustuksen osalta. Pukeudu sisäliikuntavarusteisiin.

830122 Naisten itsepuolustuskurssi, jatko
Virkku, virkistysuimala-urheilutalo — la klo 9.00-11.30, 23.3.-30.3.2019
kurssimaksu 16,00 € — Sallamari Kokko
Kurssilla harjoitellaan vaativampia itsepuolustustekniikoita ja se on tarkoitettu naisille, jotka ovat käyneet opiston aiemman itsepuolustuskurssin sekä niille, jotka ovat harrastaneet kamppailu-/itsepuolustuslajeja. Sisäliikuntavarusteet.

830123 Toukojooga
Opintolan sali — to klo 18.00-19.30, 2.5.-23.5.2019
kurssimaksu 18,00 € — Saila Reiniö
Pehmeä hathajoogaa, jossa liike ja hengitys yhdistetään venyttävien sekä lihaskuntoa ja tasapainoa edistävien harjoitusten avulla. Tavoitteena kehon ja mielen rentous.

410214 Keväiset linturetket
Aloitus Opintolan ATK-luokka C 4 muut kokoontumiset maastossa — 9.3. klo 9.00-11.15, 16.3. klo 19.30, 30.3. klo 9.00, 13.4. klo 6.00, 27.4. klo 9.00, 11.5. klo 9.00, 18.5. klo 19.30.
kurssimaksu 38,00 € — Ismo Nousiainen
Kevät saapuu lintujen siivin. Lintukurssilla seurataan kevään edistymistä muuttolintuja katsellen ja kuunnellen. Kurssilla tulevat tutuiksi kevään linnut ja muuttolintujen salaisuudet. Lintukurssilla tutustutaan Kauhajoen ja lähiseutujen monipuoliseen linnustoon sekä mielenkiintoisiin lintupaikkoihin.

710302 Suunnittele oma pihasi
Opintolan alakerran verstastila A 1 — la klo 10.00-16.30, su klo 10.00-16.30, 26.-27.1.2019
kurssimaksu 28,00 € — Marko Ahola
Teoriatunneilla käymme läpi seuraavat aiheet: Kasvuvyöhykkeet, maanparannus, katteet, reunakasvit, vesiaiheet, laatoitus, valaistus, aidanteet, aidat, muurit, jne. Oman unelmapihan suunnittelu / piirtäminen opettajan avustuksella A3 valkoiselle paperille ja valmiin suunnitelman piirtäminen A3 millimetripaperille. Tarvitset mukaan asemapiiroksen tontistasi.

710303 Kukkapenkin suunnittelukurssi
Opintolan alakerran verstastila A 1 — la klo 10.00-15.45, 23.2.2019
kurssimaksu 18,00 € — Marko Ahola
Kurssilla saat tietoa kukkapenkin perustamisesta. Käydään yhdessä läpi millainen paikka, multa ja lannoitus kukkapenkillä tulee olla sekä mitä on hyvä huomioida kasvinsuojelun, kastelun, lajikkeiden ja suunnittelun näkökulmasta.

Ruokakurssit

810215 Villiyrttikurssi
Yhteiskoulun kotitalousluokka, B-siipi, ovi B2,tk:n puoleinen pääty — la klo 10.00-15.15, 25.5.2019
kurssimaksu 18,00 € — Orvokki Koskinen
Perehdymme kevätluonnon lähiruokaan eli syötävien kevätkasvien ja yrttien keruuseen, käsittelyyn sekä monipuolisiin käyttömahdollisuuksiin. Kerätyistä yrteistä valmistamme aterian.

810210 Makkarakurssi
Yhteiskoulun kotitalousluokka, B-siipi, ovi B2, tk:n puoleinen pääty — 18.1.-19.1.2019 pe klo 17.00-20.00, la klo 10.00-15.30
kurssimaksu 23,00 € — Sirkka-Liisa Havunen
Itse tehdyt makkarat ovat gourmetruokaa parhaimmillaan. Valmistetaan erilaisia makkaroita luonnonsuoleen. Opettaja tuo aineet ja perii niistä maksun.

810211 Aasialaista ruokaa
Yhteiskoulun kotitalousluokka, B-siipi, ovi B2, tk:n puoleinen pääty — 20.2, 6.3, 20.3.2019 ke klo 18.00-21.00
kurssimaksu 23,00 € — Sini Thanh Huynh
Valmistetaan aasialaista wokkia, kevätkääryleitä, riisi- ja nuudeliruokia. Ruokalajit ovat mietoja ja sopivat kaikille. Opettaja tuo raaka-aineet ja perii niistä 15 € maksun.

810214 Kulinaarista kokkailua
Yhteiskoulun kotitalousluokka, B-siipi, ovi B2, tk:n puoleinen pääty — 16.1., 30.1. ja 13.2.2019 ke klo 18.00-21.00
kurssimaksu 18,00 € — Vote Kulmala
Kurssi-iltoina valmistettava kolmen ruokalajin päivällinen painottuu suomalaiseen, maistuvaan ja näyttävään superruokaan. Raaka-aineina mm. hirveä, Lokan kalaa, kasveja sekä marjoja. Opettaja tuo aineet ja perii niistä raaka-ainemaksun n. 10€/krt.

Luennot

Tervetuloa Jyväskylän Ikääntyvien yliopiston luennoille Kauhajoen kaupungintalon valtuustosaliin.
Keskiviikkoisin kello 14-16

16.1. Terveyttä suolesta
Professori, gastroenterologisen kirurgian erikoislääkäri Jukka-Pekka Mecklin,KSSHP, UEF

23.1. Suomen romanikulttuuri
Päivi Majaniemi, Suomen romaniyhdistys

27.2. Miksi minä olen tällainen? Persoonallisuuden ja sosiaalisen käyttäytymisen kehitys
Emeritaprofessori Lea Pulkkinen, Jyväskylän yliopisto

27.3. Uniluento
Luennoitsija vielä avoin

24.4. Nivelrikko ja nivelkivut
Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Esko Kaartinen, Eiran sairaala

KARIJOEN KURSSIT

Kädentaidot

1104122 Karijoen hopeatyö- ja korukurssi
Karijoen koulu — ma klo 18.30-20.45, 14.1.-15.4.2019
kurssimaksu 46,00 € — Arto Kallionpää
Tavoitellaan perinteisiä hopeasepäntaitoja käsityönä erilaisin työtekniikoin. Opitaan korun suunnittelun ja valmistuksen vaiheita. Työnkohde valitaan valmiiden mallien tai omien suunnitelmien pohjalta.

110495 Kaunista risuista kotipihaan
Punnin opisto — pe klo 17.30-20.30, la klo 9.30-16.00, 5.4.-6.4.2019
kurssimaksu 23,00 € — Seija Mantila
Tule tekemään taipuisista, eripituisista risuista esim. kukka-astioita, amppeleita, veistoksellisia hahmoja kotipihaasi.

Liikunta

830152 Miesten ja naisten kuntopiiri
Karijoen koulu — to klo 20.15-21.00, 24.1.-28.3.2019
kurssimaksu 18,00 € — Anneli Teikari
Sekaryhmä, jossa vedetään kuntopiiriä kunnon mukaan.

830153 Kevään Lavis
Karijoen koulu — ke klo 17.15-18.00, 9.1.-13.3.2019
kurssimaksu 18,00 € — Leena Lehtimäki
Lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto. Tanssillista liikkumista lavatanssimusiikin tahtiin.

410203 Voimavaroja luonnosta
to klo 18.00-20.15, 25.4.-9.5.2019
kurssimaksu 18,00 € — Tiina Pitkäkoski
Nautitaan luonnon monimuotoisuudesta, liikutaan rauhalliseen tahtiin 3-5 km, 25.4., Susiluola 2.5 Iso-Kakkori ja 9.5. Peurajärvi. Omat eväät ja säänmukainen vaatetus.

Ruokakurssit

810213 Miehet kokkaa soosit ja muusit
Karijoen kunnantalo, yläkerta — ti klo 18.00-21.00, 15.1.-19.2.2019
kurssimaksu 33,00 € — Marianne Huhtala
Valmistetaan maittavaa kotiruokaa. Katetaan pöytä ja syödään yhdessä. Tarvikkeet maksetaan opettajalle.

ISOJOEN KURSSIT

Tietotekniikka

340192 Täydennä ATK-osaamistasi
Isojoen kirjasto (Oppimispesä) — to klo 17.30 - 20.00, 17.1.-28.3.2019 joka toinen viikko
kurssimaksu 28,00 € — Aki Pitkäkoski
Kerrataan ja opitaan uutta toiveet huomioiden. Esim.Windows 10, internet, sähköposti, muistitikun käyttö ym. Voit ottaa oman tietokoneen mukaan.

Kädentaidot

110492 Mosaiikista moneksi
Isojoen koulukolmio — pe 8.3., la 9.3., pe 22.3., la 23.3., pe 5.4., 6.4.2019 pe klo 18.00- 20.15, la klo 10.00-14.00
kurssimaksu 33,00 € — Auli Pitkäkoski
Tutustumme mosaiikin maailmaan ja teemme tasotöitä, esim. tervetuloa-taulu, betonilaatta ja tarjotin. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan aloitustyö ja materiaalihankinnat. Ilm. 2.3.2019 mennessä.

110496 Ompele, tuunaa, kierrätä
Isojoen koulukolmio — ke klo 17.30-20.30, 23.1.-3.4.2019
kurssimaksu 48,00 € — Hannele Mäki-Ettala-Mustonen
Kurssilla voi tehdä monipuolisesti erilaisia käsitöitä esim. ommella tunikan, korjata ja tuunata vanhaa, punoa kahvipusseista ja virkata tuotteita klipsuista. Opetellaan myös kuvansiirtoa kankaalle.

Tanssi ja liikunta

110509k Paritanssikurssi alkeet
Vanhankylän nuorisoseura — ke klo 18.00-19.30, 23.1.-20.3.2019
kurssimaksu 28,00 € — Väinö Kreko
Opetellaan ja/tai kerrataan mm. valssin, foxin ja jenkan perusaskeleet ja -otteet. Edetään ryhmän oppimisnopeuden mukaan. Ei vaadita askeltakaan tanssikokemusta. Tanssipari suotava, muttei pakollinen.

830124 Naisten itsepuolustuskurssi
Avopalvelukeskuksen ruokasali — to klo 18.00-20.15, 7.3.-14.3.2019
kurssimaksu 16,00 € — Sallamari Kokko
Kurssilla harjoitellaan itsepuolustusta käytännössä, jotta osattaisiin toimia yllättäen tulevissa uhkaavissa tilanteissa. Perehdytään Suomen lainsäädäntöön mm. hätävarjelun ja itsepuolustuksen osalta. Pukeudu sisäliikuntavarusteisiin.

410208 Voimavaroja luonnosta
ma klo 18.00-20.15, 29.4.-13.5.2019
kurssimaksu 18,00 € — Tiina Pitkäkoski
Nautitaan luonnon monimuotoisuudesta, liikutaan rauhalliseen tahtiin 3-5 km. 29.4. Mustasaarenkeitaan luontotorni, 6.5. Aumakivi ja Kivijata 13.5. Spitaalijärvi. Omat eväät ja säänmukainen vaatetus.

Ruokakurssit

810116 Suolaisia ja makeita tarjottavia arkeen ja juhlaan
Kärjenkosken kylätupa — ti 18.00-21.00, 5.3.-2.4.2019
kurssimaksu 28,00 € — Marianne Huhtala
Valmistetaan yhdessä pikkusuolaisia, kakkuja, ruokia ym. ryhmän toiveet huomioiden. Maistellaan valmiita herkkuja. Tarvikkeet maksetaan opettajalle.

810212 Miehet kokkaa muusit ja soosit
Isojoen koulukolmio — ke klo 18.00-21.00, 16.1.-20.2.2019
kurssimaksu 33,00 € — Marianne Huhtala
Valmistetaan maittavaa kotiruokaa. Katetaan pöytä ja syödään yhdessä. Tarvikkeet maksetaan opettajalle.

810117 Kokataan laavulla
Kärjenkosken Myllylaavu — ti klo 18.00-20.15, 7.5.-21.5.2019
kurssimaksu 18,00 € — Marianne Huhtala
Valmistetaan mm. loimulohta, liha- ja makkaraherkkuja lisukkeineen. Maistellaan tuotokset. Tarvikkeet maksetaan opettajalle.

Valokuvaus

1103140 Luontokuvaus
Isojoen monitoimitalo — ma 18.00-21.00, la 10.00-15.00 27.4.-29.4.2019
kurssimaksu 23,00 € — Mia Perkiö
Tehdään kuvausretki lähiluontoon. Käydään läpi kuvaamiseen vinkkejä käytännön esimerkkien avulla. Maanantaina opettelemme parantamaan kuvia kuvankäsittelyllä. Omat eväät ja säänmukainen varustus.