



Laukaa



Laukaan
kansalaisopisto

KURSSITARJONTA

KEVÄT 2026

Kuva Jouko Pitkänen

ystävät ilo
lepopaikka olohuone
terveyskeskus tärkeä sukellus
kunnonkohottaja harrastus
Kansalaisopisto
luovuudenlähde vaihtelu
oma paikka aurinko
vitamiini oivallus
voimavara
matala kynnyks vastapaino
piristys
mukava kohtauspaiikka
voisilmä
vaihtelu omaa aikaa
ovi mahdollisuus
varaventtiili
vapaaehtoinen innostus

Sisällys

LAUKAAN KANSALAIPOISTON KEVÄÄN 2026 KURSSITARJONTA	1
Kansalaisopiston kurssit ja luennot kevätlukukaudella 2026	5
MUSIIKKI	5
KUVATAIDE JA MUOTOILU	6
KÄSITYÖ	7
TIETOTEKNIikka	8
LUENNOT, Ikääntyvien yliopiston luennot	9
MAKSUTTOMAT TAPAHTUMAT	9
ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS	10
LIIKUNTA	10
TAITEEN PERUSOPETUS, teatteritaide	14
TAITEEN PERUSOPETUS, kuvataide	15
TAITEEN PERUSOPETUS, käsityö	16

Löydät
kaikki kurssit
verkkosivuiltamme

uusi.opistopalvelut.fi/laukaa



LAUKAAN KANSALAI SOPISTON KEVÄÄN 2026

KURSSITARJONTA

Kevätlukukauden kursseille ilmoittautuminen alkaa maanantaina 1.12.2025. Lisää tietoa kursseista löydät oheisesta esitteestä. Kevätlukukauden opetus käynnistyy ke 7.1.2026

ILMOITTAUTUMINEN

- verkkokaupassa osoitteessa uusi.opistopalvelut.fi/laukaa tai
- puhelimitse 050 315 3503

Kurssien sisältöön, maksuihin, peruutusehtoihin ja mahdollisiin muutoksiin kannattaa perehtyä jo ennen ilmoittautumista. Opintoneuvontaa on saatavilla aineen vastuuopettajalta. Kursseille ilmoittautuminen päättyy pääsääntöisesti **1-2 viikkoa ennen** kurssin alkamista. Tämän jälkeen vapaita kurssipaikkoja voi tiedustella toimistosta.

Kaikille syksyllä alkaneille koko lukuvuoden kursseille, joilla on tilaa, voi ilmoittautua verkossa 11.1.2026 saakka ja sen jälkeen ainoastaan puhelimitse p. 050 315 3503.

Verkkosivuilta löytyvät myös tarkemmat kurssitiedot ja kevätkauden hinnat.

Laukaan kansalaisopisto on siirtynyt verkkomaksamiseen eikä paperilaskua tai e-laskua enää lähetetä. Kurssille ilmoittautuja saa kansalaisopistolta sähköpostiinsa vahvistusviestin, jossa on osallistumisen maksutiedot ja ohje verkkomaksamiseen. Tarkistathan myös sähköpostisi roskapostikansion. Laukaan kunta käyttää verkkokaupassaan kotimaista Ceepos – maksamislustaa ja Paytrail Oyj:n verkkomaksamispalvelua.

YHTEYSTIEDOT

kansalaisopisto@laukaa.fi

www.laukaa.fi/kansalaisopisto

Toimisto: Laukaan kunnanvirasto, Väistötila, 1.krs, Laukaantie 14, **p. 050 315 3503**

Avoinna ma – pe klo 9.00 – 15.00

Asiakaspalvelu suljettu 22.12.2025 – 2.1.2026 välisenä aikana.

kansalaisopisto somessa:

www.facebook.com/laukaankansalaisopisto

www.instagram.com/laukaankansalaisopisto

HENKILÖKUNTA

etunimi.sukunimi@laukaa.fi

rehtori Marjut Penttinen p. 050 597 0960

toimistosihteeri Eija Voutilainen p. 050 315 3503

musiikinopettaja Anu Kauppinen p. 040 765 0486

kädentaitojen opettaja Maija Valtola p. 040 765 0492

liikunnan ja tanssin suunnittelija Maija-Leena Ström p. 040 183 3456

OPETUSPAIKAT

-Kansalaisopiston tilat Kehrä (PoKe:n rakennus) ja Hehku (entinen Teletalo), ks. kuva

-Koulujen opetustilat ja muut toimipaikat

Kehrä

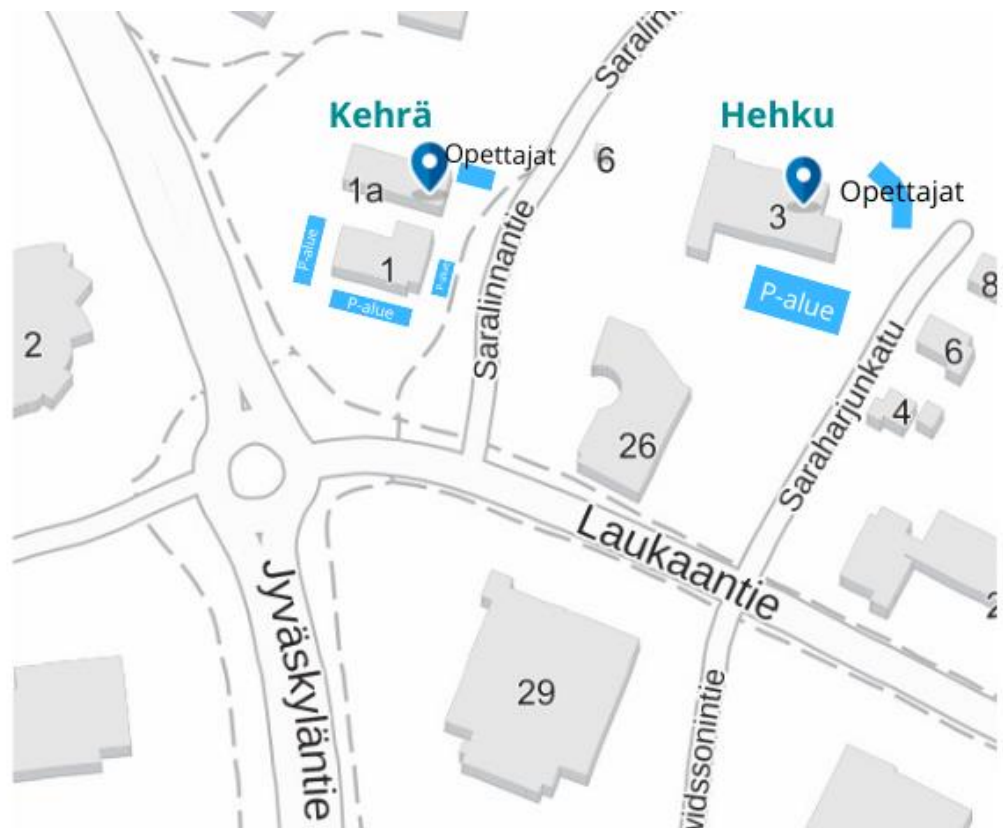
Saralinnantie 1a

- kässäkoulu
- ompelu
- verhoilu
- käsityökurssit
- ym

Hehku

Saraharjuntatu 3

- kuviskoulu
- keramiikka
- lasi
- posliini
- kankaankudonta
- ym



Ilmoittautuminen

Tervetuloa Laukaan kansalaisopistoon!

Löydät kaikki lukuvuoden 2025-2026 kurssit täältä.

Hae kurssia, harrastusta tai tapahtumaa...

Hae

Hakusana



181 kurssia

Teema



- ☐ Etäkurssi 9
- ☐ Ajankohtainen 3
- ☐ Kansalaistaitokurssi 19

Osasto



- ☐ Laukaa 181

Ainealue



- ☐ Avoin yliopisto 4
- ☐ Taiteen 15

Väsyneiden lukupiiri

110604

Syyslukukausi

15.9.–8.12.2025

Päivä ja kellonaika

Ma 17:30–19:00

Opettaja

Jonna Pennanen

[Lisätietoja kurssista »](#)

Opetuspaikka

Pääkirjasto
Vuojarventie 2, Laukaa
[Katso kartalla](#)

Opetusmuoto

Lähiopetus

23,00 €

[Lisää ostoskoriin](#)

Ilmoittautuminen on avoinna

Vapaita paikkoja

Ostoskori



20 min



Olen lukenut
ilmoittautumisohjeet ja hyväksyn
ehdot Tietosuojaseloste

[Lähetä ilmoittautuminen](#)

netissä

1

Siirry verkkosivulle
uusi.opistopalvelut.fi/laukaa



2

Kurssihaku

Hae kurssia kurssin nimen, numeron tai opettajan mukaan tai selaa kursseja ainealueittain

3

Lisää kurssi/-t ostoskoriin

Lisää ostoskoriin -painikkeesta

4

Siirry ostoskoriin

Siirry ostoskoriin sivun oikeasta yläkulmasta.

5

Täytä tiedot ja lähetä ilmoittautuminen

Täytä tiedot, lue ja hyväksy ehdot. Lopuksi paina **Lähetä ilmoittautuminen** -painiketta. Saat vahvistusviestin sähköpostiisi.

[Maksa osallistumisesi eräpäivään mennessä viestissä olevan linkin kautta, joko verkkopankissa \(Ceepos-painike\) tai työnantajaeduilla \(ePassi, Smartum, Edenred\).](#)

Kansalaisopiston kurssit ja luennot kevätlukukaudella 2026

MUSIIKKI

Musiikin yksilöopetus

Musiikin yksilöopetuksessa ei ole vapaita paikkoja keväälle 2026. Opetukseen voi ilmoittautua seuraavan kerran syksyllä 2026.

Kuorot, lauluyhtyeet ja laulun ryhmäopetus

1101313 Tutustu kuorolauluun UUSI KURSSI!

Ke 18.45–19.45 Sydän-Laukaan koulu, bänditila F011, Saralinnantie 3, uusi siipi

1.–15.4.2026, 4 tuntia

Anu Kauppinen

Kurssimaksu 28,00 €

Pienryhmä. Tule tutustumaan kuorossa laulamiseen yhdessä muiden aloittelevien laulajien kanssa. Kolmen kerran lyhytkurssilta saat rohkeutta oman ääneen käyttämiseen, kun laulamme yksiäänisiä kappaleita (esim. iskelmä, pop-musiikki ja kansanlaulut). Kokeilemme myös kaksiäänistä laulamista helppojen harjoitusten avulla. Halutessasi saat ohjausta siihen, mikä kansalaisopiston kuoroista voisi sopia sinulle. Sovittaessa voit myös käydä tutustumassa kuorojen harjoituksiin. Et tarvitse aiempaa kokemusta laulamisesta. Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille aikuisille ja yli 15-vuotiaille nuorille. 4-8 osallistujaa. Ilmoittautuminen päättyy 18.3.2026.

Musiikkia aikuiselle ja lapselle

1101800 Pianonsoiton lyhytkurssi (lapsi-aikuinen) UUSI KURSSI!

Ke 17.00–18.30 Sydän-Laukaan koulu, bänditila F011, Saralinnantie 3, uusi siipi

1.–15.4.2026

Anu Kauppinen

Kurssimaksu 48,00 €

Kolmen kerran lyhytkurssilla saat ideoita pianonsoiton harjoitteluun yhdessä lapsen kanssa. Tutustutte nuottikirjoitukseen, sointumerkkeihin ja opettelette soittamaan muutamia kappaleita. Saatte opetusta 30 min viikossa kolmen viikon ajan. Kurssi sopii kaikenikäisille lapsille, ei alaikärajaa. Ette tarvitse aiempaa kokemusta soittamisesta. Tee ilmoittautuminen vain aikuisen nimellä, kurssimaksu sisältää molempien osallistumisen. Kurssille mahtuu kolme soittoparia. Soittoajat ovat klo 17-17.30, 17.30-18 tai 18-18.30. Saatte tiedon omasta soittoajastanne tekstiviestillä ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen päättyy 18.3.2026.

KUVATAIDE JA MUOTOILU

110303 Ikonimaalauskurssi (kevät)

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 Kansalaisopisto Hehku, Ateljee Innostus, Saraharjunkatu 3
24.1.–8.2.2026, 24 tuntia

Raija Luoma

Kurssimaksu 46,00 €

Haluatko rauhoittua maalaamaan, kokeilla muna-temperamaalausta? Kurssilla saat käyttää omaa luovuutta, mutta silti sinun on maalattava satoja vuosia vanhojen sääntöjen mukaan. Opit Ikonin esipiirustusta ja maalausta. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aikaisemmin maalanneille. Opetus 24.-25.1. ja 7.-8.2. Ilmoittautuminen päättyy 15.1.2026.

110305 Öljyvärimaalaus (kevät)

Ma, ti, ke, to 15.00–20.00 Kansalaisopisto Hehku, Hohde, Saraharjunkatu 3
27.–30.4.2026, 24 tuntia

Raija Luoma

Kurssimaksu 46,00 €

Kurssilla maalaat mielestäsi aiheita. Työskennellessäsi saat ohjausta tarpeidesi ja taitotasosi mukaan ja opit esimerkiksi sommittelua ja värien sekoittamista. Kurssi on tarkoitettu sekä vasta-alkajille että kauemmin maalanneille. Ota mukaasi värit, maalauspohja, siveltimet ja pellavaöljy sekä hajuton tärpätti. Ilmoittautuminen päättyy 16.4.2026.

110334 Lasityöt ilta (kevät)

To 17.30–20.00 Kansalaisopisto Hehku, Hohde, Saraharjunkatu 3
22.1.–19.2.2026, 15 tuntia

Katja Rauhamäki

Kurssimaksu 36,00 €

Tällä lyhytkurssilla pääset tutustumaan lasitöiden maailmaan. Töissä käytetään laajasti kaikkia lasimateriaaleja ja myös edullinen kierrätyslasi saa lasitöissä uuden elämän. Kurssilla voit valmistaa monipuolisesti käyttö- ja koriste-esineitä kuten lautasia, koristeita, koruja ja sisustusesineitä. Kurssi soveltuu kaikille lasitöistä kiinnostuneille ja pääset hyvin liikkeelle helpoilla tekniikoilla. Myös kauemmin harrastaneille löytyy uusia ideoita. Tarvikkeita voit ostaa opettajalta ja saat vinkkejä kierrätyslaseista mitä voit itse hankkia. Kurssimaksu sisältää polttomaksun 5€. Ilmoittautuminen päättyy 13.1.2026.

110342 Luontokuvaus

Ke 17.30–20.00 Sydän-Laukaan koulu, Ika B23, Saralinnantie 3
18.2.–13.5.2026, 36 tuntia

Keijo Penttinen

Kurssimaksu 58,00 €

Haluatko oppia luontokuvauksesta ja saada ottamistasi valokuvista parempia?

Luontokuvauksen kurssilla opit uusia taitoja luonnon kuvaamisesta ja saat hyviä vinkkejä kevään ja kesän kuvauksiin. Kurssilla käymme läpi muun muassa lähi- ja maisemakuvausta, lintukuvausta sekä kuvankäsittelyä. Teemme myös kuvausretkiä kevään edetessä lähiluontoon. Katselemme kurssin aikana opiskelijoiden ottamia valokuvia ja analysoimme niitä hyvässä hengessä. Kurssi sopii sekä aloittaville että jatkaville opiskelijoille. Ilmoittautuminen päättyy 9.2.2026.

KÄSITYÖ

110423 Nypläys, kevät UUSI KURSSI!

Ma 18.15–20.30 Kansalaisopisto Kehrä, Taitola, Saralinnantie 1a

12.1.–30.3.2026, 33 tuntia

Maija Valtola

Kurssimaksu 60,00 €

Nypläys ei ole niin vaikeaa kuin usein ajatellaan! Tällä kurssilla tutustut nypläyksen perusteisiin, työvälineisiin ja yksinkertaisiin pitsimalleihin rauhalliseen tahtiin. Mikäli osaat jo perusteet, voit jatkaa aiempaa työtäsi tai syventyä uusiin malleihin ja haastavampiin tekniikoihin. Kurssilla opit lukemaan mynstereitä eli mallin pistekuvioita, saat tietoa erilaisista lankatyypeistä ja kehität taitoa nyplätä siistiä ja tasaista pitsiä. Työt tehdään omaan tahtiin opettajan yksilöllisellä ohjauksella. Kurssi tarjoaa mukavaa yhdessäoloa ja käsillä tekemisen iloa pitsin ystäville!

Nyplästyynyn ja nypylät voit lainata opistolta ja opettajalta voit ostaa lankarullan harjoituksia varten. Ota opetuskerroille mukaasi nuppineuloja. Kurssimaksu sisältää 2€ materiaalimaksua. Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2026.

110451 Aikuisten pieni askartelukurssi UUSI KURSSI!

Ti 13.00–14.30 Kansalaisopisto Kehrä, Taitola, Saralinnantie 1a

3.–17.3.2026, 6 tuntia

Maija Valtola

Tällä kurssilla tutustumme origamiin ja legografiikkaan eli paperin kuviointiin Legopalikoilla painaen sekä sidomme pienen japanilaisen vihkon. Kurssi sopii kaikille – myös ilman aiempaa kokemusta. Jokainen kurssikerta sisältää lyhyen opastuksen ja rauhallista työskentelyaikaa, ja jokaisella kerralla valmistuu oma pieni työ kotiin viemiseksi. Materiaalit sisältyvät kurssiin. Opetustila on esteetön. Kurssi toteutetaan OPH:n opintoseteliavustuksella ja on maksuton. Ilmoittautuminen päättyy 18.2.2026.

TIETOTEKNIikka

340101 Tutustu tekoälyyn UUSI KURSSI!

Ti 13.00–14.30 Kansalaisopisto Kehrä, Taitola, Saralinnantie 1a

27.1.–10.2.2026, 6 tuntia

Maija Valtola

Maksuton kurssi. Kurssilla tutustumme tekoälyn hyödyntämiseen arjessa. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla ei ole aiempaa kokemusta tai vain vähän kokemusta tekoälyn käytöstä. Opetuskertojen aikana perehdymme tekoälyn hyödyntämiseen tiedonhaussa sekä tekstin ja kuvien tuottamisessa. Jokaisella opetuskerralla on perehdytys aiheeseen sekä aikaa opiskelijoiden omille kokeiluille opettajan tuella. Voit siis ottaa mukaan oman tietokoneen, jossa on verkkoyhteys tai kännykän. Opetustila on esteetön. Kurssi toteutetaan OPH:n opintoseteliavustuksella ja se on maksuton. Ilmoittautuminen päättyy 19.1.2026.

KOTITALOUS

810203 Keväiset yrtit lähiluonnosta

Ke 17.30–20.30 Pääkirjasto, neuvotteluhuone, Vuojärventie 2

20.5.2026, 3,67 tuntia

Minna Puntala

Kurssimaksu 19,00 €

Katso lähiluontoa tuoreella tavalla: Tutuiksi tulevat nokkonen, vuohenputki, peltokanankaali ja moni muu. Kurssilla paneudumme lajintuntemukseen elävien näytteiden ja kuvien avulla ja lopuksi maistelemme yrttipestoa ja mesiangervojuomaa, jonka voi jalostaa vaikkapa boolipohjaksi. Raaka-aineet ovat suorastaan tyrkyllä keväisessä luonnossa! Kurssimaksu sisältää raaka-aineet 5 €. Toteutetaan yhteistyössä Laukaan kirjaston kanssa.

Ilmoittautuminen päättyy 12.5.2026.

Syksyllä 2025 alkaneiden kurssien kevätlukukauden tiedot löytyvät osoitteesta uusi.opistopalvelut.fi/laukaa Useilla kursseilla on tilaa!

LUENNOT, IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTO

Laukaan kansalaisopisto järjestää yhteistyössä Jyväskylän kesäyliopiston ja Laukaan seurakunnan kanssa luentoja erilaisista aiheista. Luennot ovat maksuttomia ja avoimia kaikille ja kaikenikäisille. Luennoille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Tule mukaan!

Maksuttomat IKIS-luennot ovat keskiviikkoisin

Verkkoluennot klo 14-16: Sydän-Laukaan koulu, auditorio, Saralinnantie 3

Lounasluennot klo 11-13.30: Laukaan Seurakuntatalo, Saravedentie 4. Lounasluennon yhteydessä voit halutessasi osallistua ruokailuun, maksu 5,50 € paikan päällä kortilla tai käteillä. Aikataulu: klo 11-12 lounas, klo 12-13.30 luento, klo 13.30 kahvit ja keskustelua.

Kevätkauden IKIS-luennot julkaistaan joulukuun mennessä opiston verkkosivuilla, Laukaa-Konnevesi -lehden vapaa-aikapalvelujen palstalla ja opiston sosiaalisen median kanavilla (Facebook ja Instagram). Seuraa ilmoitteluumme!

MAKSUTTOMAT TAPAHTUMAT

Tiistaina 25.11.2025 klo 18.30 alkaen Laukaan viihdekuoron joululaulajaiset - Mistä tuntee joulun. Kuoroa johtaa ja lauluja säestää Malla Kärkkäinen. Laukaan pääkirjaston luentosalissa (Vuojärventie 2) pidettävään tilaisuuteen on vapaa pääsy. Tervetuloa!

Keskiviikkona 26.11.2025 klo 17.30 alkaen opiston pop/jazz-laulajat esittävät opettajansa Katja Penttilän kanssa tunnelmallista musiikkia Laukaan pääkirjaston Jouluetkot tapahtumassa (Vuojärventie 2). Tapahtumaan on vapaa pääsy. Tervetuloa!

Keskiviikkona 3.12.2025 klo 18 alkaen Minne tähdet putoavat - sanataide- ja musiikkimatinea. Opiston Runovoimaa –kirjoitusryhmä esittää omia tekstejään ohjaajanaan Jarna Pihlajamäki. Laukaan pääkirjaston luentosalissa (Vuojärventie 2) pidettävä tapahtuma kestää noin tunnin ja siihen on vapaa pääsy. Tervetuloa!

Kevätnäyttely 2026 järjestetään Kehrässä 18.–19.4.2026. Nähtävänä on teoksia opiston käsityö-, kuvataide- ja taiteen perusopetusryhmistä.

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

110605 Väsyneiden lukupiiri, kevät

Ma 17.30–19.00 Pääkirjasto, Vuojärventie 2

12.1.–11.5.2026, 10 tuntia

Jonna Pennanen

Kurssimaksu 23,00 €

Onko edellisen kirjan lukemisesta aikaa? Etkö ehdi uppoutua pitkän tarinan pariin tai kaipaanko muuten vain lyhyttä ja innostavaa luettavaa? Tule mukaan Väsyneiden lukupiiriin! Väsyneiden lukupiiri on matalan kynnyksen lukupiiri, jossa luemme noin 200-sivuisia mittaisia kirjoja ja keskustelemme niistä kahvin ja teen äärellä rennolla otteella. Voit tulla mukaan myös vain kuuntelemaan ja hankkimaan lukuvinkkejä, vaikka et olisi lukenut kirjaa. Ensimmäiselle kerralle luemme Veera Salmen Perhoset veljeni ympärillä. Kirjasto varaa kirjoja lukupiiriläisiä varten. Kirjan voi noutaa Laukaan pääkirjaston asiakaspalvelusta tai varata sen itse omaan lähikirjastoon verkkokirjastosta. Lukupiiri järjestetään yhteistyössä Laukaan kirjaston kanssa.

Kokoontumiset: 12.1., 9.2., 9.3., 13.4. ja 11.5. Kokoontumisen kesto 1-1,5 tuntia.

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2026.

LIIKUNTA

Tanssi ja tanssillinen liikunta (aikuiset ja nuoret)

110530 Tutustu nykytanssiin

To 17.00–18.00 Laukaan kirkonkylän koulu, liikuntasali, H-siipi, Jokiniementie 11

8.1.–19.2.2026, 9,31 tuntia

Heidi Wasko

Kurssimaksu 24,00 €

Nykytanssitunneilla yhdistyvät eri tanssityylit- ja tekniikat. Tällä tiiviskurssilla tutustut nykytanssin perusteisiin. Tunnit sisältävät lämmittelyn, tekniikkaharjoitteita, erilaisia tanssisarjoja sekä koreografioita. Kehität kehonhallintaa, koordinaatiokykyä ja luovuutta. Tunnit antavat mahdollisuuden harjoitella ja kokea kehon ja mielen yhteyttä. Heittäydy, kokeile ja nauti. Kurssi sopii kaikille tanssista kiinnostuneille aikuisille ja yli 16-vuotaille nuorille lähtötasosta riippumatta. Kurssi soveltuu myös yhteiseksi tanssihetkeksi aikuiselle ja 13-15 v. nuorelle. Kumpikin ilmoittautuu kurssille omilla tiedoillaan ja maksaa kurssimaksun. Ei kokeilukertoja.

Pysäköinti koulun pysäköintialueelle, Jokiniementie 11. Liikuntasali on koulurakennuksen H-siivessä. H-siiven ulkoseinässä pysäköintialueen puolella on kello ja kellon yläpuolella teksti

”Kirkonkylän koulu”. Liikuntasalin ulko-ovi on vasemmalla välikössä, ovi F137. Koulu on kengätön, kengät jätetään tuulikaapin hyllyille. Ilmoittautuminen päättyy 18.12.2025.

Tanssin yksilöopetus

110545 Baletti, yksilöopetus F

To 18.30–19.45 Jokiniemen päiväkoti, Yläniementie 27

15.–22.1.2026, 3,34 tuntia

Heidi Wasko

Kurssimaksu 80,00 €

Baletti on ihanan esteettinen tanssilaji, jota harjoitellessa kehittyvät keskivartalon syvät tukilihakset, tasapaino ja koordinaatio. Yksilötunneilla saat henkilökohtaisen opastuksen juuri sinun tarpeisiisi keskittyen, huomioiden kehon rajoitteet. Kerrothan ilmoittautuessasi, mitä toivoisit opetuskerran sisällöksi. Ilmoittautuessasi verkon kautta voit kirjoittaa toiveesi "Haluatko kertoa opettajalle jotain osallistumiseesi liittyen?" -kohtaan. Pukeuduthan vartalonmyötäiseen asuun. Ota mukaan sukat tai balettitosut. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2026.

110547 Baletti, yksilöopetus H

To 18.30–19.45 Jokiniemen päiväkoti, Yläniementie 27

5.–12.3.2026, 3,34 tuntia

Heidi Wasko

Kurssimaksu 80,00 €

Sisältö sama kuin 110545. Ilmoittautuminen päättyy 19.2.2026.

110549 Baletti, yksilöopetus I

To 18.30–19.45 Jokiniemen päiväkoti, Yläniementie 27

19.–26.3.2026, 3,34 tuntia

Heidi Wasko

Kurssimaksu 80,00 €

Sisältö sama kuin 110545. Ilmoittautuminen päättyy 12.3.2026.

Liikunnan yksilöopetus

830190 Pilates, yksilöopetus E

To 17.45–19.00 Vihtavuoren koulu, F-rakennus, ovi F102, Haavistontie 11 (käyntios. Koulutie 2)

12.2.2026, 1,67 tuntia

Saara Hämäläinen

Kurssimaksu 40,00 €

Pilates on kehonhallintaa, toiminnallista ryhtiä ja liikkuvuutta vahvistava menetelmä.

Liikkeet tehdään hengityksen tukemana pystyssä ja lattialla. Yksilötunneilla saat

henkilökohtaisen opetuksen juuri sinun tarpeisiisi keskittyen. Menetelmää harjoittaen saat vahvat keskivartalon syvät tukilihakset ja pidät yllä sekä rangan että nivelten liikkuvuutta. Kehotietoisuuden lisääntyminen auttaa sinua käyttämään kehoasi tarkoituksenmukaisesti myös arjen eri tilanteissa. Pukeuduthan rentoon joustavan asuun. Tilassa voi olla viileää, suosittelemme kerrospukeutumista. Otathan mukaan alustan. Voit halutessasi jo ilmoittautuessa kertoa, mitä toivoisit opetuskerran sisällöksi. Ilmoittautuessasi verkon kautta voit kirjoittaa toiveesi ”Haluatko kertoa opettajalle jotain osallistumiseesi liittyen?” – kohtaan.

F-rakennus on esiopetuksen käytössä oleva tilaelementtirakennus Koulutien varrella, sisäänkäynti koulun pihan puolelta ovesta F 102. Ilmoittautuminen päättyy 5.2.2026.

830191 Pilates, yksilöopetus F

To 19.10–20.25 Vihtavuoren koulu, F-rakennus, ovi F102, Haavistontie 11 (käyntios. Koulutie 2)
12.2.2026, 1,67 tuntia
Saara Hämäläinen
Kurssimaksu 40,00 €
Sisältö sama kuin 830190. Ilmoittautuminen päättyy 5.2.2026.

830192 Pilates, yksilöopetus G

To 17.45–19.00 Vihtavuoren koulu, F-rakennus, ovi F102, Haavistontie 11 (käyntios. Koulutie 2)
19.2.2026, 1,67 tuntia
Saara Hämäläinen
Kurssimaksu 40,00 €
Sisältö sama kuin 830190. Ilmoittautuminen päättyy 12.2.2026.

830193 Pilates, yksilöopetus H

To 19.10–20.25 Vihtavuoren koulu, F-rakennus, ovi F102, Haavistontie 11 (käyntios. Koulutie 2)
19.2.2026, 1,67 tuntia
Saara Hämäläinen
Kurssimaksu 40,00 €
Sisältö sama kuin 830190. Ilmoittautuminen päättyy 12.2.2026.

Kuntonyrkkeily, kuntosali

830146 Kuntosaliharjoittelun perusteet B (nuoret 14-19 v.)

Su 16.00–17.30 Vihtavuoren kuntosali, Vihtavuoren liikuntahalli, Haavistontie 11
11.1.–8.2.2026, 10 tuntia
Valtteri Pajunen
Kurssimaksu 23,00 €
Tällä kurssilla perehdyt voimaharjoittelun periaatteisiin ja fiksuun treenaamiseen sekä

salietikettiin. Harjoittelet tehokkaita ja turvallisia tekniikoita sekä kehität saliharjoitteluasi niin, että se palvelee sinun tavoitteitasi. Ei ole väliä, oletko jo ehtinyt kokeilemaan ennätysiasi vai oletko kenties vasta ostamassa ensimmäistä salikorttia, näillä tunneilla opit toimintamalleja, joiden avulla pääset harjoittelussasi eteenpäin. Voima kuuluu kaikille.

Kerrothan ilmoittautuessa, oletko aloittamassa kuntosaliharjoittelua vai onko sinulla jo aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta. Ilmoittautuessasi verkon kautta voit kirjoittaa harjoittelustaasi kohtaan " Haluatko kertoa opettajalle jotain osallistumiseesi liittyen?"

Otathan mukaan liikuntavarusteet, sisäkengät ja juomapullon. Ei kokeilukertoja.

Sisäänkäynti liikuntahallin pääovesta. Opettaja avaa kurssilaisille oven, joten omaa kuntosalilätkää et tarvitse. Ilmoittautuminen päättyy 18.12.2025.

Kehonhuolto

830154 ETÄKURSSI: Myöhäisillan lempeä kehonhuolto B

To 20.15–21.00 Verkkokurssi

8.–29.1.2026, 4 tuntia

Heidi Wasko

Kurssimaksu 14,00 €

Kehonhuollon tiiviskurssilla huollat kehoasi lempeillä liikkeillä sekä pystyasennossa sekä lattialla. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja monipuolisia liikkuvuusharjoitteita omaa kehoa kuunnellen. Ei kokeilukertoja.

Kurssi toteutetaan etäopetuksena Zoom-sovelluksen kautta. Tarvitset osallistumiseen tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin internet-yhteydellä sekä sähköpostiosoitteen. Ilmoita sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssin linkki ja osallistumisohjeet toimitetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkua.

Ilmoittautuminen päättyy 18.12.2025.

8301561 Kehonhuolto B UUSI KURSSI!

Ke 18.45–19.30 Vehniän koulu, Vehniän kylätie 52, 41180 Vehniä

7.1.–25.3.2026, 11 tuntia

Annika Järvenpää

Kurssimaksu 36,00 €

Kehonhuoltotunnilla lisäät liikkuvuutta, vahvistat lihaskuntoa, kehität kehonhallintaa sekä rentoutat mieltä ja kehoa. Tunti rakentuu kehoa lämmittävistä, vahvistavista ja rentouttavista liikkeistä. Teet liikkeitä sekä seisten että lattialla. Tunti sopii myös liikuntaharrastusta aloitteleville. Otathan mukaan oman jumppa-alustan. Ei kokeilukertoja.

Ilmoittautuminen päättyy 18.12.2025.

Kuntojummat ja muu kunto- / terveysliikunta

8301693 Kuntojumppa B UUSI KURSSI!

Ke 17.45–18.45 Vehniän koulu, Vehniän kylätie 52, 41180 Vehniä

7.1.–25.3.2026, 14,63 tuntia

Annika Järvenpää

Kurssimaksu 41,00 €

Kuntojumppa koostuu lämmittelystä/sykeosuudesta, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä.

Tunnilla kehität monipuolisesti lihaskuntoa, liikehallintaa sekä sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoasi. Tunti ei sisällä vaikeita askelsarjoja ja voit tehdä liikkeitä oman kuntosi mukaan ohjaajan antamien vaihtoehtojen avulla. Tunnilla saat energiaa musiikista ja ryhmässä liikkumisesta. Opit liikkeitä, joita voit käyttää kotona omassa harjoittelussa. Tunti sopii myös liikuntaharrastusta aloitteleville. Otathan mukaan oman jumppa-alustan. Ei kokeilukertoja. Ilmoittautuminen päättyy 18.12.2025.

TAITEEN PERUSOPETUS

Ilmoittautuminen taiteen perusopetukseen puhelimitse suoraan opiston toimistoon p.

050 3153 503

Opintoneuvonta:

- Teatteritaide: Marjut Penttinen p. 050 5970 960

- Kuvataide ja käsityö: Maija Valtola p.040 7650 792

TAITEEN PERUSOPETUS, Teatteritaide

110251 Teatteritaide A1, 8-11 v.

Ke 15.15–16.45 Sydän-Laukaan koulu, draamalka A11, Saralinnantie 3, 41340 Laukaa

7.1.–22.4.2026, 30 tuntia

Paula Honkimäki, Taru Eskonen-Myllylä

Kurssimaksu 81 €

Teatteritaiteen perusopetuksessa opiskelemme kannustavassa ja hyväksyvässä ilmapiirissä, mokia pelkäämättä. Tutustumme teatterin eri osa-alueisiin leikkien ja tutkien. Lukuvuoden aikana saamme kokemuksia esityksen valmistusprosessista ja sen eri osa-alueista.

Tutustumme mm. dramaturgian, näyttelijän- ja ohjaajantyön perusteisiin sekä opimme erityisesti vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoja. Pyrimme myös tekemään teatterivierailun lähiympäristöön.

Kevään lukukausimaksu 81 €. Sisaralennus 10 €/ lukukausi, ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä.

110252 Teatteritaide B1, 12-16 v.

Ke 16.45–18.35 Sydän-Laukaan koulu, draamalka A11, Saralinnantie 3, 41340 Laukaa

7.1.–22.4.2026, 36 tuntia

Paula Honkimäki, Hanna Järvinen

Kurssimaksu 81 €

Jatkava ryhmä, mutta myös uudet oppilaat ovat tervetulleita! Ennakkotaidoiksi riittää kiinnostus teatterin tekemiseen. Etusijalla ovat teatteritaiteen perusopetusta jatkavat oppilaat. Lukuvuoden aikana syvennämme näyttelijäntyön osaamista, tutustumme teatterin eri lajeihin sekä teatterityön eri osa-alueisiin. Pyrimme myös tekemään teatterivierailun lähiympäristöön.

Kevään lukukausimaksu 81 €. Sisaralennus 10 €/ lukukausi, ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä.

TAITEEN PERUSOPETUS, Kuvataide**1103911 Kuvataidekoulu A, yhteiset opinnot**

Ke 16.30–18.00 Kansalaisopisto Hehku, Ateljee Innostus, Saraharjunkatu 3

14.1.–29.4.2026, 30 tuntia

Lise-Lotte Pesonen

A-ryhmässä työskentelevät uudet opintonsa aloittavat 7-8 -vuotiaat lapset. Tutustumme kuvataiteen eri tekniikoiden ja välineiden perusteisiin sekä väriopin alkeisiin.

Harjoittelemme piirtämistä, maalaamista, kolmiulotteista työskentelyä, grafiikkaa ja muita kuvataiteen ilmaisutapoja, kuten ympäristötaidetta ja monitaiteellisia työmuotoja.

Lukuvuoden aikana tutustumme myös eri aikakausien ja kulttuurien kuvataiteeseen.

Tavoitteena on oppilaan kuvataiteellisen ilmaisun ja työskentelyn kehittäminen. Kevään lukukausimaksu on 81 € + materiaalimaksu 42 €. Sisaralennus 10 €/lukukausi, ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoitamme kaikille ryhmän toteutumisesta ja valinnasta tekstiviestillä 7.1.2026.

110394 Kuvataidekoulu C1, yhteiset opinnot

Ke 18.00–19.30 Kansalaisopisto Hehku, Ateljee Innostus, Saraharjunkatu 3

7.1.–22.4.2026, 30 tuntia

Lise-Lotte Pesonen

C1-ryhmässä opiskelevat noin 11-12-vuotiaat nuoret. Oppilaat syventävät osaamistaan tutustumalla monipuolisesti kuvataiteen keinoihin ja prosesseihin. Työskentely muuttuu pitkäjänteisemmäksi ja opetukseen pyritään sisällyttämään oppilaille merkityksellisiä kuvataiteen sisältöjä, kuten ajankohtaisia kuvataiteen ilmiöitä. Teemme niin yksilö- kuin

ryhmätyöprojekteja, joissa perinteisten kuvataiteen välineiden ja materiaalien rinnalla hyödynnetään myös uutta teknologiaa. C1-ryhmän vapaille paikoille voivat ilmoittautua ne opiskelijat, joilla on aiempaa kokemusta ja harrastuneisuutta kuvataiteissa.

Kevään lukukausimaksu on 81€ + materiaalimaksu 42 €/lukukausi. Sisaralennus 10 €/lukukausi, ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä.

110395 Kuvataidekoulu C2, yhteiset opinnot

Ti 16.30–18.00 Kansalaisopisto Hehku, Ateljee Innostus, Saraharjunkatu 3

13.1.–28.4.2026, 30 tuntia

Lise-Lotte Pesonen

C2-ryhmässä opiskelevat noin 12-14 -vuotiaat nuoret. Oppilaat syventävät osaamistaan tutustumalla monipuolisesti kuvataiteen keinoihin ja prosesseihin. Työskentely muuttuu pitkäjänteisemmäksi ja opetukseen pyritään sisällyttämään oppilaille merkityksellisiä kuvataiteen sisältöjä, kuten ajankohtaisia kuvataiteen ilmiöitä. Teemme niin yksilö- kuin ryhmätyöprojekteja, joissa perinteisten kuvataiteen välineiden ja materiaalien rinnalla hyödynnetään myös uutta teknologiaa. C2-ryhmän vapaille paikoille voivat ilmoittautua ne opiskelijat, joilla on aiempaa kokemusta ja harrastuneisuutta kuvataiteissa.

Kevään lukukausimaksu on 81 € + materiaalimaksu 42 €/lukukausi. Sisaralennus 10 €/lukukausi, ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä.

TAITEEN PERUSOPETUS, Käsityö

110484 Käsityökoulu AB, yhteiset opinnot

Ti 16.30–18.00 Kansalaisopisto Kehrä, Taitola, Saralinnantie 1a

13.1.–28.4.2026, 30 tuntia

Maija Valtola

Käsityökoulussa aloittaville n. 7-11 v. oppilaille tarkoitettu ryhmä. Opiskelu on toiminnallista, mielikuvitusta rikastuttavaa käsityön tekemiseen harjaantumista, jossa tutustutaan eri käsityömateriaaleihin, työvälineisiin sekä välinehuoltoon ja kokeillaan muotoilun, rakentelun ja eri käsityötekniikoiden mahdollisuuksia omassa ilmaisussa. Käsityön perustaitoja harjoitellaan tavoitteellisesti korostaen tekemisen iloa ja mielikuvitusta.

Kevään lukukausimaksu on 81 € + materiaalimaksu 37 €/lukukausi. Sisaralennus 10 €/lukukausi, ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä.

110485 Käsityökoulu CD, yhteiset- ja teemaopinnot

Ma 16.30–18.00 Kansalaisopisto Kehrä, Taitola, Saralinnantie 1a

12.1.–4.5.2026, 30 tuntia

Maija Valtola

Käsityökoulun yhteisissä- tai teemaopinnoissa jatkaville oppilaille tarkoitettu ryhmä. Vapaille oppilaspaikoille otetaan myös uusia oppilaita. CD-ryhmän käsityökoululaiset ovat iältään alkaen noin 12-vuotiaita. He ovat opiskelleet käsityökoulussa useamman vuoden tai heillä on muutoin valmiudet aloittaa jatkavassa ryhmässä.

C-ryhmän oppilaat lisäävät osaamistaan käsityön suunnittelusta ja eri valmistustekniikoista. Opinnot etenevät yhteisten opintoteemojen pohjalta, pieniä ja isoja käsityöprojekteja tavoitteellisesti toteuttaen. Oppilaita rohkaistaan luovuuteen, hyödyntämään työskentelyssään mielikuvitusta, ympäristöstä tehtyjä havaintoja, kokemuksia ja ajankohtaisia ilmiöitä.

D-ryhmän teemaopinnoissa oppilas tutustuu aiempaa laajemmin käsityöhön, muotoiluun ja teknologiaan. Hän syventää osaamistaan eri opintoteemojen puitteissa vahvuksiensa ja mielenkiintonsa mukaisesti. Hän voi keskittyä käsityön suunnitteluun ja valmistamiseen sekä yksilöllisen ilmaisun kehittämiseen. Työt ovat aiempaa laajempia ja projektiluontoisia.

Kevään lukukausimaksu on 81 € + materiaalimaksu 37 €/lukukausi. Sisaralennus 10 €/lukukausi, ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä.

Opistokummi oppaanasi - Tule juttusille!

OPISTOKUMMIT



Sirkka-Liisa
Stenroos



Maarit
Piiparinen



Riikka
Piiparinen



Tuula
Lamberg



Kari
Lamberg



Anneli
Orbinski



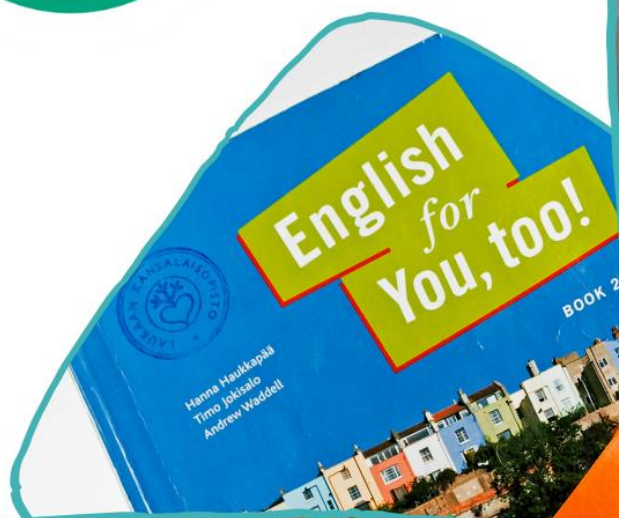
Arja
Otsala



**Opistokummi oppaanasi -
Tule juttusille!**



Löydät kaikki kurssit verkkokaupastamme
uusi.opistopalvelut.fi/laukaa



Myös koko lukuvuoden
kestäville kursseille, joilla on
tilaa, voi ilmoittautua verkossa
11.1.2026 asti ja sen jälkeen
puhelimitse 050 3153 503