



OPINTO- OHJELMA 2026-2027

LÖYDÄ ITSESI
LOPEN
OPISTOSTA!

LOPEN
OPISTO



OPINTO- OHJELMA 2025–2026

Opinto-oppaan kuvat ja niiden oikeuksien haltijat

Kansi: Anu Ylimäki

Lopen opisto, henkilöstö ja yhteystiedot:
Merita Mäkinen, Jenna Eklöf

Kirjailijavierailut: Sabrina Bqain, WSOY;
Laura Malmivaara, Bazar Kustannus

Aloituskuvat: Canva Pro, Marika Tudeer,
Anu Ylimäki, Minna Perälä, Heidi Peura

Ulkoasu: MAK Media, Forssa

Paino: Savion Kirjapaino Oy, Kerava

Loppi

Sisältö

Lopen opisto, henkilöstö ja yhteystiedot	3
Kurssikäytännöt	4
Kirjailijavieraat, itseilmaisuus, lukupiiri	8
Kansalaistaidot	10
Kielet	12
Kuvataide	13
Musiikki	14
Kädentaidot	16
Kotitalous	19
Liikunta, tanssi ja rentoutus	21



Lopen opisto, henkilöstö ja yhteystiedot

Lopen opiston toimisto sijaitsee kunnantalon ensimmäisessä kerroksessa.
Osoite on Yhdystie 5, 12700 Loppi.



Rehtori Anu Ylimäki

Vastaan opiston hallinnosta, kehittämisestä, hankkeista, taloudesta, henkilöstöstä, kurssien suunnittelusta, opinto-ohjelmasta ja tilauskoulutuksista. Yhdessä opistosihteerin kanssa vastamme viestinnästä, markkinoinnista, asiakaspalvelusta, tapahtumista ja näyttelyistä. Olen myös Hausjärven kansalaisopiston rehtori. Puh. 019 758 6770, anu.ylimaki@loppi.fi.



Opistosihteeri Päivi Nurmi

Vastaan asiakaspalvelusta, viestinnästä, opetustilojen varauksista, laskutuksesta ja kursseihin liittyvistä käytännön asioista. Yhdessä rehtorin kanssa vastaan kurssien suunnittelusta, tapahtumista ja näyttelyistä. Olen myös Hausjärven kansalaisopiston opistosihteeri. Puh. 019 758 6032, paivi.nurmi@loppi.fi.

Lopen opiston kurssien ilmoittautumisosoite:

www.uusi.opistopalvelut.fi/loppi

Ilmoittautuminen puhelimitse:

019 758 6032, 019 758 6770

Lopen opisto internetissä:

Lisätietoa kursseista, kuvia, kurssien verkko-opetuslusta yms: peda.net/loppen-opisto
Tietoa ja linkkejä totta kai myös Lopen kunnan sivuilla osoitteessa loppi.fi.

SEURAATHAN MEITÄ
MYÖS SOMESSA
JA TÄGÄÄ
KURSSEJAMME!



Kurssikäytännöt

Kun ilmoittaudut

Kurssille ilmoittautuessasi varaudu antamaan seuraavat tiedot:

- nimi, henkilötunnus, kotikunta, osoite, matkapuhelinnumero ja sähköpostiosoite
- koulutustausta ja pääasiallinen toiminta
- erillinen laskutusoite, jos kurssimaksun maksaja on joku muu kuin osallistuja (lapsen kohdalla huoltajan tiedot)
- Jos ilmoitat itsesi ohella kurssille jonkun toisen henkilön, sinulla täytyy olla myös hänestä kaikki tarvittavat tiedot

Huomioithan että,

- Ilmoittautuessasi kurssille sitoudut maksamaan kurssimaksun.
- Otamme opiskelijat kurssille ilmoittautumisjärjestyksessä.
- Saat halutessasi vahvistuksen ilmoittumisesta sähköpostiisi.
- Jos kurssi on täynnä, voit ilmoittautua varasijalle. Tarjoamme vapautuvia kurssipaikkoja varasijalla oleville ilmoittautumisjärjestyksessä. Sitoudut maksamaan kurssimaksun, jos otat vapautuneen paikan vastaan.

Jos ilmoittautuneiden lukumäärä jää alle minimin (7), perumme kurssin viikkoa ennen sen suunniteltua alkamista. Tiedotamme ilmoittautuneille perumisesta tekstiviestillä.

Kurssin peruutus tai keskeyttäminen

Miten perut tai keskeytät kurssin?

- Peru kurssi toimistoon **viikkoa ennen kurssin alkamista** puhelimitse tai sähköpostilla. Tällöin kurssimaksua ei veloiteta.
- Jos haluat keskeyttää kurssin sen alkamisen jälkeen, tee kurssin keskeytys puhelimitse tai sähköpostilla opistosihteerille. Kurssimaksua ei palauteta.

Miten et voi perua kurssia?

- Jättäytymällä kurssilta pois ilman, että perut kurssin opistosihteerille.
- Ilmoittamalla tuntiopettajalle tai toiselle kurssilaiselle, että et jatka kurssilla.
- Et voi perua kurssia sosiaalisen median kautta.
- Et voi perua kurssia viestillä puhelinvastaajaan tai tekstiviestillä.

Peruuttamattomista kursseista laskutamme koko kurssimaksun!

Opisto peruu tai keskeyttää kurssin

- Opisto voi keskeyttää kurssin, jos toistuvasti kurssin kokoontumiskerroille osallistuu alle 7 henkilöä.
- Kurssi voidaan perua tai keskeyttää myös opistosta riippumattomista syistä.

Tarkista kurssien alkamis- ja päättymisaika kurssin tiedoista opinto-ohjelmasta, netistä osoitteesta www.uusi.opistopalvelut.fi/loppi tai toimistosta.

Opetusta ei ole syys- ja talvilomalla.

Syysloma on viikolla 42 (12.-18.10.2026).

Talviloma on viikolla 8 (22.-28.2.2027).

Juhlapyhinä ja niiden aattoina ei yleensä ole opetusta.

Kurssimaksut, kurssimaksujen laskutus, maksaminen ja alennukset

- Kurssimaksu on merkitty opinto-ohjelmaan jokaisen kurssin kohdalle.
- **Sitoudut maksamaan kurssimaksun ilmoittautuessasi kurssille.**
- Kurseilla ei ole ilmaisia tutustumiskertoja.

Lähetämme kurssista laskun opiskelijan ilmoittamaan osoitteeseen.

- Jos laskussa on epäselvyyksiä tai sinulla on vaikeuksia maksamisessa, ota heti laskun saatuaasi yhteys opistosihteerin.
- Maksamattomat kurssimaksut menevät perintään kunnan muiden laskujen tavoin.
- Emme palauta maksamaasi kurssimaksua, jos keskeytät kurssin.
- Koko lukuvuoden kurssit laskutamme kahdessa erässä, syys- ja kevätlukukaudella.
- Lyhytkurssit ja lukukauden kestävät kurssit laskutamme ennen lukukauden päättymistä.

Kurssin maksaminen henkilöstöedulla

- Maksa kurssimaksu ePassilla tai SmartumPaylla 7 vuorokauden kuluessa kurssin alkamisesta.
- Jos sinulle ehditään lähettää lasku, ei maksaminen henkilöstöedulla enää onnistu.
- Voit maksaa henkilöstöedulla vain oman kurssisi, et esim. lapsesi kurssia.

Muita huomioitavia asioita

Avustaja kurssilla

- Jos opiskelijalla on sellaisia toimintarajoitteita, jotka voivat aiheuttaa hänelle itselleen, muille kurssilaisille tai opettajalle vaaraa kurssin aikana, on opiskelijan tuotava kurssille mukanaan avustaja.
- Vakuutusturvan (koskee loppilaisia) vuoksi avustajan tulee ilmoittautua kurssille opiskelijaksi. Häneltä ei peritä kurssista osallistumismaksua. Avustaja kirjoittaa ilmoittautuessaan lisätiedot-kenttään sen henkilön nimen, jota hän kurssilla avustaa.

Kurssipalaute

- Kurssin puolivälissä (pitkät kurssit) tai sen päätyttyä lähetämme opiskelijoille palautekysely.

Opintopistekurssi

- Tavallinen kansalaisopiston kurssi, josta opiskelija voi halutessaan saada opintopisteitä ja suoritusmerkinnän Oma Opintopolku -palveluun. Kurssilta saatu osaaminen on helppo esittää työnantajalle tai hyväksi luvun yhteydessä.

Kansalaistaito

- Joidenkin kurssien yhteydessä voit nähdä pyöreän kansalaistaitomerkin. Se tarkoittaa, että kurssilla opitaan jotakin lukuisista kansalaistaidoista. Ne auttavat meitä kaikkia pärjäämään jokapäiväisessä elämässä paremmin.



000001 Lahjakortti

1.8.–31.12.2026, 1.1.–31.5.2027, 50,00 €. Lahjakortilla voi maksaa opiston kursseja. Lahja on voimassa vuoden ostopäivästä. Korttia voi käyttää vapaasti eri kursseilla.

000002 Opintotietoliavustus

7.9.–4.12.2026, 7.1.–30.4.2027, 35,00 €. Opintotieteli tarjoaa alennusta kurssimaksuihin. Se on tarkoitettu tietyille kohderyhmille (kts. alennukset). Alennukset myönnetään hakujärjestyksessä. Ilmoittaudu opintotieteliavustuksen hakijaksi samalla kertaa, kun ilmoittaudut kurssille, jonka maksamiseen haluat avustuksen käyttä.

LOPEN
OPISTO

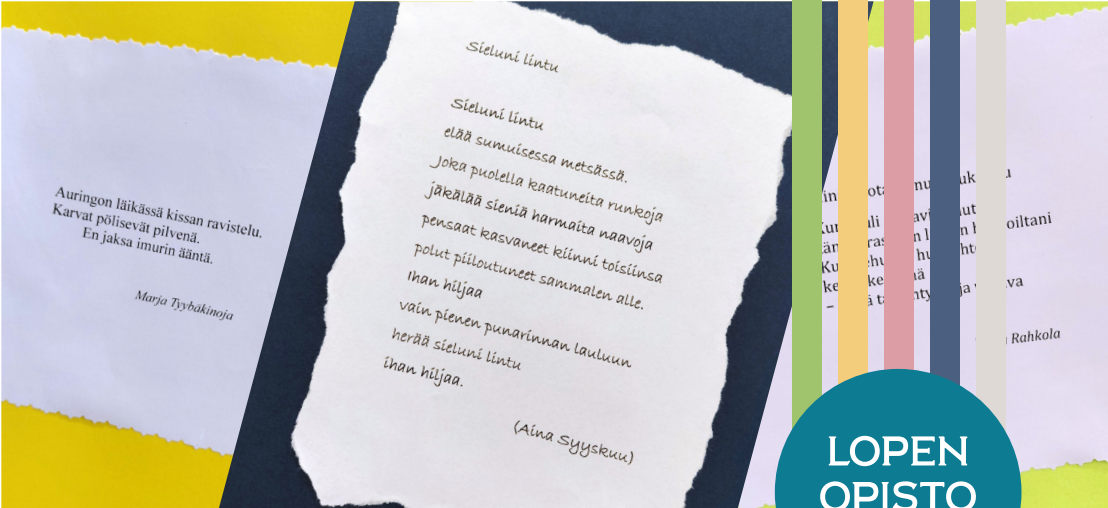


Kurssimaksujen alennukset

Olet oikeutettu vain yhteen alennukseen yhtä kurssia kohti.

- **Opintotieteliavustus:** Voit hakea opintotieteliavustusta, jos kuulut johonkin seuraavista ryhmistä: eläkeläinen (ei ansiotyössä), työtön, alhaisen pohjakoulutuksen omaava, oppimisvaikeuksia kokeva, peruskoulun päättänyt nuori tai maahanmuuttaja. Opintotieteliä haetaan kurssille ilmoittautumisen yhteydessä opiston verkkokaupasta. OPH myöntää opintotieteliavustusta opistolle vain tietyn summan. Se jaetaan ehdot täyttävälle opiskelijalle hakujärjestyksessä.
- **Alle 18-vuotiaiden soitonopetus** laskutetaan automaattisesti alennetulla hinnalla.
- **Kaikukortti:** Kaikukortilla voi osallistua maksutta kahdelle kurssille lukuvuoden aikana. Jos opiskelija osallistuu esimerkiksi koko lukuvuoden mittaiselle liikuntakurssille, voi hän sen lisäksi osallistua yhdelle lyhytkurssille syksyllä ja yhdelle keväällä. Kaikukorttia voi tiedustella OmaHämeestä, Ehtan Lopen toimipisteestä tai Lopen kunnasta seuraavilta työntekijöiltä: anu.sun@loppi.fi ja satu.saarinen@loppi.fi.
- **Työttömät sekä kokoaikaiset eläkeläiset ja opiskelijat** saavat 30 % alennuksen koko lukuvuoden mittaisen kurssien kurssimaksuista. Alennukseen oikeuttava todistus on esitettävä opiston toimistolle kurssin alkuun mennessä pois lukien kertaalleen näytetty työeläkekortit. **Alennus ei koske lyhytkursseja.**





LOPEN
OPISTO

Kirjailijavieraat, itseilmaisu, lukupiiri



130203 Kirjailijavieraana Maija Kajanto

29.9.2026
Ti 18.00–19.00
Kirjasto, Fallesmanni-sali.
Kirjailija Maija Kajanto.
Tilaisuudessa tavataan kirjailija ja
kuullaan hänen työstään. Keskustellaan
kirjoista ja kirjoittamisesta. Tilaisuus on
maksuton ja avoin kaikille. Ennakoilmoit-
tautumista toivotaan.



130204 Kirjailijavieraana Kale Puonti

2.2.2027
Ti 18.00–19.00
Kirjasto, Fallesmanni-sali.
Kirjailija Kale Puonti. Tilaisuudessa
tutustutaan kirjailijan tuotantoon ja
työskentelyyn. Kuullaan kirjoittamisesta
ja kirjailijan arjesta. Osallistujat voivat
esittää kysymyksiä. Tilaisuus on maksuton
ja avoin kaikille, ennakoilmoittautumista
toivotaan.

130200 Sanojen äärellä -kirjoitta- jaryhmä

10.9.–4.12.2026, 7.1.–15.4.2027
Joka toinen to 17.00–19.15
Kunnantalo, kokoushuone 1.
FM, luovan kirjoittamisen opettaja Jaana
Lamberg.
65 €.
Kurssilla tehdään ohjattuja kirjoitushar-
joituksia eri aiheista. Tekstejä käsitellään
ryhmässä ja saadaan palautetta. Kurssi
sopii kaiken tasoille kirjoittajille.

130202 Kirjoituksia kyläkirjaan

1.9.–1.12.2026
Ti 18.00–20.15
Kunnantalo, kokoushuone 2.
FM, sanataideohjaaja Tuulia Hakala.
35 €.
Tallennatko paikallishistoriaa kirjoittamal-
la? Kurssilla kehität omaa ilmaisuasi ja
kirjoitat tekstejä Loppi-seura ry:n hank-
keen mukaisesti kyläkirjaan tai tallennat
muuten oman kyläsi vaihteita. Kaikilta
kyliltä on mahdollista osallistua. Saat
ohjausta kirjoittamiseen ja palautetta
teksteistä. Lähiopetusta ja itsenäistä työ-
skentelyä. Kokoonnotumiset: 1.9., 15.9., 29.9.,
3.11., 17.11., 1.12.

130201 Lukupiiri

8.9.–8.12.2026, 12.1.–6.4.2027
Ti 18.00–20.15
Kirjasto, Fallesmanni-sali.
FM, sanataideohjaaja Tuulia Hakala.
37 €.
Lukupiirissä luetaan kirjallisuutta ja
keskustellaan siitä yhdessä. Osallistujat
jakavat ajatuksia teemoista, henkilöistä ja
tulkinnoista. Kurssin sisältö suunnitellaan
yhdessä ryhmän kanssa. Kokoonnotumiset:
8.9., 6.10., 10.11., 8.12., 12.1., 9.2., 9.3. ja 6.4.

130205 Kirjoittajaviikonloppu

12.–13.9.2026
La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
Kuntala.

FM, sanataideohjaajat Tuulia Hakala ja
Jaana Lamberg.
62 €.

Kurssilla syvennyttään kirjoittamiseen
luovien ja ohjattujen harjoitusten avulla.
Työstetään omia tekstejä ja haluttaessa
jaetaan niitä ryhmässä. Kurssi tarjoaa
aikaa, tukea ja uusia näkökulmia kirjoitta-
miseen.

110201 Tarinateatteri tutuksi

10.9.–3.12.2026
To 18.00–20.15
Yhtenäiskoulu, luokka A231.
Tuntiopettaja Erja Aalto.
52 €.
Tarinatateatterikurssi kutsuu
pysähtymään arjen kokemuk-
siin ja tuomaan ne näkyviksi
luovalla tekemisellä. Harjoitellaan
improvisaatioon pohjaavaa yhteisöllistä
teatteria sekä kehitetään vuorovaikutus-
ja esiintymistaitoja. Osallistuminen ei vaadi
aiempaa kokemusta – uteliaisuus, avoi-
muus ja halu kohdata riittävät.

110605 Voimapolku - hyvinvointia ja itseilmai- sua, etäkurssi (1 op)

16.9.–25.11.2026, 13.1.–28.4.2027
Ke 18.15–20.15, verkkokurssi.
Kuvataiteilija Marjo Akkanen.
50 €.
Kurssilla yhdistyvät voimauttava kirjoitta-
minen, Art Journal ja Mindfulness. Tehdään
kirjoitusharjoituksia, rakennetaan taidepäi-
väkirja ja kokeillaan erilaisia välineitä
ilman aiempaa kokemusta. Harjoitukset
rauhottavat, vahvistavat läsnäoloa ja
synnyttävät uusia oivalluksia. Kurssi sopii
luovista ja rentouttavista menetelmistä
kiinnostuneille. Kokoonnotumiskerrat 16.9.,
7.10., 21.10., 4.11., 25.11., 13.1., 27.1., 17.2., 3.3.,
17.3., 7.4. ja 28.4.

UUSI
KURSSI!

UUSI
KURSSI!

OPINTOPISTOKURSSI

UUSI
KURSSI!



Kansalaistaidot

310101 Taloudellista turvaa arkeen ja tulevaisuuteen –etäluento

29.10.2026

To 18.00–19.30

verkkokurssi.

Kouluttaja Taina Rajanen.

15 €.

Luento antaa käytännön vinkkejä arjen talouden hallintaan, kuten menojen ja tulojen tasapainottamiseen sekä säästöpuskurin rakentamiseen. Se käsittelee myös sitä, miten varautua tilanteeseen, jossa ei pysty hoitamaan omia raha-asioita, ja miksi edunvalvontavaltuus on tärkeä. Lisäksi esitellään lyhyesti pienituloisille suunnattuja matalakorkoisia luottoja ja niiden käyttöä.

UUSI
KURSSI!

610201 Vapaaehtoistyö ikääntyneiden parissa –peruskurssi (1 op)

10.9.–26.11.2026

To 16.30–19.00,

Kunnantalon kohtaamispaikka

Koppa.

Geronomi Susanna Tuominen.

Maksuton.

Kurssilla tutustut vapaaehtoistyöhön senioreiden parissa ja saat perustaidot toimia vapaaehtoisena sekä kehität vuorovaikutustaitojasi. Kurssi sisältää seitsemän tapaamista sekä kaksi itsenäistä tehtävää, joista toinen on ohjaussuunnitelma ja toinen käytännön ohjaustuokio pienryhmässä Kotokartanosäätien toiminnassa. Kurssi sopii kaikille vapaaehtoistyöstä kiinnostuneille ja tarjoaa tietoa sen mahdollisuuksista sekä hyvinvointivaikutuksista.

UUSI
KURSSI!



819801 Hyvinvointia eläimistä – miten eläimet voivat auttaa?

7.9.–5.10.2026

Ma 18.00–19.30

Retki Lammaskahvilaan.

EtM Anu Kosonen.

65 €.

Sukella eläinten parantavaan maailmaan ja opi, miten eläimet voivat auttaa esimerkiksi stressin säätelyssä. Käymme läpi teoriaa ja harjoitteita eläinten kanssa. Saat työkaluja omien eläinten kanssa harjoitteluun ja oivalluksia siitä, miten voit voida paremmin eläinten avulla sekä ideoita missä voit olla eläinten kanssa ilman omia eläimiä.

UUSI
KURSSI!

yllättää kenet tahansa. Ota mukaan lapsesi, lapsenlapsesi tai kummilapsesi viettämään hetki ensiavun parissa. Aiheet käsitellään lapsille sopivalla tavalla. Ilmoittautuminen lapsen nimellä, laskutus-tietoihin aikuisen nimi.

340102 Tekoälyn perusteita – lyhytkurssi verkossa

5.–19.10.2026

Ma 19.30–21.00

Verkkokurssi.

Tuntiopettaja Jarkko Soini.

20 €.

Kurssilla tutustutaan tekoälyn peruskäyttöön ja sen ajankohtaisiin mahdollisuuksiin. Harjoitellaan eri tekoälysovellusten käyttöä arjessa ja työelämässä. Kurssi sopii aloittelijoille sekä aiheesta kiinnostuneille. Kokoontumiset: 5.10. ja 19.10.2026.

99901 Innostu ja onnistu kirppismyynnissä

20.10.–1.11.2026

Ti 18.00–20.15, Su 10.00–15.00

Yhtenäiskoulu, luokka A216.

Artenomi Paula Jokinen.

37 €.

Oletko pohtinut ylimääräisten tavaroiden myyntiä, mutta et tiedä mistä aloittaa? Kurssilla saat käytännön vinkkejä netin myyntialustoista, kirppiksistä ja tapahtumista opettajan kokemusten sekä muiden osallistujien kautta. Pohdimme yhdessä kysymyksiä ja järjestämme lopuksi kirppistapahtuman Lopella su 1.11. klo 10–13. Kurssipäivät ovat 20.10. ja 27.10.

UUSI
KURSSI!

830200 Opi ensiapua lapsen kanssa

21.11.2026

La 14.00–16.00

Kunnantalo, valtuustotali.

Ensiapukouluttaja Taija Martikainen.

40 € (parin hinta).

Mitä tehdä, jos lapsi alkaa tukehtua ruokapöydässä? Entä jos aikuinen menettää tajuntansa tai saa haavan mökillä? Kuinka soitat hätäkeskukseen? Tilanteet voivat

UUSI
KURSSI!



Kielet

120201 Måndagsfika (1,5 op)

7.9.–30.11.2026, 11.1.–12.4.2027, Ma 17.30–19.00

Läyliäisten koulu.

FM, kielenopettaja Liisa Wiik.

84 €.

Ruotsin aktivointi- ja kertauskurssi.

Tervetuloa mukaan aktivoimaan vähän unohtunutta skolsvenskaa hyvamielen maanantairymään. Kerrataan perus-sanastoa ja rakenteita ryhmän tason ja toiveiden mukaisesti. Pääpaino suullisella kielitaidolla ja keskusteluharjoituksilla.

120501 Ranskan alkeet jatkokurssi (2,5 op)

8.9.–12.12.2026, 12.1.–20.4.2027

Ti 17.30–19.00

Läyliäisten koulu.

FM, kielenopettaja Liisa Wiik.

84 €.

Tervetuloa opiskelemaan kaunista ranskan kieltä ja tutustumaan ranskalaiseen kulttuuriin kokeneen opettajan kanssa. Opit käyttämään ranskaa matkustaessasi ja elämän perustilanteissa kuten ostoksilla, hotellissa ja ravintolatilanteissa. Taitotaso A1. Jatkamme kirjaa C'est parfait! 1, kappaleet 6–10.

UUSI
KURSSI!



120600 Venäjän alkeiden jatko- kurssi – verkkokurssi

8.9.–12.12.2026, 12.1.–20.4.2027

Ti 17.00–18.30

Verkkokurssi.

FM Satu Tamminen.

74 €.

Opetus etenee rauhallisesti käytännön dialogien ja monipuolisten harjoitusten avulla, keskittyen arkipäivän sanastoon ja kielen perusrakenteisiin. Oppikirjana käytetään Alestalon teosta Kafe Piter 1 kappaleesta 5 (uudistettu 2020), ja kurssi toteutetaan etäopetuksena Teamsissa. Perustaso A1.

120702 Espanja 5, verkkokurssi

9.9.–2.12.2026, 13.1.–21.4.2027

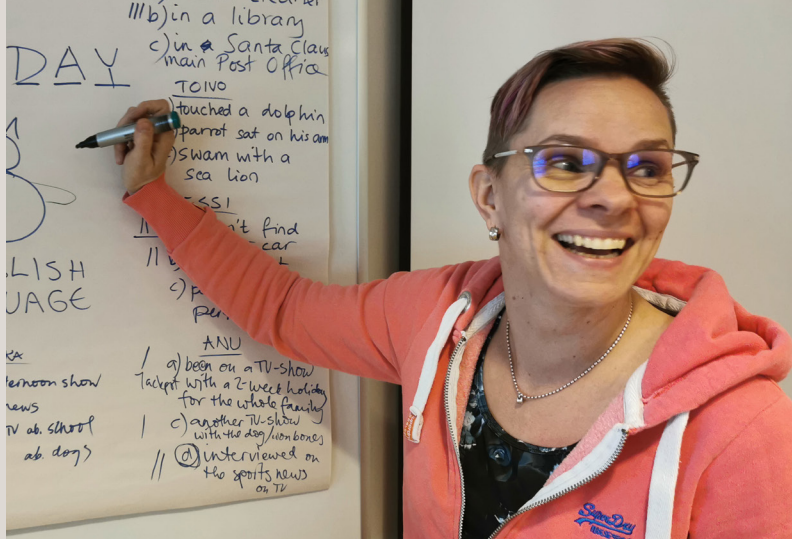
Ke 19.00–20.30

Verkkokurssi.

Sosiologi Iliana Pérez.

74 €.

Tule jatkamaan espanjan kielen ja kulttuurin opiskelua. Tunneilla on paljon kommunikatiivista harjoittelua ja kuuntelutehtäviä. Kurssi sopii kansalaisopistossa 4 vuotta espanjaa opiskelleille. Kirja: Fantástico 3 kappaleesta 1 eteenpäin.



Kuvataide

110301 Keramiikan peruskurssi

7.9.–30.11.2026, 11.1.–26.4.2027

Ma 17.30–20.45

Yhtenäiskoulu, kuvataideluokka A231.

Keraamikko Emmi-Riikka Marin.

100 €.

Kurssilla opitaan saven käsittelyn perusteet. Harjoitellaan eri tekniikoita ja lasitusta. Sopii aloittelijoille ja jatkajille. Erillinen materiaalmaksu 5 € / savikilo, joka sisältää kaikki savet, koristelumateriaalit ja lasitteet.

110302 Keramiikan jatkokurssi

9.9.–2.12.2026, 13.1.–21.4.2027

Ke 17.30–20.45

Yhtenäiskoulu, kuvataideluokka

A231.

Keraamikko Emmi-Riikka Marin.

100 €.

Tutustumme syvemmin keramiikan koristeluun ja erikoistekniikoihin kuten nerikomi, mocha diffusion, sgraffito. Tutustumme myös hieman keramiikan raaka-aineisiin ja esimerkiksi posliiniin ja villisaveen. Sopii aiemmin opiskelleille.

110303 Lapsi & aikuinen keramiikan työpaja

14.11.2026

La 12.00–14.30

Yhtenäiskoulu, kuvataideluokka A231.

Keraamikko Emmi-Riikka Marin.

40 € (parin hinta).

Kurssilla valmistetaan keramiikkatöitä yhdessä lapsen kanssa. Harjoitellaan perustekniikoita ohjatusti. Työt viimeistellään poltolla ja lasituksella.

110324 Maalaus ja piirustus, Launonen (1 op)

26.9.–28.11.2026, 30.1.–10.4.2027

UUSI
KURSSI!



UUSI
KURSSI!



LOPEN
OPISTO



La 10.00–14.00

Launosten koulu.

Kuvataiteilija Marjo Akkanen.

51 €.

Kurssilla maalataan ja piirretään eri tekniikoilla. Jokainen saa henkilökohtaista ohjausta. Sopii eri tasoille opiskelijoille. Kokoonnutumiset: 26.9., 31.10., 28.11., 30.1., 20.2., 13.3., 10.4.

110325 Maalaus ja piirustus, Vojakkala (1 op)

23.1.–15.5.2027

La 10.00–13.15

Vojakkalan kylätupa.

Kuvataiteilija Marjo Akkanen.

42 €.

Kurssilla maalataan ja piirretään eri tekniikoilla. Jokainen saa henkilökohtaista ohjausta. Sopii eri tasoille opiskelijoille. Opintopisteen suorittajilla kurssiin sisältyy myös itsenäistä työtä. Kokoonnutumiset: 23.1., 27.2., 20.3., 17.4., 15.5.

110350 Posliininmaalaus

7.9.–30.11.2026, 11.1.–26.4.2027

Ma 16.45–20.00

Yhtenäiskoulu, luokka B127.

Tuntiopettaja Teija Kaivoluo.

126 €.

Maalaamme valkoposliinia ja kaakelia monin eri tekniikoin käyttä- ja koriste-esineiksi. Uudet opiskelijat ovat tervetulleita iloiseen joukkoomme.





Musiikki

110130 Piano, kitara, ukulele tai 5-kielinen kannel

7.9.–30.11.2026, 11.1.–12.4.2027
Ma 14.30–17.15

Läyliäisten koulu.
Muusikko Lauri Keskinen.
200 €.

Kurssimaksu alle 18-vuotiailta on 128 €.
Yksilöopetusta (piano, 15 min opetusaika) ja pienryhmäopetusta (kitara, ukulele, kannel) opiskelijan tason mukaisesti. Sopii aloittelijoille ja pidemmälle ehtineille. Kurssille ilmoittautuneet sopivat tuntiopettajan kanssa soittajasta.

110132 Pianotiistai (1 op)

8.9.–1.12.2026, 12.1.–20.4.2027
Ti 15.00–21.00

Yhtenäiskoulu, musiikkiluokka (A-talo).
Musiikkipedagogi AMK Senja Salo.
200 €.
Kurssimaksu alle 18-vuotiailta on 128 €.
Sopii kaikille pianonsoitosta kiinnostuneille. Opit soittamaan erityyppisiä pianokappaleita ja säestämään lauluja. Et tarvitse aiempaa soittokokemusta, mutta oma soitin kotona on toivottava. Henkilökohtainen opetusaika on 20 min., lisäksi mahdollisuus esiintyä joul- ja kevätkonsertissa. Kurssin voi halutessaan suorittaa opintopistekurssina.



110133 Pianotorstai (1 op)

10.9.–3.12.2026, 7.1.–15.4.2027
To 16.00–21.00

Yhtenäiskoulu, musiikkiluokka (A-talo).
Musiikkipedagogi AMK Senja Salo.
200 €.

Kurssimaksu alle 18-vuotiailta on 128 €.
Katso kuvaus edeltävästä kurssista.

110172 Satumaa Singers -lauluystye

9.9.–2.12.2026, 13.1.–21.4.2027
Ke 18.00–20.00

Kirjasto, Fallesmanni-sali.
Kuoronjohtaja Pertti Utriainen.
95 €.
Kurssilla opiskelemme uusien laulujen lisäksi myös oikeaa laulutekniikkaa ja siihen liittyvää hengitystä. Laulettavaksi pyritään löytämään jo tunnettujen laulujen lisäksi myös tuntemattomaksi jääneitä kappaleita. Syksyn ja kevään loppu on tarkoitus järjestää myös julkinen konsertti.

110174 Lopen Mieslaulajat

8.9.–1.12.2026, 12.1.–20.4.2027
Ti 18.30–21.00

Lopen kirkon Tornisali.
KM, kuoronjohtaja Petri Lindberg.
105 €.

Svengaava mieskuoro, jossa pääset kokemaan yhteisöllistä laulun iloa ja oppimaan peruskuorolaulua sekä yksi- että moniäänisenä. Ohjelmisto ulottuu suomalaisesta ja kansainvälisestä mieskuoromusiikista pop- ja rock-kappaleisiin. Et tarvitse aiempaa kuorokokemusta. Taitoja pääset soveltamaan konserteissa, ja halutessasi voit osallistua myös Lopen Mieslaulajary:n toimintaan kokeneen taiteellisen johtajan johdolla.

LOPEN
OPISTO





LOPEN
OPISTO



Kädentaidot

110403 Puu- ja metallityöt

7.9.–30.11.2026, 11.1.–26.4.2027

Ma 18.00–20.15

Yhtenäiskoulu, tekninen työ (C-talo).

Kouluttaja Kimmo Koponen.

110 €.

Tule tutustumaan puu- ja metallitöiden perusteisiin tai opettele uusi tekniikka. Suunnittelemme ja valmistamme ohjautusti erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä, huonekaluja sekä teemme entisöintiä ja pienkoneiden huoltoa, työskennellen käsin ja koneilla. Kurssi sopii kaiken tasoisille, ja aloittelijat perehdytetään turvalliseen työskentelyyn.

110413 Parkkinahkakurssi

20.10.–15.11.2026, Ti 18.00–19.30

Pe 18.00–20.15, La–Su 10.00–16.00

Yhtenäiskoulu, tekninen työ (C-talo).

Valjasseppä Pia Sandberg.

42 €.

Kurssilla voi tehdä paksusta parkkinahasta käsin ommellen pienen laukun, kotelon, vyön, koiranpennan ja/tai hihnoja tai hevoselle jotain pientä. Infokerralla ti 20.10. klo 18–19.30 suunnitellaan työ, kurssipäivät pe 13.11., la–su 14.–15.11.2026.

110414 Langan lumo -tuftauskurssi

14.9.–30.11.2026

Ma 17.30–20.30

Yhtenäiskoulu, tekstiilityölk. (C-talo).

Artesaani Minna Perälä.

46 €.

Sopii sekä aloittelijoille, että edistyneemmille tekijöille. Kurssilla opetellaan tekniikat, tutustutaan materiaaleihin, hyödynnetään ylijäämälankoja sekä edetään omien miniryijyjen suunnittelusta valmiiksi työksi. Lisäksi opitaan työn muokkaamista ja viimeistelyä, ja kurssi rohkaisee löytämään oman luovan ilmaisun tuftauksen kautta.

Kokoontumiskerrat: 14.9., 28.9.,

19.10., 2.11., 16.11., 30.11.

110415 Pullojen kimallus - koruja arjen muovista

13.2.2027

La 10.00–15.00

Yhtenäiskoulu, tekstiilityölk. (C-talo).

Artesaani Minna Perälä.

20 €.

Kurssilla valmistetaan yksilöllisiä koruja ja nappeja kierrättämällä virvoitusjuomapullojen muovia, joka muotoutuu lämmössä lasimaiseksi. Käytössäsi on malleja, mutta voit myös suunnitella korusi itse. Opit uuden käsityötekniikan sekä vastuullisen tavan valmistaa koruja kierrätysmateriaaleista. Saat myös lainata tai ostaa niitä opettajalta.

UUSI
KURSSI!

110430 Kirkonkylän kankaankudonta (3 op)

8.9.–1.12.2026, 12.1.–20.4.2027

Ti 17.00–19.15

Kunnantalon alakerta.

Artesaani Susanna Tuominen.

110 €.

Kudonnan alkeiskurssilla opit luomaan loimen kangaspuihin ja tekemään kaikki

loimen laitossa tarvittavat työvaiheet kudontavalmiiksi asti. Opit kutomaan yksinkertaisen työn ja viimeistelemään sen, esimerkiksi maton, pellavaliinan tai villahuivin. Samaa loimea kutoo useampi kurssilainen. Voit kutoa myös itsenäisesti kurssikertojen välissä. Emme kudo kansallispukukankaita.

110432 Läyliäisten kankaankudonta (3 op)

9.9.–2.12.2026, 13.1.–21.4.2027, Ke

17.30–19.45

Läyliäisten koulu.

Tekstiilialan artesaani Sanna Korpisaari.

110 €.

Kurssilla opitaan kankaankudontaa loimen suunnittelusta sen rakentamiseen sekä käydään läpi kudonnan keskeiset työvaiheet ja töiden viimeistely. Yhteisiin loimiin kudotaan esimerkiksi mattoja, pyyhkeitä, huopia ja liinoja osallistujien toiveiden mukaan. Toivomme, että osallistujat käyvät kutomassa myös itsenäisesti. Emme kudo kansallispukukankaita.



110440 Hyvää oloa ommellen

10.9.–19.11.2026, 7.1.–15.4.2027

Joka toinen to 18.00–20.15

Yhtenäiskoulu, tekstiilityölk. (C-talo).

Artenomi AMK Minna Koskinen.

95 €.

Kurssilla ommellaan vaatteita ja kodin-tekstiilejä. Voit valmistaa uusia tuotteita tai korjata vanhoja. Kurssi sopii kaiken tasoisille ompelijoille. Kurssipäivät parittomilla viikoilla alkaen viikosta 37.

110441 Korjataan kansallispukuja

5.9.–21.11.2026, 9.1.–13.3.2027

Joka toinen la 10.00–13.00

Yhtenäiskoulu, tekstiilityölk. (C-talo).

Artenomi AMK Minna Koskinen.

95 €.

Kurssilla korjataan kansallispukuja käyttö- kuntoon tai valmistetaan uusia puvunusia



täydentämään olemassa olevaa pukukokonaisuutta. Voit ommella kansallispuvun kokonaan käsin tai käyttää ompelukonetta apuna.

Kokoon tumiskerrat: 5.9., 19.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., 9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 6.3., 13.3.

110442 Rukkaset kierrätysnahasta

16.–17.1.2027

La–su klo 10–15

Yhtenäiskoulu, tekstiilityölk. (C–talo).

Artenomi AMK Minna Koskinen.

25 €.

Ommellaan kierrätysnahasta käteen sopivat nahkarukkaset, joihin tehdään erilliset sisärukkaset. Omit muokkaamaan rukkasen kaavan omiin mittoihin sopivaksi tai voit tuoda vanhan rukkasen malliksi. Materiaaleissa voi hyödyntää vanhoja nahkavaatteita ja villaneuloksia.

110450 Kehräys, raakavillasta langaksi-verkkokurssi

7.–8.9. ja 15.9.2026

Ma–ti 18.00–21.15

Artesaaniopiskelija Sirpa Luttinen.

25 €.

Villan käsittely, karstausta, säikeen kehräminen, kertaaminen ja vyyhditys, lyhyt veto ja pitkävetotekniikka, kertaaminen kaksi- ja kolmisäikeiseksi. Tutustutaan eri kehräyskuituihin, kuten silkki, alpaka ja koirankarva.

110461 Luonnonkosmetiikan työpaja

24.10.2026

La 11.00–16.00

Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka (B–talo).

Luonto- ja ympäristöneuvoja Emmi-Riikka Marin.

20 €.

Omit valmistamaan omia ihonhoitotuotteita puhtaista ja ihoystävällisistä

raaka-aineista, osin jopa keittiöstä löytyvistä. Kurssilla perehdytään ihon biologiaan ja eri ihotyyppien sekä tunnistat paremmin oman ihosi tarpeet; mukaan voivat tulla myös yli 10-vuotiaat vanhemman kanssa. Kurssilla peritään erillinen materiaalmaksu kulutuksen mukaan, eikä se sovellu pähkinäallergikoille tai tuoks herkille eteeristen öljyjen ja pähkinäöljyjen käytön vuoksi.

110462 Tilkkutyöt ja ompelu, kirkonkylä

2.–4.10.2026

Pe 17.00–21.00, La–Su 9.00–15.30

Yhtenäiskoulu, tekstiilityölk. (C–talo).

Tekstiilialan artesaani Katri Eskelinen.

62 €.

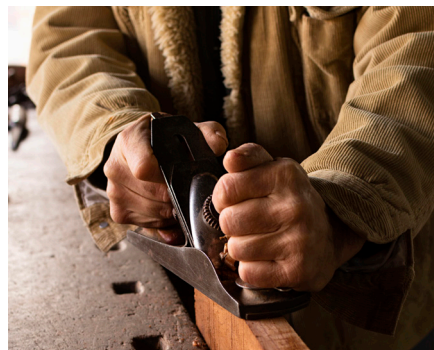
Voit ommella helppoja käyttötuotteita (esim. kasseja ja liinoja) tai opetella tilkkutyötekniikoita omien toiveidesi mukaan, myös kierrätysmateriaaleista. Sopii aloittelijoille ja konkareille. Voit esittää sisältötoiveita etukäteen. Kurssilla ei ommella vaatteita, ja se on tarkoitettu yli 15-vuotiaille.

110463 Tilkkutyöt ja ompelu, Kormu

15.–17.1.2027, Pe 17.00–21.00, La–Su

9.00–15.30, Kormun koulu. Tekstiilialan artesaani Katri Eskelinen. 62 €.

Kts. kuvaus edellisestä kurssista.



UUSI
KURSSI!

UUSI
KURSSI!



LOPEN
OPISTO



Kotitalous

810201 Tuhannen ja yhden maun keittiö

22.9.2026

Ti 17.00–21.00

Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka (B–talo).

KM Arja Elina Laine.

48 €.

Kurssilla valmistetaan itäisen Välimeren alueen ruokia ja tutustutaan mausteisiin. Harjoitellaan erilaisten makujen ja rasteiden yhdistelyä. Tarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun.

810202 Sushin valmistuksen salaisuudet

18.10.2026

Su 12.00–16.00,

Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka (B–talo).

KM Arja Elina Laine.

48 €.

Kurssilla opetellaan sushin valmistuksen perusteet. Harjoitellaan eri sushityylejä ja tekniikoita. Tarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun.

UUSI
KURSSI!

810203 Tuulahduksia Pariisista

22.11.2026

Su 12.00–16.00

Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka (B–talo).

KM Arja Elina Laine.

48 €.

Kurssilla valmistetaan ranskalaisen keittiön herkuja. Tutustutaan makuihin ja resepteihin. Tarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun.

UUSI
KURSSI!

810204 Kuusi eri tapaa leipoa leipää kotona + oma leipäjuuri

24.1.2027

Su 12.00–16.00

Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka (B–talo).

KM Arja Elina Laine.

48 €.

Kurssilla opetellaan leivän valmistusta eri menetelmillä. Valmistetaan useita erilaisia leipiä. Tarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun.

UUSI
KURSSI!



810205 Kokkaa yhdessä lapsen kanssa

10.2., 3.3. ja 24.3.2027

Ke 17.00–21.00

Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka (B-talo).
KM, kotitalousopettaja Auli Pulli.

62 € (parin hinta).

Kurssilla kokataan ja leivotaan yhdessä 5–12-vuotiaan lapsen ja aikuisen (esim. vanhemman, isovanhemman tai muun läheisen) kanssa, ja lapsi pääsee tekemään monipuolisesti keittiötehtäviä aikuisen rinnalla. Valmistamme kansainvälisiä ruokia, leivonnaisia ja leipiä. Ilmoittautuminen tehdään lapsen nimellä, maksajaksi merkitään aikuinen. Tarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun.

810206 Herkullisesti kalaa & kasviksia

6.2.2027

La 12.00–16.00

Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka (B-talo).

KM Arja Elina Laine.

48 €.

Valmistamme kotimaista kalaa ja kasvisruokia meren herkuista kasvispainotteisiin pääruokiin sekä maukkaisiin lisukkeisiin. Tarvikkeet sisältyvät kurssiin.

UUSI
KURSSI!

810208 Vietnamin herkut

14.3.2027

Su 12.00–16.00

Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka (B-talo).

KM Arja Elina Laine.

48 €.

Kurssilla tutustutaan vietnamilaisen keittiön makuihin. Valmistetaan useita eri ruokia. Tarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun.

UUSI
KURSSI!

810209 Kymmenen villiyrttiä

15.5.2027

La 11.00–15.00

Lopen Syrjä.

Luonto- ja ympäristöneuvoja Emmi-Riikka Marin.

48 €.

Kurssilla tutustutaan villiyrteihin ja niiden käyttöön. Kerätään kasveja luonnosta. Valmistetaan maistiaisista yhdessä. Tarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun.

UUSI
KURSSI!

810211 Leivosten tarinat

7. ja 21.4.2027

Ke 17.00–21.00

Yhtenäiskoulu, kotitalousluokka (B-talo).

KM, kotitalousopettaja Auli Pulli.

55 €.

Kurssilla valmistetaan tunnettuja leivoksia. Tutustutaan niiden taustatarinoihin. Kurssi yhdistää leivonnan ja kulttuurin.



LOPEN
OPISTO



Liikunta, tanssi ja rentoutus

830131 10-kortti

1.8.2026–30.5.2027. 42 €.

Kortilla voi osallistua useille eri lähiopetuksena järjestettävälle liikunta- ja tanssikurssille. Kymppikortti on henkilökohtainen ja voimassa lukuvuoden ajan. Kymppikorttiin ei voi yhdistää muita alennuksia. Postitamme paperisen kortin saatuaamme ilmoittautumisesi.

110508 Lavis®-lavatanssijumppa, kirkonkylä

10.9.–3.12.2026, 7.1.–15.4.2027

To 19.15–20.15

Yhtenäiskoulun Loppisali.

Liikuntaneuvoja Tiina Kuusela.

89 €.

Lavis®-lavatanssijumppa on helppoa, hivistä ja hauskaa tanssiliikuntaa. Tunneilla tanssitaan suomalaiseen lavatanssimusiikkiin helpohkoja koreografioita. Tansseina mm. valssia, bugg, fusku, tango, jenkka.

110509 Pika-alkeet kesä-lavoille

22.4.–27.5.2027, To 18.00–19.30,

Yhtenäiskoulun Loppisali. Seuratanssinohjaaja Jaana Jokinen. 35 €. Kurssilla opetellaan lavatanssien perusteet seuraavissa: foksi, fusku, hidas valssi ja rumba-bolero. Harjoitellaan perusaskelia ja helppoja kuvioita, joilla pääsee alkuun tanssilavoilla. Kurssi sopii aloittelijoille sekä aiemmin tanssineille kertaukseksi. Kurssia ei järjestetä helatorstaina 6.5.

UUSI
KURSSI!

830110 Pilates, verkkokurssi

9.9.–2.12.2026, 13.1.–21.4.2027

Ke 9.00–9.50

Joogaopettaja RYT 500 Hanna Liikka.

84 €.

Kurssilla kehitetään kehonhallintaa ja vahvistetaan erityisesti keskivartalon lihaksia. Harjoitukset tehdään hengityksen tahdissa rauhallisesti ja hallitusti. Tunnit voi suorittaa myös tallenteelta omaan aikaan. Tapaamista verkossa ei ole 30.9. ja 3.2. Saat tuolloin valmiit videotallenteet.

830111 Fasciavenyttely ja kehonhuolto verkkokurssi

7.9.–30.11.2026, 11.1.–26.4.2027,
Ma 9.00–9.50

Joogaopettaja RYT 500 Hanna Liikka.
84 €.

Kurssilla tehdään liikkuvuutta lisääviä ja kehonhuoltoa tukevia harjoituksia. Harjoituksiin kuuluu venyttelyä, tasapainon ja lihasten vahvistamista sekä jumeja avaavaa pallohierontaa. Tunnit tallennetaan ja ne voi tehdä myös myöhemmin. Livetuntia ei ole 28.9. eikä 1.2. Näille kerroille saat valmiiksi videoidun harjoituksen.

830112 Lempeä hathajooga, verkkokurssi

10.9.–10.12.2026, 7.1.–15.4.2027
To 8.00–8.50

Joogaopettaja RYT 500 Hanna Liikka.
84 €.

Kurssilla tehdään lempeitä joogaharjoituksia kehon ja mielen virkeyttämiseksi. Tunnit sisältävät asanoita, hengitysharjoituksia ja rentoutuksen. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kokeneille. Kokoonntumiskerroilla 1.10. ja 28.1. ei ole livetuntia, niitä korvaavat videotallenteet.

830114 Kuntojumppa, Launonen

9.9.–2.12.2026, 13.1.–21.4.2027
Ke 18.00–19.00

Launosten koulu, liikuntasali.
Tuntiopettaja Heidi Peura.
89 €.

Kurssilla tehdään monipuolista kuntojumppaa musiikin tahdissa. Harjoitukset kehittävät kestävyyyttä, lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Sisältö vaihtelee ja ryhmän toiveet huomioidaan.

830116 Liike on lääke, Läyliäinen

10.9.–3.12.2026, 7.1.–15.4.2027
To 18.00–19.00

Läyliäisten koulu, liikuntasali.
Tuntiopettaja Paula Leppänen.

89 €.

Matalan kynnyksen ryhmäliikuntakonaisuus, joka sopii kaikille. Liikunnan kuuluu olla hauskaa, vaikka se nostaakin sykettä ja saa puuskuttamaan. Jos haluat saada vahvistusta ja liikkuvuutta kehoosi, tämä kurssi on oikea valinta.

830117 Hallittua voimaa ja liikkuvuutta

9.9.–2.12.2026, 13.1.–21.4.2027

Ke 17.30–18.45,
Yhtenäiskoulun Loppisali.
Tuntiopettaja Paula Leppänen.
89 €.

Tunneilla yhdistetään lihasvoimaharjoittelua ja kehonhuoltoa. Harjoitellaan voimaa, liikkuvuutta ja venyttelyä. Kurssi kehittää kokonaisvaltaista kehonhallintaa.

830118 Kivusta eroon

10.9.–3.12.2026
To 18.00–19.00

Yhtenäiskoulun Loppisali.
Tuntiopettaja Mari Metsäpirttilä.
42 €.

Kurssilla pääset turvallisesti ja rauhallisesti avaamaan kehosi kipukohtia lattialla työskennellen. Teemme erityisesti selkä- sekä niskahartiakipuja helpottavia liikkeitä ilman hikeä. Käytämme hyväksi kehon omaa painoa sekä palloa. Näin istumisesta kipeytynyt alaselkä sekä jännittynyt lapojen väli saavat helpotusta. Ota mukaan lämmin vaatetus, alusta sekä tennis-, pesä- tai fasciapallo.

830119 Syvärentoutus

7.1.–15.4.2027
To 18.00–19.00

Yhtenäiskoulun Loppisali.
Tuntiopettaja Mari Metsäpirttilä.
48 €.

Syvärentoutuksessa irrottaudut arjen kiireistä kehon rentoutuksen ja rauhoittavien soitinten avulla. Rentoutus vie sinut tilaan,

jossa mieli hiljenee ja kehon jännitykset hellittävät, lievittäen samalla stressiä ja lisäten läsnäoloa. Ota mukaan lämmin vaatetus, alusta, villi sekä tyynyt pään ja polvien alle.

830121 Hyvän mielen kevyt kuntojumppa

7.9.–30.11.2026, 11.1.–26.4.2027
Ma 18.00–18.45

Launosten koulu, liikuntasali.
Tuntiopettaja Heidi Peura.
89 €.

Kurssi sopii erityisen hyvin liikuntaa aloitteleville tai kevyttä jumppaa etsiville. Teemme musiikin säestyksellä liikkeitä seisten sekä lattiatasossa. Jumppa sisältää helppoa askeltamista, toimintakykyä ylläpitäviä lihaskuntoliikkeitä sekä liikkuvuutta ja tasapainoa kehittäviä harjoituksia. Liikkeet eivät ole monimutkaisia, eikä sykkeen ole tarkoitus tällä tunnilla nousta korkealle.

830122 Miesten kuntopiiri

7.9.–30.11.2026, 11.1.–26.4.2027
Ma 19.00–20.00

Launosten koulu, liikuntasali.
Tuntiopettaja Heidi Peura.
89 €.

Miesten oma ryhmä tarjoaa konstailematonta kuntoliikuntaa. Kiertoharjoittelu yhdistää tehokkaasti lihaskunto- ja kestävyysharjoittelun, ja se on helppo sovittaa omaan kuntotasoon ja tavoitteisiin. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kuntopiirin ja loppuverryttelyn, ja harjoitus vaihtuu neljän viikon välein.

830125 Iloa ja voimaa joogasta, Joentaan koulu

7.9.–30.11.2026
Ma 17.30–19.00

Joentaan koulu.
Hanna Metsärinne.
48 €

UUSI
KURSSI!

Joogassa yhdistyvät kehityöskentely, luonnollisen hengityksen kuuntelu ja tietoinen rentoutuminen, ja keskiössä on oman kehon kunnioitus. Tunnit sopivat sekä aloittelijoille että kokeneille joogaajille. Ota mukaan oma joogamatto, kevyt peite ja mukavat vaatteet (halutessasi myös joogablokit); vältä raskasta ateriaa ennen harjoitusta ja pukeudu talvella lämpimästi loppurentoutusta varten.

830203 Lempeää kehonhuoltoa liikkeellä

9.9.–2.12.2026, 13.1.–21.4.2027
Ke 18.00–19.30

Pilpalan koulu.
EtM Anu Kosonen.
89 €.

Kurssilla tehdään kehoa avaavia ja palauttavia harjoituksia. Harjoitukset lisäävät liikkuvuutta ja hyvinvointia. Kurssi sopii erityisesti kehonhuoltoa tarvitseville.

810401 Äänimaljarentoutus

24.9.–26.11.2026, 21.1.–22.4.2027 (7 krt)
To 18.30–19.30

Kormun koulu.
Kuvataiteilija Marjo Akkanen.
36 €.

Äänimaljarentoutus on kehon ja mielen syvärentoutusta. Maljojen harmoniset äänet värähtelevät syvällä kehossa ja samalla mieli saa levätä äänimaailmassa. Kurssipäivät: 24.9., 22.10, 26.11, 21.1, 18.2, 18.3, 22.4.

UUSI
KURSSI!

LOPEN OPISTO



Opetuspaikkamme ovat:

Joentaan koulu, Punaportintie 8

Lopen yhtenäiskoulu ja lukio (A-, B- ja C-talot), Opintie 2-4

Lopen kirjasto, Kauppatie 3

Kormun koulu, Ala-Asteentie 18

Lopen kunnantalo, Yhdystie 5

Kuntala, Holvitie 4

Launosten koulu, Kartanontie 8

Lopen kirkon Tornisali, Pilpalantie 1

Läyliäisten koulu, Koulutie 3

Pilpalan koulu, Hunsalantie 3

Pirteeksin Lammaskahvila, Kieppirinne 15, Pilpala

Syrjä, Kallaksentie 77

Vojakkalan kylätupa, Vojakkalantie 56

LÖYDÄ ITSESI LOPEN OPISTOSTA!