



Naantalin opisto
opinto-ohjelma 2025–2026
www.naantali.fi/opisto

SISÄLLYSLUETTELO

ASKEL NAANTALIN OPISTOON!	1	RYMÄTTYLÄ	65
NAANTALI	5	MUSIIKKI	65
IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTO	5	KÄDENTAILOT	66
MAKSUTTOMAT LUENNOT	6	LIIKUNTA JA HYVINVOINTI	66
NAANTALIN OPISTON KUVATAI- DEKOULU (TAITEEN PERUSOPE- TUS)	8	MERIMASKU	67
LASTEN JA NUORTEN KURSSIT, PERHEET YHDESSÄ	11	TAITEEN PERUSOPETUS, KUVA- TAIDOKOULU (5-17 -VUOTIAAT)	67
IHMINEN, YMPÄRISTÖ JA YHTEIS- KUNTA	16	MUSIIKKI	68
LUONNONTIETEET	17	LIIKUNTA JA HYVINVOINTI	69
MUSIIKKI	17	VELKUA	69
SOITINOPETUS – YKSIN JA YHDESSÄ	20	LIIKUNTA JA HYVINVOINTI	69
KIELET	25	VERKKO-OPETUS	69
HISTORIA	32	KIELET	69
ILMAISUTAITO, KIRJALLISUUS JA KIRJOITTAMINEN	33	KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA	72
KUVATAIDE JA IKONIMAALAUUS	34	LUENNOT JA LUENTOKURSSIT	73
KÄDENTAILOT	37	TURVALLISEMMAN TILAN PERI- AATTEET NAANTALIN OPISTOS- SA	74
LIIKUNTA, TANSSI JA JOOGA	48		
HYVINVOINTI JA KAUNEUDEN- HOITO	61		
RUOKA	62		
VESILIIKENNE JA LIIKENNE	63		
PUUTARHA	64		

Askel Naantalın opistoon!

Tänä vuonna opinto-ohjelmamme kuvituksena on kuvataidekoululaisten maalaamia ja piirtämiä kenkiä. Kengät symboloivat askelia, joita toivomme sinun ottavan osallistuessasi opiston kursseille ja luennoille. Näin voit yhdistää arkiliikunnan harrastuksiisi. Opiston kurssitarjonnasta löydät myös erilaisia liikuntakursseja, joilla voit ottaa ensimmäisen askeleen kohti liikkuvampaa arkea.

Pienen askelin eteenpäin! Kalevanniemen kampusalue on vielä ensi lukuvuoden ajan rakennustöiden vuoksi muutoksessa, ja toimintamme on hajautettu useammalle koululle. Kalevanniemessä järjestettävälle kursseille kannattaa tulla kävellen, julkisilla kulkuneuvoilla tai jättää auto hieman kauemmaksi, sillä pysäköintitilaa on vähän.

Koulutilat ovat kengättömiä. Syksystä alkaen myös iltakäyttäjät jättävät ulkojalkineensa koulun eteisaulaan. Muista ottaa mukaan sisäkengät kursseille.

Naantalın opistossa noudatamme **turvallisen tilan periaatteita**, joista kerrotaan tarkemmin opinto-ohjelman takasivulla. Meille on tärkeää, että opistossa kaikilla on turvallista olla, osallistua ja oppia!

Sydämellisesti tervetuloa omaan lähiopistoosi kehittämään osaamistasi, virkistymään ja rentoutumaan mukavan tekemisen parissa.

AIKATAULUT JA LOMA-AJAT

Opiston kurssiaikataulut löydät kunkin kurssin kohdalta. Ajan-
tasaisin tieto on aina opiston
verkkokaupassa [opistopalvelut.
fi/naantali](https://opistopalvelut.fi/naantali)

Syysloma 13.-19.10.2025

Talviloma 16.-22.2.2026

Lomaviikoilla ei ole opetusta.
Opetusta ei ole myöskään 1.11.,
6.12., 2.-6.4., 30.4.-1.5. ja 14.5.

TOIMISTO PALVELEE

Toimisto on avoinna ma-pe klo
9-15. Toimisto sijaitsee Kalevan-
niemessä, Opintie 2. Ulko-ovet
ovat lukittuina. Otathan yhteyt-
tä, kun haluat asioida toimis-
tossamme.

Sähköposti: opisto@naantali.fi

Netti-ilmoittautuminen/opiston
verkkokauppa: [opistopalvelut.
fi/naantali](https://opistopalvelut.fi/naantali)

Opiston kotisivut: [www.naanta-
li.fi/opisto](https://www.naantali.fi/opisto)

Peda.net oppimisympäristö: [http-
s://peda.net/naantalin-opisto](https://peda.net/naantalin-opisto)

Opiston facebook: [www.face-
book.com/NaantalinOpisto](https://www.facebook.com/NaantalinOpisto)

Kuvataidekoulun facebook:
[www.facebook.com/naantalin-
kuvataidekoulu](https://www.facebook.com/naantalin-kuvataidekoulu)

Opiston instagram: [www.insta-
gram.com/naantalin_opisto](https://www.instagram.com/naantalin_opisto)

Kuvataidekoulun instagram:
[www.instagram.com/naantalin-
kuvataidekoulu](https://www.instagram.com/naantalin-kuvataidekoulu)

OPISTON HENKILÖKUNTA

Rehtori Erja Launiala puh. 044
5334 371.

Suunnittelijaopettaja Jenny
Verta puh. 040 3594 865. Tavoit-
tettavissa perjantaisin klo 9-15.

Opistos sihteeri Paula Neuvonen
puh. 044 7334 651.

Iltavahtimestari Mika Nieminen
puh. 044 7334 519. Tavoitetta-
vissa opiston työkausien aikana
ma-to klo 14-21.

Sähköposti: [etunimi.sukunimi@
naantali.fi](mailto:etunimi.sukunimi@naantali.fi)

ILMOITTAUTUMINEN

Syksyllä alkaville kursseilla ja
luennoille ilmoittautuminen
11.8. klo 17 alkaen verkkokau-
passa opistopalvelut.fi/naantali
tai puhelimella 11.8. klo 17-18.30
puh. 044 5334 371 (kielet, lii-
kunta, musiikki ym.) ja puh. 040
3594 865 (kädentaidot, kuva-
taide). Puhelinilmoittautumi-
set 12.8. alkaen toimiston auki-
oloaikoina toimiston numeroon
puh. 044 7334 651.

Keväällä alkaville kursseil-
le ilmoittaudutaan 19.11. klo
17 alkaen verkkokaupassa ja
klo 18-19.30 puhelimella puh.
044 5334 371 (kielet, liikunta,
musiikki ym.) ja puh. 044 7334
519 (kädentaidot, kuvataide).

Puhelinilmoittautumiset 20.11.
alkaen toimiston aukioloaikoina
toimiston numeroon puh. 044
7334 651.

Ilmoittautuminen on sitova.
Samalla sitoudut maksamaan
kurssimaksun. Maksamattomat
vanhat kurssimaksut muodos-
tavat esteen kursseille osallis-
tumiselle.

Emme ota vastaan ilmoittautu-
misia sähköpostilla tai teksti-
viestillä.

MAKSUT JA MAKSAMINEN

Opiston kurssimaksut ovat
kurssikohtaisia. Opistossa ei ole
lukukausimaksuja.

Kurssimaksu maksetaan verk-
komaksuna ilmoittautumisen
yhteydessä. Jos kurssilla on
verkkomaksueto tai et pys-
ty maksamaan ilmoittautumi-
sen yhteydessä, opisto lähet-
tää verkkomaksua varten tiedot
(maksulinkin) sähköpostiisi,
joka on voimassa 14 vrk.

Perinteisen laskun lähettämme
vain erikseen pyydettyäessä ja
siihen on lisätty 5 euron lasku-
tuslisä.

Edenred-kortilla voit maksaa
kaupungin palvelupisteessä.
Mukaan tarvitetset tiedon saa-
mastasi kurssipaikasta. Kurs-
sipaikan vahvistusilmoitus on
sähköpostissasi. Jos maksat
ilmoittautumisen yhteydes-
sä Edenred-mobiililla, ilmoi-
ta maksun yhteydessä nimesi,
kurssin nimi ja numero mobiili-

maksun lisätietokentässä.

Edenred-maksua ei voida
palauttaa kurssin peruuntues-
sa. Edenred-etu on henkilökoh-
tainen. Voit maksaa sillä vain
omat kurssimaksusi. Etu ei käy
ruokakurssien maksuihin. Ks.
verottajan ohje.

Naantalin kaupunki on ulkois-
tanut maksujen perinnän Revire
perintä Oy:lle.

ILMOITTAUTUMISEN PERUMINEN

Voit perua kurssin maksutta 5
päivää ennen kurssin alkamis-
ta. Jos kurssin viimeinen mak-
suton perumispäivä on per-
jantai-maanantai tai arkipyhä,
asiakaspalvelussa (toimisto)
peruminen on tehtävä edeltä-
vänä arkipäivänä. Maksuttoman
perumisajan jälkeen opiskeli-
ja maksaa kurssimaksun koko-
naan. Kurssimaksu maksetaan
kokonaan myös silloin, jos opis-
kelija jättää tulematta kurssil-
le tai keskeyttää sen. Maksuton
peruminen on mahdollista, jos
kurssin paikka tai aika muuttuu
oleellisesti. Mahdollinen opet-
tajavaihdos tai opiskelijan tai-
totasoon soveltumaton kurssi
ei oikeuta maksuttomaan peru-
miseen.

Peruminen tehdään verkkokau-
passa [opistopalvelut.fi/naan-
tali](https://opistopalvelut.fi/naantali), puhelimella opiston toi-
mistoon puh. 044 7334 651 tai
sähköpostilla opisto@naantali.fi

ALENNUKSET

Naantalien opiston kurssimak-
suihin myönnetään alennuksia
vain opintoaseteliin oikeuttaville
kohderyhmille. Opintoaseteli on
Opetushallituksen myöntämä
avustus, jolla erikseen määri-
tellyille kohderyhmille voidaan
myöntää alennusta kurssimak-
susta. Alennusta ei voi saada
materiaaleista. Alle 25 euron
kurssimaksuun ei myönnetä
alennusta.

Työttömät saavat 50 % alen-
nusta kurssimaksusta enintään
kahteen kurssiin opiston työ-
kausien (syksy/kevät) aikana.
Alennusta ei voi saada yksilö-
opetuksesta, alle 25 €:n kurs-
simaksusta ja materiaaleista.
TE-toimiston todistus työttö-
myydestä tai lomautuksesta
toimitetaan opiston toimistoon
ennen kurssin alkamista. Todis-
tus saa olla enintään 30 päi-
vää vanha, kun se toimitetaan
opiston toimistoon. Alennuksen
myöntäminen riippuu TE-toi-
miston työllisyystilannetta ku-
vaavasta koodista.

MATERIAALIT JA KURS- SEILLA TEHTÄVÄT TYÖT

Opiskelija hankkii materiaalit
itse ellei kurssin kohdalla toisin
mainita. Opiston kursseilla teh-
tävät kädentaitojen ja kuvatai-
teen työt ja teokset ovat ensi-
sijaisesti tarkoitettu omaan
käyttöön. Selkeästi myyntiin
tähtäävä työskentely, tilaustyöt
ja isojen sarjatoiden valmista-
minen ei ole sallittua.

OPINTOPISTEKURSSI

Opinto-ohjelmassa on Nop-
pa-merkinnällä opintopiste-
kurssit, joista opiskelijalla on
mahdollisuus saada oman
osaamisensa arviointi ja suori-
tusmerkintä Oma Opintopolku
-palveluun. Kurssille voi osallis-
tua myös harras-
tustavoitteises-
ti, kuten ennenkin.
Oma Opintopol-
ku -palvelusta
voit jakaa linkkinä
suorituksesi esim.
työnantajalle.



KENGÄTÖN KOULU

Naantalien opisto toimii kouluti-
loissa, jotka ovat ns. kengättö-
miä. Ulkojalkineet jätetään etei-
saulaan ja tiloissa liikutaan joko
sukkasillaan tai sisäkengissä.

Naantali

IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTO

Ikääntyvien yliopiston luennot välitetään reaaliaikaisella etäyh-
teydellä Jyväskylän kesäyliopistolta. Luentoja seurataan Naanta-
lin pääkirjaston Riutta-tapahtumatilassa, joka sijaitsee kirjaston 1.
kerroksessa. Tila on esteetön. Ikääntyvien yliopiston luennoilla koh-
taavat tieteellinen tieto ja elämäkokemukset. Luennoille voivat
osallistua kaikki aiheesta kiinnostuneet ikään katsomatta. Ilmoit-
tautuminen ennakkoon opiston verkkokaupassa [opistopalvelut.
fi/naantali](https://opistopalvelut.fi/naantali) tai puhelimitse opiston toimistoon puh. 044 7334 651.
Luennot ovat osallistujille maksuttomia.

□ **Kolesteroli – vähän on
hyvästä ja liika on pahasta
110901**

Ke 17.9. klo 14–16, Timo Strand-
berg, geriatrian prof. (emer.), HY
ja OY

□ **“Olen karhu, olen kevään
lempeä tuuli, olen pan” - Poh-
joisen taiteilija Reidar Säres-
töniemi 110902**

Ke 8.10. klo 14–16, Anne Koska-
mo, museonjohtaja Särestönie-
mi-museo

□ **Vanhene viehkosti. Viisi pol-
kua arjen hyvinvointiin 110903**

Ke 22.10. klo 14–16, Liisa Salo-
Lee, professori (emer.), JUJ

□ **Narsismi - häiriö vai uusi
normi 110904**

Ke 29.10. klo 14–16, Liisa Kel-
tikangas-Järvinen, professori
(emer.), HY

□ **Vanhusten kohtaaminen
persoonina hoivakodeissa ja
vaikeasti muistisairaiden koh-
taaminen ilman sanoja 110905**

Ke 12.11. klo 14–16, Jari Pirhonen,
kehitysjohtaja, Miina Sillanpään
Säätiö

□ **Suoliston ja suolistomikro-
bien yhteys Parkinsonin ja Alz-
heimerin tauteihin 110906**

Ke 26.11. klo 14–16, Filip Sche-
perjans, neurologian erikoislää-
käri, dosentti HYKS Neurokes-
kus, HY, Aava

MAKSUTTOMAT LUENNOT

Luennot ilmoitetaan ennakoon. Luento toteutetaan, jos sille on riittävästi ilmoittautuneita.

□ **Apua - puhelimeni on kadonnut! 340101**

Ma 14.00–15.30 Naantalin pääkirjasto, 1 krs. Riutta

8.9.2025

Mari Saarinen, VTM

Älypuhelin sisältää tärkeitä ja henkilökohtaisia tietoja: yhteystietoja, valokuvia, sähköpostit, pankkisovellukset. Älypuheli-
men katoaminen onkin tilanne, johon kannattaa varautua. Luennon jälkeen tiedät, mitä asioita pitää huomioida ja tehdä jo etukäteen. Lisäksi käymme yhdessä läpi toimenpiteitä, jotka kannattaa tehdä, kun älypuhelin on kadonnut. Opit paikallistamaan oman puhelimesi.

□ **112 Suomi, ICE ja hätätilan tiedot älypuhelimessa 340102**

Ma 14.00–15.30 Naantalin pääkirjasto, 1 krs. Riutta

22.9.2025

Mari Saarinen, VTM

112 Suomi -sovelluksella saat apua hätä- ja ongelmatilanteissa. Sovelluksesta löydät myös päivystysnumerot ja saat vaara- ja viranomastiedotteet suoraan puhelimeesi. Lataamme älypuhelimeseen 112 Suomi -sovelluksen, tarkistamme sen toimin-

nan ja tutustumme yhdessä sen sisältöihin. Opimme myös lisäämään omaan älypuhelimeseen ICE- eli hätäyhteyshenkilön, jolle sinua auttava voi tarvittaessa soittaa. Oppitunnin jälkeen osaat lisätä älypuhelimeseen myös muita hätätilan tiedoja (esim. lääkitykset, allergiat, veriryhmä) ja osaat arvioida, onko niiden tallentamisesta hyötyä vai haittaa.

□ **Tekoälystä arjen apuri 340103**

Ma 14.00–15.30 Naantalin pääkirjasto, 1 krs. Riutta

6.10.2025

Mari Saarinen, VTM

Tekoälysovellukset ja niillä tuotettu materiaali lisääntyvät huimaa vauhtia. Jokaisen on tärkeää oppia tunnistamaan tekoälyllä tuotettua materiaalia, mutta samalla myös oppia hyödyntämään tekoälyä omassa arjessa. Opit ajankohtaisia asioita tekoälystä ja opettelet käyttämään ainakin yhtä maksutonta tekoälysovellusta omalla älypuhelimellasi.

□ **Mobiilimaksaminen: lähimaksu kännykällä ja MobilePay 340104**

Ma 14.00–15.30 Naantalin pääkirjasto, 1 krs. Riutta

20.10.2025

Mari Saarinen, VTM

Mobiilimaksaminen tarkoittaa maksamista älypuhelimella tai muulla älylaitteella. Luen-

non jälkeen tunnistat yleisimmät mobiilimaksamisen tavat ja sovellukset (Lompakko/Wallet, MobilePay, Google Pay, Apple Pay) ja osaat ottaa ne turvallisesti käyttöön omalla älypuhelimellasi. Tunnistat mobiilimaksamiseen liittyviä hyötyjä ja riskejä sekä osaat arvioida omia taitoja mobiilimaksajana.

□ **Suomi-fi -verkkopalvelu: Viestit ja valtuudet 340105**

Ma 14.00–15.30 Naantalin pääkirjasto, 1 krs. Riutta

3.11.2025

Mari Saarinen, VTM

Viestit on turvallinen tapa viestiä viranomaisten ja muiden palvelua käyttävien organisaatioiden kanssa. Valtuudet-osiossa voit valtuuttaa jonkin toisen hoitamaan asioita puolestasi. Tutustut Suomi.fi-palveluun ja osaat ottaa edellä mainitut palvelut tarvittaessa käyttöön. Osaat myös tarkistaa omat tietosi palvelussa näytettävistä rekistereistä.

□ **Sähköisen tunnistautumisen tavat 340106**

Ma 14.00–15.30 Naantalin pääkirjasto, 1 krs. Riutta

17.11.2025

Mari Saarinen, VTM

Yhä useammat asiat hoidetaan nykyisin internetissä, mikä edellyttää esimerkiksi sähköistä tunnistautumista viranomais-
ten sähköisiin asiointipalveluihin. Samaan aikaan erilaiset verkkohuijaukset ja tietoturva-

riskit lisääntyvät.

□ **Kaikki tiet vievät Roomaan -hybridiluento 120800**

Ti 18.00–19.30 Naantalin lukio, auditorio

7.10.2025

Sanna Lehtonen, FM

Millaista kulttuurivaihtoa ja tutkimusta Suomen Rooman-instituutti Institutum Romanum Finlandiae järjestää? Millainen historia on instituutin renessanssihuvi Villa Lantella? Millaista kielioivalluksia ja lingvisti-
tin iloja italian ystävä voi siellä saada ja missä kannattaa vierailla? Miltä Rooma tuntuu ja näyttää vuonna 2025?

□ **Jouluseimi kertoo: Jouluseimen historiaa ja symboliikkaa 113011**

Ti 17.15–18.45 Naantalin pääkirjasto, 1 krs. Riutta

2.12.2025

Marja Tanhuanpää, FM

Jouluseimi on paljon enemmän kuin joulukoriste. Se on jouluevankeliumissa kerrotusta asiasta koostuva asetelma, jossa keskeistä on Jeesus-lapsen syntymä. Jouluseimi kuvaa elävästi jouluyön ja sen jälkeisten päivien tapahtumia. Jouluseimiperinne on vanha. Luen-
nolla puhutaan jouluseimen sanomasta, maailman vanhimmasta jouluseimestä ja siitä, keitä kaikkia jouluseimessä on ja mistä heidät tunnistaa. Tule viettämään hetki jouluseimiperinteen äärelle.

NAANTALIN OPISTON KUVATAIDEKOULU (TAITEEN PERUSOPETUS)

Tarjoamme yleisen oppimäärän mukaista kuvataiteen perusopetusta 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille sekä aikuisille. Lisäksi järjestämme varhaisiän kuvataidekasvatusta alle kouluikäisille.

Opetuksemme on laadukasta, tavoitteellista, aiheittain etenevää ja kestävän kehityksen peruselementeistä ponnistavaa. Noudatamme opetushallituksen antamaa taiteen yleisen oppimäärän opetussuunnitelmaa. Perehdymme monipuolisesti ja oppilaan ikä sekä kehitysvaihe huomioiden kuvataiteen eri osa-alueisiin, kuten:

• piirustukseen • maalaukseen • taidegrafiikkaan • sarjakuvaan • kuvittamiseen • keramiikkaan • kuvanveistoon • arkkitehtuuriin • ympäristötaiteeseen • taidehistoriaan • nykytaiteeseen • valokuvaukseen • elokuvaan • editointiin • animaatioon • kuvankäsittelyyn • taiteidenvälisyyteen.

Varhaisiän opinnoissa (5–6-vuotiaat) lapset tutustuvat taiteen ilmiöihin leikinomaisen työskentelyn avulla. Opetus on mielikuvi- tusta rikastuttavaa, monipuolista aistien ja ilmaisun harjoittamista. Opinnot luovat pohjaa myöhemmille opinnoille kuvataidekoulussa.

Kuvataiteen perusopinnot, yleinen oppimäärä, on suunnattu kou- luikäisille lapsille ja nuorille. Opetus on tavoitteellista ja tasolta toi- selle etenevää. Opinnot syventävät ja täydentävät perusopetuksen kuvataidekasvatusta.

Aikuisten kuvataiteen perusopetuksen opinnoissa tutustu- taan yleisimpiin kuvataiteellisiin menetelmiin ja kehitytään omas- sa kuvailmaisussa. Opintoihin sisältyy sekä lähiopetustunteja että opiskelijan itsenäistä työskentelyä. Opinnot syventävät aikuisen henkilökohtaista suhdetta kuvataiteeseen sekä tukevat hänen iden- titeettiään taiteen tekijänä. Ne tarjoavat innostavia ja monipuolisia mahdollisuuksia taiteen tekemiseen ja kokemiseen sekä kannusta- vat taiteesta nauttimiseen (katso sivulle 34).

Kuvataidekoulussa opetusta antavat taiteen ammattilaiset Jenny Verta (TaM), Tiia Salmelin (TaM), Seija Honkanen (kuvataiteilija AMK, AmO) ja Jonna Oksanen (keraamikko, kuvataiteilija). Lisäksi meillä käy vierailevia alan ammattilaisia.

Järjestämme toimintaa myös loma-aikoina!



Kuvataiteet

□ Kuvataide 5-6-vuotiaat 110301

Ma 17.00–18.00 Kalevanniemi, C204, Käsityö 3

18.8.–1.12.2025, 12.1.–4.5.2026
128 €

Tiia Salmelin, kuvataideopetta- ja (TaM)

□ Kuvataide 5-6-vuotiaat 110302

Ti 17.15–18.15 Kalevanniemi, C204, Käsityö 3

19.8.–2.12.2025, 13.1.–28.4.2026
128 €

Tiia Salmelin, kuvataideopetta- ja (TaM)

□ Kuvataide 7-9-vuotiaat 110303

Ma 18.15–19.45 Kalevanniemi, C204, Käsityö 3

18.8.–1.12.2025, 12.1.–4.5.2026
149 €

Tiia Salmelin, kuvataideopetta- ja (TaM)

□ Kuvataide 7-9-vuotiaat 110304

Ti 18.15–19.45 Kalevanniemi, C204, Käsityö 3

19.8.–2.12.2025, 13.1.–28.4.2026
149 €

Tiia Salmelin, kuvataideopetta- ja (TaM)

□ Kuvataide 7-9-vuotiaat 110305

Ke 16.30–18.15 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

20.8.–3.12.2025, 7.1.–22.4.2026
149 €

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

□ Kuvataide 7-9-vuotiaat 110306

To 16.45–18.15 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

21.8.–4.12.2025, 8.1.–7.5.2026
149 €

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

□ Kuvataide 10-12-vuotiaat 110307

Ke 18.30–20.00 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

20.8.–4.12.2025, 7.1.–22.4.2026 152 €

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

□ Kuvataide 10-12-vuotiaat 110308

To 18.30–20.00 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

21.8.–4.12.2025, 8.1.–7.5.2026 152 €

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

□ Kuvataide 12-17-vuotiaat (teemaopinnot) 110309

Ma 15.30–17.45 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

18.8.–1.12.2025, 12.1.–4.5.2026 170 €

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

□ Kuvataide 12-17-vuotiaat (teemaopinnot) 110310

Ma 17.45–20.00 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

18.8.–1.12.2025, 12.1.–4.5.2026 170 €

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

□ Veikeät ruukut 110324

La 10.00–13.00 Kalevanniemi, savityöluokka

25.4.–8.5.2026 25 €

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

Savikurssi kuviskoulun 8-12-vuotiaille oppilaille. Tule tekemään ikioma uniikki ruukku makkaratekniikalla.

Kuviksen korvauskerrat

Jos sinulta on jäänyt jokin työ kesken tai olet ollut pois, voit osallistua kuviksen korvaustunneille.

□ Kuviksen korvauskerta (syksy) 110314

Su 16.11. klo 10–15.30 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

Kokoonnumme su 16.11. klo 10–11.45 (7-9-vuotiaat), klo 12–13.30 (10-12-vuotiaat) ja klo 14–17 (13-17-vuotiaat).

□ Kuviksen korvauskerta (kevät) 110315

Su 26.4. klo 10–15.30 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

Kokoonnumme su 26.4. klo 10–11.45 (7-9-vuotiaat), 12–13.30 (10-12-vuotiaat) ja 14–17 (13-17-vuotiaat).



LASTEN JA NUORTEN KURSSIT, PERHEET YHDESSÄ

□ Teatteri-ilmaisu 8-13-vuotiaat 110204

Ti 16.30–18 Naantalin lukio, Turvasatama, 3 krs.

2.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026 105 €

Teija Söderholm, teatteri-ilmaisuohjaaja

Opetellaan teatterin ja leikin keinoin ryhmässä toimimista, esiintymisvarmuutta ja laval-

la olemista. Harjoittelemme keskittymistä, äänenkäyttöä ja pienten esitysten tekemistä.

□ Teatteri-ilmaisu 6-7-vuotiaat 110205

Ti 18.00–18.45 Naantalin lukio, Turvasatama, 3 krs.

2.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026 52 €

Teija Söderholm, teatteri-ilmaisuohjaaja (AMK)

Tervetuloa leikin ja mielikuvi-tuksen maailmaan teatteri-ilmaisuuden keinoin. Sadut, tarinat ja luova leikki vie meidät aikamatkalle menneisyydestä tulevaisuuteen.

□ Laatikoteatterityöpaja 110403

La 13.00–16.00 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

4.10.2025 25 €

Iida Vanttaja, TaM

Pajassa valmistuu lapsen ja vanhemman yhteistyönä kätevä pieni teatteri, jossa voi esittää haluamiaan tarinoita varjo- ja paperinukeilla. Päivän aikana ehditään valmistaa laatikkoteatteri ja 1-3 nukkea, mutta askartelua voi jatkaa kotona ja suunnitella omia esityksiä, vaikkapa synttäreiden yllätysohjelmaksi! Ikäsuositus: lapset yli 7v + aikuinen

□ Naamiotyöpaja 9-13-vuotiaille 110323

Ti 15.00–17.15 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

30.9.–21.10.2025 Maksuton

Iida Vanttaja, TaM

Naamiolla on pitkät perinteet, mutta sillä on nykyään ihan uusia käyttötarkoituksia! Tule valmistamaan oma unelmanaamiosi, jonka avulla voit muuttua kerralla haluamaksesi hahmoksi. Se voi olla eläin, robotti, supersankari, taruolento, luonnonhenki... Mitä ikinä keksitkin! Kolmen tunnin paja pidetään kolmena kertana peräkkäin ilta-päivisin koulun jälkeen.

□ Rakennetaan Schleich-ponneille talli! 110325

La 10.00–14.00 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

6.9.2025 Maksuton

Heidi Häyry, kuvataideopettaja (TaM)

Jokainen osallistuja pääsee rakentamaan vanerista ja jäätelötikuista (yms. puumateriaalista) oman tallin Schleich-hevosille ja muille vastaaville pikku hevosille/eläimille. Talliin tulee 5-6 karsinaa sekä halutessaan myös varustehuone. Ota kurssille mukaan yksi oma hevonen, joka antaa mittakaavaa rakentamiselle. Tallit saa viedä kurssin päätyttyä kotiin leikkeihin.

□ Kuvataan oma Schleich-video! 110326

Su 10.00–14.00 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

7.9.2025 Maksuton

Heidi Häyry, kuvataideopettaja (TaM)

Tule käsikirjoittamaan ja kuvaamaan oma poni/eläinvideo. Opettelemme videon kuvauksista ja äänien nauhoittamista sekä liittämistä videoon.

□ Taiteillaan yhdessä 110340

Ti 17.30–19.00 Maijamäen koulu, KU1-Y401, (kuvataideluokka, 4. krs)

2.9.–28.10.2025 35 €

Seija Honkanen, kuvataiteilija

(AMK) ja mindfulness-ohjaaja (AmO)

Taiteen tekeminen voi olla jaettu ilo. Lapsen ja aikuisen yhteisellä taidekurssilla innostutaan taiteesta piirtäen, maalaten, pienimuotoisen grafiikan ja kolmiulotteisen muotoilun keinoin. Molemmat voivat tehdä joko oman tai yhteisen teoksen. Kurssilla opitaan havainnointia, tutustutaan kuvantekemisen prosessiin, materiaaleihin ja tekniikoihin hausalla ja luovalta otteella.

□ Pala-animaatiopaja ala-koululaisille 110321

Su 12.00–16.00 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

12.10.2025 Maksuton

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

Pala-animaatio on hauska ja nopeasti opittava animaatiotekniikka, jossa käytetään litteitä, pahvista, paperista, valokuvista tmv. leikattuja paloja. Animaatio tehdään stop motion -tekniikalla. Harjoittelemme käyttämään tablet-laitteen animaatio-ohjelmaa. Samalla opimme ryhmätyötaitoja ja luovaa yhteistöimintää.

□ Syysloman väriväkkärä 110317

Ma 9.00–13.00, Ti 9.00–13.00 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

13.–14.10.2025 21 €

Tiia Salmelin, kuvataideopetta-

ja (TaM)

Tule mukaan taideleirille, jossa pääset sukeltamaan kuvataiteen maailmaan. Rohkaisevasa ja inspiroivassa ilmapiirissä kokeilet erilaisia työskentelytapoja hauskojen ja kiinnostavien aiheiden kautta. Nähdään!

□ Jouluiloa savesta 114010

Pe 17.30–19.45 Kalevanniemi, savityöluokka

21.11.–5.12.2025 75 €

Kerttu Pennanen, keramiikka-artsaani

Tule tutustumaan savitöiden alkeisiin jouluisien tehtävien kautta. Harjoittelemme ilolla ja yhteistyöllä keramiikan käsinrakennustekniikoita ja lopuksi pinnan käsittelyä. Kurssi on suunnattu kouluikäisille lapsille aikuisen seurassa.

□ Talviloman taidetohinat 110318

Ma 9.00–13.00, Ti 9.00–13.00 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

16.–17.2.2026 21 €

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

Tule mukaan taideleirille, jossa pääset sukeltamaan kuvataiteen maailmaan. Rohkaisevasa ja inspiroivassa ilmapiirissä kokeilet erilaisia työskentelytapoja hauskojen ja kiinnostavien aiheiden kautta. Nähdään!

□ Vaha-animaatiopaja ala-koululaisille 110322

Su 12.00–15.30 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

22.3.2026 Maksuton

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

Vaha-animaatio on stop motion -animaatiotekniikka, jossa hahmot, esineet ja joskus myös tausta on tehty muovailtavasta aineesta. Animointi tapahtuu tekemällä vahaan pieniä muutoksia, jotka sitten kuvataan. Harjoitteleminen käyttämään tablet-laitteen animaatio-ohjelmaa. Samalla opimme ryhmätyötaitoja ja luovaa yhteistyömiintaa.

□ Lapsi & aikuinen -akvarelli-maalaus 110332

La 11.00–14.00, Su 11.00–14.00 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

11.–12.4.2026 25 €

Mervi Patala, FM, kuvataiteilija (AMK)

Lapsille ja aikuisille suunnattu luovuutta, ihmettelyä ja maalaamisen iloa painottava akvarellikurssi. Tule yhdessä testailemaan erilaisia jälkiä ja efektejä, joita akvarelleilla voi saada aikaan ja oppimaan, miten niitä voisi hyödyntää keväisissä maalauksissa. Tarvittavat pohjajataidot ovat uteliaisuus, kokeileva ote ja maalaamisen ilo!



□ Kesäloman kuviskaruselli 110319

Ma 9.00–13.00, Ti 9.00–13.00, Ke 9.00–13.00 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

8.–10.6.2026 30 €

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM)

Tule mukaan taideleirille, jossa pääset sukeltamaan kuvataiteen maailmaan. Rohkaisevassa ja inspiroivassa ilmapiirissä kokeilet erilaisia työskentelytapoja hauskojen ja kiinnostavien aiheiden kautta. Nähdään!

□ Lastentanssi 4-5 -vuotiaat 830209

Pe 17.15–18.00 Lietsalan koulu, liikuntasali

5.9.–28.11.2025 35 €

Rianna Rintamäki, tanssinopettaja (AMK)

Harjoitellaan leikin ja mielikuvituksen kautta oman kehon hahmottamista ja hallintaa, tilassa liikkumista, perusliikuntataitoja, luovuutta, musiikin kuuntelua ja ryhmässä toimimista. Lastentanssin tärkein tavoite on tanssin ja liikkumisen ilo!

□ Lastentanssi 6-7-vuotiaat 830210

Pe 18.00–18.45 Lietsalan koulu, liikuntasali

5.9.–28.11.2025 35 €

Rianna Rintamäki, tanssinopettaja (AMK)

Katso sisältö Lastentanssi 4-5 -vuotiaat.

□ Dancemix 8-10-vuotiaat 830211

Pe 16.15–17.15 Lietsalan koulu, liikuntasali

5.9.–28.11.2025 40 €

Rianna Rintamäki, tanssinopettaja (AMK)

Tutustutaan eri tanssilajeihin, harjoitellaan mukaansatempaavia tanssisarjoja, liikutaan monipuolisesti erilaisiin musiikkeihin ja harjoitellaan tanssin perustaitoja leikin ja luovuuden kautta. Tunneilla pääsee tekemään ohjatusti myös omia tansseja. Tunneille ei tarvita aiempaa kokemusta tanssista, kaikki ovat tervetulleita mukaan!

□ Kässämatka maailman ympäri (9-12-vuotiaille) 110320

Ma 9.00–12.00, Ti 9.00–12.00, Ke 9.00–12.00, To 9.00–12.00, Pe 9.00–12.00 Kalevanniemi, C204, Käsityö 3

1.–5.6.2026 40 €

Sari Lönn, artesaani

Tule tutustumaan eri kulttuurien käsitöihin hausalla ja luovalla tavalla. Valmistamme helppoja käsitöitä, jotka ammentavat inspiraationsa eri kulttuureista. Tämä hauska ja opettavainen paja on mitä mainioin tapa viettää kesälomaa ja tutustua myös uusiin ystäviin.



IHMINEN, YMPÄRISTÖ JA YHTEISKUNTA

□ Kotiseudun helmet 130200

To 17.15–18.45, Pe 14.30–15.45,
Pe 16.30–18.30, Pe 17.15–18.45

29.8.–7.11.2025 53 €

Jenny Verta, TaM

Kulttuuri tekee tunnetusti hyvää. Tutustumme yhdessä Naantalin merkittävimpiin kulttuurikohteisiin. Kultarannan puutarha 29.8. klo 14.45–15.45,

Casa Haartman 12.9. klo 16.30 ja 17.30 (kaksi ryhmää tilojen rajallisuuden takia), Naantalin kirkko 30.10. klo 17.15–19.00 ja Naantalin museo 7.11. klo 17.15–18.45. Opastukset kuuluvat kurssiin, pääsyliput maksaa jokainen itse.

Kuva: Touko Untinen

LUONNONTIETEET

□ Lintuharrastajan peruskurssi 410201

To 17.00–20.00, Pe 17.00–20.00,
La 9.00–13.00, Su 9.00–13.00
Kalevanniemi, luokka B112

16.–19.4.2026 41 €

Suvi Riihiluoma, lintuopas

Perehdyt lintujen havainnointiin, määrittämiseen ja lintuharrastuksen eri muotoihin. Kehität lintujen tunnistustaitojasi ja saat avaimet viedä osaamistasi eteenpäin myös kurssin jälkeen. Teoriatunneilla tutustut lintujen lajintunnistuksen perusteisiin ja retkillä harjoittelet lintujen tunnistusta luonnossa oppaan johdolla.

MUSIIKKI

Yksinlaulu sekä kuoro- ja yhteislaulu

Yksinlaulutunneille otetaan vain aikuisopiskelijoita. Ilmoittautumisen jälkeen opettaja sopii opetusajat. Opetusta on 30 min./kerta, yhteensä 12 kertaa. Oppitunteja ei korvata opiskelijan poissaolojen johdosta. Jos opetuskerta peruuntuu opettajan ilmoittamasta syystä, kerta korvataan yhteisesti sovittuna ajankohtana. Ilmoittautuminen keväällä alkaville tunneille 19.11. klo 17 alkaen verkkokaupassa opistopalvelut.fi/naantali. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

□ Yksinlaulu, aikuiset A 112006

Ma 15.00–20.00 Kuparivuoren koulu

1.9.–24.11.2025 168 €

Jemima Issa-Anttila, musiikki-pedagogi (AMK)

Opiskellaan laulamisen perusteita; hengitystekniikkaa, hyviä äänenkäyttötapoja ja oman äänen hallintaa. Ohjelmistoa harjoitellaan oppilaan toiveet huomioiden. Sopii sekä vasta-alkajille että pidempään laulua harrastaneille.

□ Yksinlaulu, aikuiset B 112007

Ma 15.00–20.00 Kuparivuoren koulu

12.1.–13.4.2026 168 €

Jemima Issa-Anttila, musiikki-pedagogi (AMK)

Katso sisältö Yksinlaulu, aikuiset A.

□ Yksinlaulu, aikuiset C 112008

Ti 15.00–20.00

Kuparivuoren koulu

2.9.–25.11.2025 168 €

Jemima Issa-Anttila, musiikki-pedagogi (AMK)

Katso sisältö Yksinlaulu, aikuiset A.

□ Yksinlaulu, aikuiset D 112009

Ti 15.30–19.30 Kuparivuoren koulu

13.1.–7.4.2026 168 €

Jemima Issa-Anttila, musiikki-pedagogi (AMK)

Katso sisältö Yksinlaulu, aikuiset A.

□ Yksinlaulu, aikuiset E 112010

To 15.30–19.30 Karvetin koulu, musiikkiluokka

4.9.–27.11.2025 168 €

Kristina Raudanen, musiikkipe-dagogi (AMK)

Haluatko perehtyä laulutekniikkaan tai harjoitella ohjelmistoa laulunopettajan johdolla? Toivottavasti molempia! Yksilöllistä laulunopetusta aikuisille oppilaan lähtötasoa huomioon ottaen.

□ Yksinlaulu, aikuiset F 112011

To 15.30–19.30 Karvetin koulu, musiikkiluokka

8.1.–9.4.2026 168 €

Kristina Raudanen, musiikkipe-dagogi (AMK)

Katso sisältö Yksinlaulu, aikuiset E.

□ Pop-Jazz yksinlaulu, aikuiset A 112012

Ke 15.30–20.00 Suopellon koulu, musiikkiluokka

3.9.–26.11.2025 168 €

Jemima Issa-Anttila, musiikki-pedagogi (AMK)

Perehdytään sinun ääneesi ja sen ominaisuuksiin. Tunneilla keskitytään rytmimusiikin äänentuoton perusteisiin, tyy-lilajeina pop, rock, soul, jazz, iskelmä ja musikaalit. Sopii vasta-alkajille ja edistyneemmille laulajille, sillä tunnrit räätälöidään oman lähtötasosi mukaan. Opetuksen lähtökohtana on aina omat tavoitteesi ja toiveesi, ja laulutuntien tavoitteena on löytää oma uniikki äänesi. Sitä lähestytään perustekniikan (hengitys, tuki ja äänenmuo-dostus) harjoittelun ja tulkin-nan kautta. Laulamme eri tyy-lisiä kappaleita oman valintasi mukaan ja perehdymme niiden tyylinmukaiseen tulkintaan.

□ Pop-Jazz yksinlaulu, aikuiset B 112013

Ke 15.30–20.00 Suopellon koulu, musiikkiluokka

7.1.–8.4.2026 168 €

Jemima Issa-Anttila, musiikki-pedagogi (AMK)

Katso sisältö Pop-jazz yksinlau-lu, aikuiset A.

□ Yksinlaulua pienryhmässä A 112017

Ma 16.00–17.15 Karvetin koulu, musiikkiluokka

1.9.–24.11.2025 100 €

Kristina Raudanen, musiikkipe-dagogi (AMK)

Laulunopetusta pienryhmäs-sä ryhmän tarpeet, taso ja koko huomioon ottaen. Work-shop tyyppinen kurssi, jossa opiskeli-jat seuraavat toistensa opetus-ta. Tunti alkaa yhteisellä ääne-navauksella, jonka jälkeen kukin saa yksilöllistä laulunopetusta n. 15 minuuttia.

□ Yksinlaulua pienryhmässä B 112018

Ma 16.00–17.15 Karvetin koulu, musiikkiluokka

12.1.–13.4.2026 100 €

Kristina Raudanen, musiikkipe-dagogi (AMK)

Katso sisältö Yksinlaulua pien-ryhmässä A.

□ Laulun ilo A 112004

Ti 16.15–17.45 Naantalın lukio, auditorio

2.9.–25.11.2025 37 €

Johanna Järvinen, musiikinoh-jaaja, kuoronjohtaja

Matalan kynnyksen lauluryhmä aikuisille, jotka haluavat vahvistusta ja rohkaisua laulamiseen. Laulamme kevyttä ja klas-sista helppoa ohjelmistoa sekä ryhmän toiveiden että opetta-jan valinnan mukaan. Opetel-laan rennosti tulemaan sinuik-si oman äänenkäytön kanssa ja iloitaan yhdessä laulamisesta. Osallistuminen ei edellytä nuotinlukutaitoa.

□ Laulun ilo B 112005

Ti 16.15–17.45 Naantalın lukio, auditorio

13.1.–7.4.2026 37 €

Johanna Järvinen, musiikinoh-jaaja, kuoronjohtaja

Katso sisältö Laulun ilo A.

□ Naantalın Laulajat 112001

Ma 18.15–19.45 Luonnonmaan perhetalo, aula

1.9.–17.11.2025, 12.1.–13.4.2026 58 €

Antti Huovinen, kuoronjohtaja

Monipuolinen sekakuoro, jolla on pitkät perinteet ja into etsiä uutta! Musiikilliset maisemamme vaihtelevat; kansanlauluja, uutta viihde- ja popmusiikkia, kirkkomusiikkia, lasten- ja jou-lulauluja. Treeni-iltoina harjoit-telemme tavoitteellisesti ohjel-mistoa esim. konserttia varten. Uusi kuorolainen sovi koelaulus-ta Antti Huovisen kanssa puh. 044 3550 599. Ilmoittaudu kurs-sille ja maksa opiston kurssi-maksu vasta koelaulun jälkeen. Jatkatav kuorolaiset ilmoittau-tuvat opistolle ennen kurssin alkamista. Naantalın opiston kuorokumppanina on Naanta-lın Laulajat ry., jonka jäsenek-si kuorolainen liittyy maksaen erillisen jäsenmaksun. Kurssi kokoontuu yhdistystoiminnan puitteissa harjoitusiltoina maa-nantaisin klo 21.15 saakka. Kuo-roharjoitusten lisäksi kuorolla on esiintymisiä.

□ Helianthus, naiskuoro 112002

Ti 18.00–19.30 Naantalın lukio, auditorio

2.9.–27.11.2025, 13.1.–7.4.2026 53 €

Johanna Järvinen, musiikinohjaaja, kuoronjohtaja

Helianthus toivottaa uudet laulajat tervetulleiksi iloiseen ja kannustavaan joukkoonsa. Laulamme monipuolisia lauluja kirkkomusiikista, moderniin ja perinteiseen kuoromusiikkiin. Esiintymisiä on konserteista ”keikkoihin”. Naantalın opiston kuorokumppanina on rekisteröity yhdistys Helianthus ry. Naantalın opiston maksun lisäksi maksetaan yhdistyksen jäsenmaksu, joka vahvistetaan aina toimintakaudeksi. Harjoitusaika ja -kausi on hieman pidempi kuin opistolla. Helianthuksen riveihin pääsee koelaulun kautta. Itsenäinen harjoittelu edellyttää nuottien tuntemusta. Yhteydenotot: Johanna Järvinen, p. 040 5187 767. Ilmoittautumiset opistolle!

□ Kamarikuoro 112003

Ma 18.30–20.00 Hakapellon kapeli

1.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026 58 €

Lisää Ville-Veikko Verha, musiikkipedagogi (AMK)

Kuoromusiikin klassikoita, uusia teoksia, svengaavia sovituksia, hauskoja esiintymisiä, juhlallisia konsertteja, mukavaa seuraa. Tule mukaan harrastamaan

tavoitteellisesti, mutta hyvällä mielellä. Naantalın opiston kuorokumppanina on Naantalın Kamarikuoro ry., jonka jäseneksi kuorolainen liittyy maksan erillisen jäsenmaksun. Kurssi kokoontuu yhdistystoiminnan puitteissa myös opiston opetusaikojen ulkopuolella. Kuoroharjoitusten lisäksi kuorolla on esiintymisiä. Uudet laulajat ottakaa yhteyttä ennen ilmoittautumista Satu Eskolin, eskoling@hotmail.com Taitotaso: Perustaidot nuotinluvussa ja hyvä sävelkorva.

SOITINOPETUS – YKSIN JA YHDESSÄ

Naantalın opisto tarjoaa soitinopetusta aikuisille Kanta-Naantalın alueella. Saaristossa opetukseen otetaan myös lapsia ja nuoria. Opetusta on 30 min./kerta, yhteensä 12 kertaa. Jos paikkoja jää vapaaksi, opiskelija voi kysyä toimistosta pidempää 45 min. opetuskertaa. Oppitunteja ei korvata opiskelijan poissaolojen johdosta. Jos opetuskerta peruuntuu opettajan ilmoituksesta syystä, kerta korvataan yhteisesti sovittuna ajankohtana. Ilmoittautuminen keväällä alkaville tunneille 19.11. klo 17 alkaen verkkokaupassa opisto-palvelut.fi/naantali. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kitara

□ Kitaransoittoa aikuisille A 112102

To 15.30–20.00 Luonnonmaan perhetalo, musiikkiluokka

4.9.–27.11.2025 168 €

Antti Raivio, musiikkipedagogi (AMK)

Tervetuloa kitaransoiton pariin niin aloittelijat kuin pidemmälkin soittotaidossaan edenneet. Myös aikuisena voi soittoharrastuksen aloittaa aivan alkeista. Harjoittelu tekee mestarin! Opetus on yksilöopetusta 30 min./oppilas. Opetukseen sisältyy soitin- ja melodiasoiton perusteet ja haluttaessa myös klassisen kitaransoiton opetusta. Oma kitara mukaan.

□ Kitaransoittoa aikuisille B 112103

To 15.30–20.00 Luonnonmaan perhetalo, musiikkiluokka

8.1.–9.4.2026 168 €

Antti Raivio, musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Kitaransoittoa aikuisille A.

□ Kitaransoittoa aikuisille C 112104

Ke 18.30–21.00 Kalevanniemi, luokka B112

3.9.–26.11.2025 168 €

Kai Tuominen, muusikko

Tervetuloa kitaransoiton pariin niin aloittelijat kuin pidemmäl-

lekin soittotaidossaan edenneet. Myös aikuisena voi soittoharrastuksen aloittaa aivan alkeista. Harjoittelu tekee mestarin! Opetukseen sisältyy soitin- ja melodiasoiton perusteet ja haluttaessa myös klassisen kitaransoiton opetusta. Oma kitara mukaan. Nuottikirjat yms. opetusmateriaali katsotaan tilanteen mukaan.

□ Kitaransoittoa aikuisille D 112105

Ke 18.30–20.30 Kalevanniemi, luokka B112

7.1.–1.4.2026 168 €

Kai Tuominen, muusikko

Katso sisältö Kitaransoittoa aikuisille C.

Piano

□ Pianonsoitto ja/tai yksinlaulu, aikuiset A 112205

Ti 15.30–18.00 Karvetin koulu, musiikkiluokka

2.9.–25.11.2025 168 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Pianonsoiton tai yksinlaulun yksilöopetusta aikuisille 30 min./oppilas, yhteensä 12 kertaa. Voit valita itse kumpaa haluat opiskella. Sopii sekä vasta-alkajille että edistyneemmille soittajille ja laulajille. Myös aikuisena voi aloittaa musiikin harrastuksen. Jokainen päättää itse miten ja missä tahdissa haluaa edetä. Harjoittelu tekee mestarin!

□ Pianonsoitto ja/tai yksinlaulu, aikuiset B 112206

Ti 15.30–18.00 Karvetin koulu, musiikkiluokka

13.1.–7.4.2026 168 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Pianonsoittoa ja/tai yksinlaulu, aikuiset A.

□ Pianonsoitto ja/tai yksinlaulu, aikuiset C 112207

Pe 15.30–19.30 Karvetin koulu, musiikkiluokka

5.9.–28.11.2025 168 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Pianonsoittoa ja/tai yksinlaulu, aikuiset A.

□ Pianonsoitto ja/tai yksinlaulu, aikuiset D 112208

Pe 15.30–19.30 Karvetin koulu, musiikkiluokka

9.1.–10.4.2026 168 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Pianonsoittoa ja/tai yksinlaulu, aikuiset A.

Harmonikka

□ Harmonikka, yksilöopetus A 112301

Ma 15.30–17.30 Karvetin koulu, ruokasali

1.9.–24.11.2025 168 €

Toni Perttula, musiikkipedagogi (AMK)

Harmonikansoiton yksilöopetusta kaiken tasoisille ja ikäisille soittajille. Soittotunti 30 min./oppilas, yhteensä 12 kertaa. Tunnilla opitaan myös musiikinteoriaa. Ohjelmistovalinnoissa otetaan huomioon oppilaan toiveet. Ota mukaan oma soitin, joko viisirivinen näppäinharmonikka tai pianoharmonikka. Mahdollisuus standardi- sekä melodiabassohaitarin opiskeluun, sekä alkeistason opetukseen kaksirivisellä harmonikalla.

□ Harmonikka, yksilöopetus B 112302

Ma 15.30–17.30 Karvetin koulu, ruokasali

12.1.–13.4.2026 168 €

Toni Perttula, musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Harmonikka, yksilöopetus A.

Viulu

□ Viulun- ja altonsoittoa aikuisille A 112501

Ma 16.00–20.00 Kalevanniemi, luokka B112

1.9.–24.11.2025 168 €

Matilda Berghäll, Master of Fine Arts, musiikkipedagogi (AMK)

Sopii sekä vasta-alkajille että edistyneemmille soittajille. Myös aikuisena voi aloittaa ihan

uuden soittoharrastuksen! Tunneilla edetään yksilöllistä taitia, ja myös oppilaan kappaletoiveet otetaan huomioon.

□ Viulun- ja altonsoittoa aikuisille B 112502

Ma 16.00–20.00 Kalevanniemi, luokka B112

12.1.–13.4.2026 168 €

Matilda Berghäll, Master of Fine Arts (music), musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Viulun- ja altonsoittoa aikuisille A.

Huili

□ Huilunsoittoa aikuisille A 112601

Ke 15.30–20.30 Lietsalan koulu, luokka A109

3.9.–26.11.2025 168 €

Päivi Sjöberg, musiikkipedagogi (AMK)

Huili- ja nokkahuilutunteja aikuisille. Sopii sekä aloittelijoille että jatkaville soittajille. Oma soitin mukaan, tarvittaessa 1. oppitunnilla opastus soitimen hankintaan.

□ Huilunsoittoa aikuisille B 112602

Ke 15.30–20.30 Lietsalan koulu, luokka A109

7.1.–1.4.2026 168 €

Päivi Sjöberg, musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Huilunsoittoa aikuisille A.

Rummut

□ Rumpujensoittoa aikuisille A 112901

Ma 16.00–20.30 Suopellon koulu, musiikkiluokka

1.9.–24.11.2025 168 €

Kari Välimäki, muusikko

Tunnit sopivat sekä vasta-alkajille että uusia haasteita kaipaaville rumpaleille. Opetus räätälöidään oppilaan toiveiden ja kiinnostuksen kohteiden mukaan. Opitaan mm. tekniikkaa ja eri tyyllilajien komppeja, koordinaatiota, nuotinlukutaitoa ja biisejä. Tavoitteet oppimiselle asetetaan yhdessä. Tervetuloa tutustumaan rumpujen soiton salaisuuksiin.

□ Rumpujensoittoa aikuisille B 112902

Ma 16.00–20.30 Suopellon koulu, musiikkiluokka

12.1.–13.4.2026 168 €

Kari Välimäki, muusikko

Katso sisältö Rumpujensoittoa aikuisille A.

Kantele

□ Kanteleensoittoa aikuisille A 113001

Ti 18.15–20.15 Kalevanniemi, kotitalousluokka B120

2.9.–25.11.2025 168 €

Aino Kurki, MuM

Kanteleen kanssa on helppoa aloittaa musiikkiharrastus! Aiempaa musiikkitaustaa ei tarvita ja pääset musisoimaan heti ensimmäisellä tunnilla. Opetusta annetaan kaikissa kantelemalleissa. Ota mukaan oma soitin.

□ Kanteleensoittoa aikuisille B 113002

Ti 18.15–20.15 Kalevanniemi, kotitalousluokka B120

13.1.–7.4.2026 168 €

Aino Kurki, MuM

Katso sisältö Kanteleensoittoa aikuisille A.

Yhteissoitto

□ Kitaransoittoa pienryhmässä 112101

To 17.00–18.00 Luonnonmaan perhetalo, musiikkiluokka

4.9.–27.11.2025, 8.1.–9.4.2026 100 €

Antti Raivio, musiikkipedagogi (AMK)

Kitaransoiton perusteiden ja alkeiden pienryhmäopetusta 3-5 hengen ryhmässä 60 min.

kerrallaan. Opetus räätälöidään ryhmän tarpeisiin.

□ Harmonikkaryhmä 112401

Ma 17.45–20.00 Karvetin koulu, ruokasali

1.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026 79 €

Toni Perttula, musiikkipedagogi (AMK)

Ohjelmistomme koostuu erityyppisistä kappaleista (mm. Mant-surian kukkuloilla, Aleksanterin jazzyhtye, Karjalan poikia). Ohjelmistovalinnoissa huomioidaan osallistujien toiveet. Konsertteja ja esiintymisiä on säännöllisesti ympäri vuoden. Ryhmä sopii jo harmonikansoiton alkeet osaavalle. Nuotinlukutaito on tarpeen. Tunneilla kehitämme yhteissoitto- ja nuotinlukutaitoa sekä musiikinteorian ymmärtämistä.

□ Sunny Side Swing Band 112402

To 18.00–20.30 Suopellon koulu, musiikkiluokka

4.9.–27.11.2025, 22.1.–23.4.2026 79 €

Samuli Nieminen

Orkesteri soittaa pääasiassa big band-musiikkia. Soittimina ovat bändisoittimet sekä trumpetit, pasuuna ja saksofonit. Hyvä nuotinlukutaito on välttämätöntä, sillä ohjelmisto on harastetoiminnan A-orkesterita-soista. Opiston kurssituntien lisäksi bändillä on omaa toiminta-

taa ja esiintymisiä. Ota yhteyttä opettajaan koesoiton sopimiseksi Samuli Nieminen puh. 045 671 4313. Ilmoittaudu kurssille vasta koesoiton jälkeen.

KIELET

Kurssin kohdalla on määritelty taitotaso eurooppalaisen viitekehyksen mukaan. Tasokuvauksen löydät kurssin kohdalta opiston verkkokaupasta opistopalvelut.fi/naantali Osa kurseista järjestetään hybridinä tai kokonaan verkossa. Hybridikurssilla voit valita osallistutko luokassa lähiopetukseen vai etänä omalta tietokoneeltasi. Opettaja lähettää sähköpostiisi linkin, jonka kautta pääset osallistumaan tunneille.

Kielisparraus – Kielen oppimista yksilöllisesti

Haluatko kehittää kielitaitoasi intensiivisesti yksilöopetuksena omalla kielitaitotasollasi omien tavoitteidesi mukaan? Voit valita, mitä kielitaidon osa-aluetta haluat kehittää: suullinen ilmaisu, sanasto, tekstin tai kuulun ymmärtäminen, kielioppi tai niiden yhdistelmä. Sparrausta ei ole tarkoitettu kielen alkeiden opiskeluun. Siinä keskitytään yleiskielen osaamiseen ja erityisesti suullisen kielitaidon vahvistamiseen. Aiheet ja ajankohdat sovitaan ilmoittautumisen jälkeen opettajan kanssa. Yksi sparrausjakso sisältää 9x45 min. Kurssimaksu 199 €. Tunnille voi osallistua etä- tai lähioh-

jauksessa.

Opettajan kanssa sovittu sparrausaika on peruttava viimeistään 24 tuntia ennen tapaamista. Jos peruminen tehdään myöhässä tai sovittua aikaa ei peruta lainkaan, se katsotaan yhdeksi sparrauskerraksi.

Naantalin opisto tarjoaa sparrausta suomen (vain etänä), ruotsin, englannin, italian ja ranskan kielissä. Opettajina Kaisa Saarela (suomi, ruotsi, englanti) ja Sanna Lehtonen (italia, ranska). Ilmoittautumisen jälkeen opettaja ottaa yhteyttä ja sopii sparrausajat.

Suomi

□ Suomea suomeksi 120101

To 16.30–18.00 Naantalin lukio, luokka 201 äidinkieli, 2 krs.

4.9.–28.11.2025, 8.1.–9.4.2026 63 €

Katri Karlsson, FM

Tällä kurssilla opit suomen kielen aakkoset, helpot kysymykset, tervehdykset, kellonajat, viikonpäivät, kuukaudet ja numerot. Puhut, luet, kuuntelet tai kirjoitat esimerkiksi itsestäsi, perheestäsi, tavallisesta päivästä, säästä, vuodenajoista ja asumisesta. Kielitaidon lähtötaso: 0, tavoitetaso A1.2. Opetuskieli on suomi, apukieli englanti. Käytämme kurssilla opettajan omaa materiaalia. Ota mukaan vihko ja kynä.

□ Suomen kielen jatkokurssi 120102

Ke 18.00–19.30 Naantalin lukio, luokka AI1, 2. krs

3.9.–28.11.2025, 7.1.–1.4.2026
31,50 €

Tetiana Krushynska, FM

Jatkokurssi suomen kielen alkeet osaaville. Harjoitteluun monipuolisesti kielen eri osa-alueita: puhuminen, kirjoittaminen, kuullun ymmärtäminen, kielioppi ja sanasto. Pääpaino on suullisessa kielitaidossa, jota aktivoidaan erilaisilla puheharjoituksilla. Oppikirja: Suomen mestari 2 (uudistettu painos 2020). Taitotaso: A1-A2.

Ruotsi

□ Ruotsin kertaus ja keskustelu 120201

To 16.45–17.45 Naantalin lukio, luokka AI1, 2. krs

11.9.–20.11.2025 25 €

Kaisu Saarela, FM, KM

Tervetuloa kertaamaan ja puhumaan ruotsin kieltä matalalla kynnyksellä. Palautamme mieleen ruotsin sanoja ja kielioppia sekä puhumme ruotsia kannustavassa ja mukavassa ilmapiirissä. Sinun ei tarvitse osata ruotsia hyvin. Virheitä emme pelkää. Jos ruotsin opinnotasi on aikaa ja haluat aktivoita unohtuneita ruotsin taitojasi, kurssi sopii sinulle. Oppimateriaalina opettajan materiaali ja kirja Häng med! 1. Taitotaso: A1-A2.

□ Tosielämän ruotsia - hybridi (3 op) 120202

To 18.30–20.00 Naantalin lukio, luokka AI1, 2. krs

4.9.–27.11.2025, 8.1.–9.4.2026 63 €

Kaisu Saarela, FM, KM

Opiskellaan ruotsia rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä joko luokassa tai kotisohvalta käsin etänä Teamsilla. Pääpaino on keskustelutaitojen harjoittelemisessa: ruotsin puhumisen, sanaston, ääntämisen ja kuullun ymmärtämisen kehittämisessä. Myös muita kielitaidon osa-alueita voidaan harjoitella. Opiskelijoiden toiveet huomioidaan aihevalinnoissa. Oppikirja tai muu oppimateriaali (selkokielinen sanomalehti / tavallinen sanomalehti) valitaan kurssin alussa yhdessä. Taitotasot: A2-B1.

Englanti

□ Everyday English 5 120302

Ke 17.45–19.15 Naantalin lukio, luokka EN, 3 krs.

3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026 63 €

Kaisu Saarela, FM, KM

Vahvistamme käytännön kieli taitoa, laajennamme sanavarastoa sekä syvennämme kieliopin perusrakenteiden hallintaa. Harjoittelemme arkipäivän kielenkäyttötilanteita erilaisin puhe, kuuntelu- ja kirjoitustehtävin. Kielioppi ja ääntäminen ovat vahvasti harjoituksissa mukana,



vaikka pääpaino onkin suullisen vuorovaikutuksen kehittämisessä. Aiheina mm. luonto sekä retkeily, matkailu, työelämä ja ajan-kohtaisista asioista keskusteleminen. Kurssi soveltuu kielen perusrakenteet opiskelleille opiskelijoille, jotka haluavat paitsi ylläpitää oppimaansa, myös oppia uutta. Oppikirja: Everyday English 5. Taitotaso: A2-B1.

□ Englannin ääntäminen 120304

Ma 18.00–19.30, To 18.00–19.30 Naantalin lukio, luokka EN, 3 krs.

2.–30.3.2026 35 €

FM Marju Vihervä

Opiskellaan englannin ääntämistä aloittaen äännetasolta keskittyen opiskelemaan suomenkielisen oppijan näkökulmasta vaikeimpia äänneitä. Paneudutaan mm. konsonantteihin sekä sanapainon ja intonaation hallintaan. Teorian opiskelun ohessa tehdään paljon ääntämis-, puhe- ja lukuharjoituksia. Opiskellaan sekä amerikkalaisen brittienglannin ääntämistä tai vaihtoehtoisesti opiskelijoiden kiinnostuksen mukaisesti pai-



nottaa opiskelu jompaankumpan. Tavoitteena on oppia ääntämisen teoria, joten kurssi sopii kaiken tasoille englannin osaajille. Opettajan materiaali.

Kuva: Isla Rönholm



lemme myös saksankielisten maiden ajankohtaisia uutisia. Sopii kaikille saksaa opiskelleille ja perusteet tunteville. Oppimateriaali: Angenehm (Finn Lectura). Taitotaso: A2-B1.

□ **R e d e n macht Spaß!** 120403

Ti 18.40–19.40
Naantalin lukio,
luokka SA, 3. krs.

2.9.–25.11.2025,
13.1.–7.4.2026 43 €

Henna-Mari Koivumäki, FM

Keskustellaan ajankohtaisista aiheista sekä

saksankielisten maiden kulttuurista tekstien ja videoiden avulla. Teemoja valitaan kurssilaiten ehdotusten perusteella, ja keskustelemaan pääsee pareittain ja pienryhmissä. Keskusteluaiheisiin voi halutessaan tutustua jo kotona etukäteen. Kertaamme ja laajennamme erityisesti sanastoa, mutta tarpeen tullen otamme esiin myös kielioppia. Kurssi soveltuu saksan perusteet osaavalle ja/tai saksaa puhetilanteissa käyttäneille. Opettajan oma materiaali. Taitotaso: B1.

Kuva: Aino Kaustio

Saksa

□ **Hallo! Moin! Servus! - saksan kielen kertauskurssi 120402**

Ti 17.00–18.30 Naantalin lukio,
luokka SA, 3. krs.

2.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026 63 €

Henna-Mari Koivumäki, FM

Kerrataan ja syvennetään saksan perusteita monipuolisin harjoituksin. Käymme läpi erilaisia viestintätilanteita ja laajennamme sanavarastoa sekä rakenteiden hallintaa kulttuuritietoutta unohtamatta. Käsitte-

Ranska

□ **Ranska 1 - On commence** 120501

Ti 17.30–19.00 Maijamäen koulu, englannin luokka K4-Y301 (3 krs.)

13.1.–7.4.2026 32 €

Sanna Lehtonen, FM

Oh là là, c'est charmant ! Ranska on viehättävä kieli ja monipuolinen matkakohde. Siintääkö mielessäni matka Nizzan vanhaan kaupunkiin tai Pariisiin sykkeeseen? Eikö olisikin mukavaa tilata kahvilassa ranskaksi? Bienvenue ranskan alkeiskurssille, jossa sukellamme ranskalaiseen tunnelmaan aiheina mm. ostokset, kahvilassa tilaaminen, itsestä kertominen. Voit osallistua luokassa tai etänä (Teams). Oppikirja: Chez Olivier 1. Taitotaso: A1.

□ **Ranska 4 - Bien sûr ! 120502**

Ke 19.00–20.30 Maijamäen koulu, englannin luokka K4-Y301 (3 krs.)

3.9.–3.12.2025, 7.1.–1.4.2026 63 €

Sanna Lehtonen, FM

Ranskan tutkimusmatkamme jatkuu tuoreilla aiheilla: elämänvaiheet ja -arvot, työelämä ja menneistä puhuminen, suulista ilmaisua painottaen. Kurssi sopii n. 3-4 vuotta opiskelleille. Oppikirja Chez Olivier 2, kpl 9, minkä jälkeen Chez Olivier 3. Voit osallistua luokassa tai etänä (Teams). Taitotaso: A1-A2.

□ **Ranska 8 - On y va! (2 op)** 120503

To 17.30–19.00 Maijamäen koulu, englannin luokka K4-Y301 (3 krs.)

4.9.–27.11.2025, 8.1.–9.4.2026 63 €

Sanna Lehtonen, FM

Ranskan kielimatkamme jatkuu mielenkiintoisesti Normandiaan, Cannes'iin ja Belgiaan liittyvillä aiheilla. Panostamme yhä enemmän suulliseen ilmaisuun ja keskustelemme paljon, kielioppia kertaamme. Kurssille voi osallistua luokassa tai etänä (Teams). Oppimateriaali C'est parfait ! 3, kpl 6. Taitotaso: B1.

□ **Ranska X - La France au quotidien ! 120504**

To 19.00–20.30 Maijamäen koulu, englannin luokka K4-Y301 (3 krs.)

4.9.–27.11.2025, 8.1.–9.4.2026 63 €

Sanna Lehtonen, FM

Bienvenue au cours de français pour les avancés. Nous ferons une excursion variée dans la langue et culture françaises avec les thèmes comme l'enseignement, le travail et la politique. Et bien sûr on va se rigoler avec la grammaire, la musique et les visites virtuelles ou réelles. Vous pourrez participer soit en classe soit sur Teams. Oppikirja: La France au quotidien. Taitotaso: B2.



Espanja

□ Matkailuespanjaa aamuvi- kuille 120701

Ti 10.00–11.30 Kreivinniityn jär-
jestötalo

2.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026 63 €

Judith Ansó Ros, PhD

Tervetuloa kertaamaan espan-
jaa matkailupainotteisesti. Opi-
taan matkustamisessa tarvit-
tavia perusfraaseja ja sanastoa.
Asioidaan mm. kahvilassa, vara-
taan pöytä ravintolasta ja oste-
taan junalippuja espanjak-
si. Pääset myös tutustumaan
Espanjaan maana ja sen kult-
tuuriin natiiviopettajan omien
kokemusten ja matkojen poh-
jalta. Oppikirja: De viaje. Matkai-
luespanjaa (Finn Lectura). Tai-
totaso: A2.

□ Espanja 1 (2 op) 120702

Ke 17.00–18.30 Naantalın lukio,
luokka SA, 3. krs.

3.9.–27.11.2025, 7.1.–1.4.2026 63 €

Kirsi Aaltonen, FM

Opitaan espanjan kie-
len alkeita aivan alus-
ta. Aiheina tervehtimi-
nen, esittäytyminen,
itsestä ja perhees-
tä kertominen sekä kah-
vilassa ja hotellissa asioimi-
nen ym. Harjoittelemme paljon
puhumista. Samalla tutustum-
me espanjalaisiin tapoihin ja
kulttuuriin. Tervetuloa mukaan!
¡Bienvenidos! Oppikirja: Buenas
Migas 1 uudistettu painos, kap-

paleet 1-6. Taitotaso: A1.

□ Espanja 2 (2 op) 120703

Ke 18.45–20.15 Naantalın lukio,
luokka SA, 3. krs.

3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026 63 €

FM Kirsi Aaltonen

Jatketaan espanjan alkeiden
oppimisen parissa. Aiheina mm.
ravintolassa asiointi, ruoka- ja
vaateostokset, tien kysyminen,
sairastuminen ja lentomatkus-
taminen. Kieliopissa lisää verbi-
en preesensistä, datiivi- ja akku-
satiivipronominit, adjektiivien
vertailu ja paikan ilmaisut. Har-
joittelemme paljon puhumis-
ta. Samalla tutustumme espan-
jalaisiin tapoihin ja kulttuuriin.
¡Vamos a estudiar! Kurssi sopii
noin yhden lukuvuoden espan-
jaa opiskelleille, jotka osaavat
ainakin säännöllisten verbien
preesenstaivutuksen. Oppikir-
ja: Buenas Migas 1 uudistettu
painos, kappaleet 6-11. Taitota-
so A1.

□ Espanja 3 120704

Ti 16.30–18.00 Naantalın lukio,
luokka 201 äidinkieli, 2 krs.

2.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026 63 €

Paula Tunturimaa, FM

Syvennät osaamistasi toimia
arkeen ja matkustamiseen liit-
tyvissä tilanteissa espanjak-
si. Opit hyödyllistä sanastoa,
ääntämistä, kielen rakenteita
ja tapakulttuuria. Käsitlem-
me esimerkiksi kaupungissa
liikkumista, mielipiteen ilmai-

semista, asumiseen liittyviä
tilanteita, kotiaskareista puhu-
mista, autosanastoa, juhlatilan-
teita ja niiden small-talkia. Kie-
lirakenteista opettelemme mm.
menneestä puhumista (perfek-
ti), syvennämme pronomien
käyttöä, kertaamme säännöl-
listen ja epäsäännöllisten ver-
bien käyttöä preesensissä sekä
tutustumme passiiviin. Oppikir-
ja: Buenas Migas 2 (uudistettu
painos), kappaleet 1-6. Taitota-
so: A2.

□ Espanja 4 120705

Ti 18.10–19.40 Naantalın lukio,
luokka 201 äidinkieli, 2 krs.

2.9.–27.11.2025, 13.1.–7.4.2026 63 €

Paula Tunturimaa, FM

Opit hyödyllistä sanastoa, ään-
tämistä, kielen rakenteita ja
tapakulttuuria. Opit kertomaan
espanjaksi menneestä ja kes-
kustelemaan lisää elämänvai-
heista, työelämästä, harrastuk-
sista, opiskeluista, henkilöistä
ja matkakokemuksistasi. Kieli-
rakenteissa käsittelemme mm.
erilaisia menneen ajan muotojen
käyttöä ja niiden eroja (perfekti,
preteriti, imperfekti, pluskvam-
perfekti), ajan ja toistuvuuden
ilmauksia, adjektiivien vertai-
lua, passiivi-rakennetta ja ker-
taamme muuta aiemmin opit-
tua. Oppikirja: Buenas Migas 2
(uudistettu painos), kappaleet
7-10. Taitotaso: A2.

Italia

□ Italiano con gusto 1 (2 op) 120801

Ma 19.00–20.30 Maijamäen kou-
lu, englannin luokka K4-Y301, 3
krs.

1.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026 63 €

Sanna Lehtonen, FM

Oletko sinäkin ihas-
tunut Italian kieleen,
maahan, musiikkiin
ja kulttuuriin? Tutus-
tumme italialaiseen
elämään arki- ja matkai-
lutilanteiden kautta. Sopii aloit-
telijoille ja vähän italiaa opis-
kelleille. Suomalaisille italian
ääntäminen on helppoa, joten
pääsemme nopeasti puhumaan!
Voit osallistua joko luokassa tai
etänä Teamsissä. Oppikirja: Ita-
liano con gusto 1. Taitotaso: A1.

□ Italia 5 - Continuiamo! (2 op) 120802

Ma 17.30–19.00 Maijamäen kou-
lu, englannin luokka K4-Y301, 3
krs.

1.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026 63 €

Sanna Lehtonen, FM

Italian seikkailum-
me jatkuu käytän-
nön aiheilla: terveys,
arkielämä ja luon-
teenpiirteet. Jatkam-
me kielioppikiemuroiden
opettelua, mutta painotamme
suullista ilmaisua. Oppikirja:
Bella Vista 2, kpl 7. Voit osallis-
tua luokassa tai etänä Teamsis-
sä. Taitotaso: A2.





HISTORIA

□ Menneisyyden monet kasvot 130101

Ke 17.30–19.45
Naantalin lukio,
luokka MA1, 1.
kurs.

14.1.–22.4.2026
40 €

Juha Vuorela,
sukututkija

Tervetuloa mielenkiintoiselle aikamatkalle maamme historiaan. Tutustumme mm. elämään keskiaikaisissa linnoissa, koulu-

tuksen historiaan, siirtolaisuuteen Suomessa, kirkkokuriin ja Varsinais-Suomen kartanoihin ja niiden isäntiin. Ks. lisätiedot opiston verkkokaupasta opistopalvelut.fi/naantali

□ Italiano per passione - Evvi-va l'Italia! (2 op) 120803

Ke 17.30–19.00 Maijamäen koulu,
englannin luokka K4-Y301, 3 krs.

3.9.–3.12.2025, 7.1.–1.4.2026 63 €

Sanna Lehtonen, FM

Benvenuti al corso d'italiano avanzato. Faremo un'escursione versatile nella lingua e cultura italiana con temi come letteratura, attualità e ambiente. E naturalmente ci diventeremo con la grammatica, la musica e le gite virtuali o reali. Potrai partecipare sia in classe che su teams. Oppikirja: Italiano per passione ja opettajan lisämateriaali. Taitotaso: B1.

Kuva: Iita Helomaa

ILMAISUTAITO, KIRJALLISUUS JA KIRJOITTAMINEN

□ Luova kirjoittaminen: Henkilöt 110201

Ti 17.30–20.00 Naantalin lukio,
kuvataideluokka, 1 krs.

2.9.–18.11.2025 58 €

Mirkka Mattheiszen, FM

Kirjoitamme tunnilla monipuolisia harjoituksia sekä käymme runsaasti kannustavaa palautekeskustelua. Opimme ennen kaikkea erilaisten pää- ja sivuhenkilöiden rakentamista, tutkimme kertoja sekä tarinoiden alkuja ja loppuja. Kukin oppii tunnistamaan paremmin oman äänensä kirjoittajana sekä vahvuutensa. Kurssilaiset kirjoittavat halutessaan syksyn aikana yhden tekstin, josta käydään palautekeskustelu yhdessä ja pienryhmissä. Sopii niin kirjoittamisharrastusta käynnisteleville kuin pitempään kirjoittaneillekin.

□ Luova kirjoittaminen: Yksityiskohtia 110202

Ti 17.30–20.00 Naantalin lukio,
kuvataideluokka, 1 krs.

13.1.–24.3.2026 58 €

Mirkka Mattheiszen, FM

Kirjoitamme tunnilla monipuolisia ja innostavia harjoituksia. Opimme havaitsemaan yksityiskohtia, käyttämään eri aisteja

sekä hyödyntämään eri näkökulmia ja "zoomeja". Käymme runsaasti kannustavaa palautekeskustelua. Tervetuloa mukaan kirjoitustaustastasi riippumatta!

□ Seitsemän veljestä lukupiiri 110001

Ma 18.00–19.30 Naantalin lukio,
luokka 201 äidinkieli, 2 krs.

1.9.–24.11.2025 42 €

Antti Kauppinen, YTM

Aleksis Kiven Seitsemän veljestä on vertaistään vaila oleva klassikkoteos, jonka julkaisusta tulee tänä vuonna kuluneeksi 155 vuotta. Tutustumme luku kerrallaan romaanin moniin kerroksiin sekä hahmoihin ja pohdimme sen teemoja nykyaikaan peilaten. Lukupiiri etenee 1-2 luvun viikkotahtia. Olet lämpimästi tervetullut lukupiiriin, oletpa sitten teoksen suuri fani tai lukemassa sitä ensimmäistä kertaa.

□ Kirjoitetaan puista 110203

Ti 17.15–20.30 Kreivinniityn järjestöalo

14.4.–5.5.2026 37 €

Mirkka Mattheiszen, FM

Kirjoitamme yhdessä erilaisia proosa- ja runotekstejä puista ja puille. Tutustumme myös eri kirjailijoiden puuaiheisiin proosa- ja runoteoksiin. Tervetuloa mukaan, olitpa sitten kokenut kirjoittaja tai aloittelet vasta kirjoittamisharrastusta!

KUVATAIDE JA IKONI- MAALAUS

Kuvataiteet

□ Kuvataiteen perusopetus aikuisille, yhteiset opinnot 1 110312

Ma 17.15–20.15, Ti 17.30–20.30
Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1
sekä Friisilän navetta, keramiikkatila

19.8.–2.12.2025, 19.1.–5.5.2026
250 € (sis. materiaalit lukuun ottamatta savitöiden materiaaleja)

Jenny Verta, kuvataideopettaja (TaM) ja Jonna Oksanen, keramiikko ja kuvataiteilija

Tule syventämään kuvataiteen osaamistasi tavoitteelliseen ja kannustavaan ilmapiiriin! Naantalintalon opiston kuvataidekoulu järjestää yhteistyönä Raisio-opiston kanssa aikuisille taideharrastajille suunnattua kuvataiteen perusopetusta.

Opintojen tarkoituksena on syventää aikuisen oppijan henkilökohtaista suhdetta kuvataiteeseen sekä tukea hänen identiteettiään taiteentekijänä. Opetuksessa perehdytään monipuolisesti nykytaiteelle ominaisiin toimintatapoihin, ilmaisukeinoihin ja käsitteisiin sekä tunnistetaan itselle merkittävyyttä kuvataiteen ja muun visuaalisen kulttuurin ilmiöitä.

Koulutus kestää noin neljä vuotta ja noudattaa vuodesta toiseen etenevää opetussuunnitelmaa.

seen etenevää opetussuunnitelmaa.

Opiston verkkokaupasta opistopalvelut.fi/naantali löydät enemmän infoa 1. vuoden opintokokonaisuudesta sekä opetussuunnitelmamme.

□ Akvarellimaalaus, päiväryhmä A 110330

Ti 10.00–13.00 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

16.9.–25.11.2025 59 €

Mervi Patala, FM, kuvataiteilija (AMK)

Akvarelliväreillä voit maalarata tarkkoja tutkielmia, herkkiä läpikuultavia pintoja ja tunnelmaltaan vahvoja teoksia. Tutustumme monipuoliseen akvarellimaalaamiseen ja sen eri tekniikoihin. Lisäksi opiskelemme sommittelua, värioppia ja havaintoon perustuvaa työskentelyä. Maalaamme vaihtelevista teemoista, myös opiskelijoiden toiveiden mukaan. Kurssi tarjoaa monipuolisia näkökulmia ja inspiroivia lähtökohtia uuden harrastuksen aloittamiselle.

□ Akvarellimaalaus, päiväryhmä B 110331

Ti 10.00–13.00 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

13.1.–24.3.2026 59 €

Mervi Patala, FM, kuvataiteilija (AMK)

Kurssilla syvennetään akvarelli-

maalaukseen tekniikoiden hallintaa ja vahvistetaan omaa ilmaisua. Kerrataan myös kuvallisen ilmaisun perusteita. Työskennellään vaihtuvien teemojen parissa myös opiskelijoiden toiveiden mukaan. Opetuksen sisällöissä korostuu maalausprosessin syvä ymmärtäminen, eri tekniikoiden ja materiaalien valinta omaa luovaa prosessia tukemaan ja maalauksen ilo!

□ Värikynätekniikan lyhytkurssi 110334

Ti 10.00–13.00 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

31.3.–28.4.2026 45 €

Mervi Patala, FM, kuvataiteilija (AMK)

Tule perehtymään hämmästyttävän monipuolisiin puuvärikyniin! Värikynällä saa aikaan kauniita ja eläviä väripintoja ja tekniikalla on mahdollista toteuttaa niin kevyitä kuin intensiivisiäkin piirustuksia. Kyniä voi yhdistää myös esimerkiksi akvarellimaalaukseen. Piirtäminen on hidasta ja siihen keskittyminen voi olla meditatiivinen kokemus!

□ Öljyvärimaalauksen alkeet (1 op) 110335

To 17.30–20.30 Maijamäen koulu, KU1-Y401, (kuvataideluokka, 4. krs)

19.3.–23.4.2026 50 €

Reija Palo-oja, kuvataiteilija (KuM)

teilija (KuM)

Perehdymme inspiroivassa ilmapiirissä öljyvärimaalauksen perusteisiin selkeiden tehtävien avulla. Materiaaliopin lisäksi saat käsityksen öljyvärimaalauksen monipuolisista mahdollisuuksista sekä työvaiheista ja tavoista. Opiskelemme sommittelua, värioppia sekä havaintoon perustuvaa työskentelyä. Tervetuloa kiehtovan harrastuksen pariin!

□ Maalaamisen iloa A 110336

Ke 17.30–20.30 Maijamäen koulu, KU1-Y401, (kuvataideluokka, 4. krs)

3.9.–29.10.2025 48 €

Kati Kiviniemi, kuvataiteilija (AMK)

Maalaamisen iloa rennosti uutta oppien. Kurssilla tutustut pääasiassa vesiliukoisin maalaustekniikoihin ja niiden ominaisuuksiin. Pääpaino on akryylinväreissä, mutta kurssi sisältää myös perusteita ja vinkkejä mm. akvarelli- ja tussimaalaukseen. Tule matkaamaan maalauksen maailmaan sen erilaisia tekniikoita ja ilmaisumuotoja ihmetellen. Helposti lähestyttävien tehtävien kautta teet havaintoja mm. niin väristä kuin muodosta, materiaaleista ja maalaustavoista sekä tyyleistä ja tekniikoiden yhdistämisestä. Keskeisenä tavoitteena on vapauttaa ja syventää omaa ilmaisua sekä lisätä ymmärrystä maalaamisen eri prosesseista.

□ Maalaamisen iloa B 110337

Ke 17.30–20.30 Maijamäen koulu, KU1-Y401, (kuvataideluokka, 4. krs)

7.1.–18.3.2026 59 €

Kati Kiviniemi Kuvataiteilija (AMK)

Katso sisältö Maalaamisen iloa A.

□ Abstraktin maalauksen työpaja I 110338

La 10.00–14.30 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

20.9.–8.11.2025 51 €

Reija Palo-oja, kuvataiteilija (KuM)

Tutustumme abstraktiin maalaustaiteeseen erilaisten teemojen avulla. Keskeisenä tavoitteena on elämyksellisyys, tutustuminen erilaisiin tekniikoihin sekä taiteelliseen prosessiin heittäytyminen monipuolisten kokeiluiden inspiroimana. Syksyn teemoissa korostuu värioppi, akryylimaalauksen tekniikat ja erilaiset työvaiheet sekä kuva-aiheen abstrahointi.

□ Abstraktin maalauksen työpaja II 110339

La 10.00–14.30 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

31.1.–21.3.2026 51 €

Reija Palo-oja, kuvataiteilija (KuM)

Katso kurssin sisältö Abstraktin maalauksen työpaja I. Kevään

teemoissa korostuvat oman ilmaisuuden vahvistaminen, luovuus sekä maalausprosessin kokonaisvaltainen hahmottaminen.

Ikonimaalaus

□ Ikonimaalaus 115001

Pe 15.00–17.30 Naantalilukio, kuvataideluokka, 1 krs.

5.9.–28.11.2025, 9.1.–17.4.2026 85 €

Mari Zabyshnyi

Tutustu ikonimaalauksen saloihin ja opi perinteinen tempe-
ratekniikka. Tällä kurssilla valmistamme aidon ikonin alusta asti ja opetamme tekemään kultauksia. Kokemusta ei tarvita, vain luovuutta ja innostusta uuden oppimiseen.

KÄDENTÄIDOT

Opiskelija hankkii materiaalit itse ellei kurssin kohdalla toisin mainita. Tarkemmat tiedot löydät kurssin lisätiedoista opiston verkkokaupasta opistopalvelut.fi/naantali. Keramiikkakursseilla käytetään vain opiston hankkimia materiaaleja. Materiaalimaksu sis. kurssin hintaan (lukuun ottamatta kurssia 114014).

Pyrimme kurssitoiminnassamme edistämään kestävästä kehitystä, välttämään turhaa materiaalien kulutusta ja ottamaan huomioon myös töiden esteettisen laadun. Kursseilla valmistetut työt on tarkoitettu opiskelijan omaan käyttöön. Kursseilla ei voi tehdä tilaustöitä tai harjoittaa selkeästi myyntiin tähtäävää toimintaa. Myöskään suurten sarjatöiden valmistaminen ei ole mahdollista. Käden-
taitokursseilla noudatetaan opettajien antamia ohjeita turvallisuudesta työskentelystä. Työskentelyssä tarvittavat suojalaiset, -käsineet ja kuulosuojaimet opiskelija hankkii itse. Tilojen siisteydestä ja välineistä huolehtiminen on jokaisen kurssilaisen vastuulla.

Savi- ja betonityöt, keramiikka ja mosaiikki

□ Keramiikan alkeet A (1 op) 114001

Ma 18.30–20.45 Kalevanniemi, savi-työluokka



1.9.–10.11.2025 88 €

Sanna Leinonen, keramiikka-
artesaani, AmO

Harjoittelemme esimerkkien avulla erilaisia perustekniikoita käsinrakennuksesta ja lasituksesta. Toteutamme savesta käyttö- ja koriste-esineitä. Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille, jotka eivät ole aikaisemmin tehneet savitöitä.

□ Keramiikan alkeet B (1 op) 114003

Ma 18.30–20.45 Kalevanniemi, savi-työluokka

12.1.–30.3.2026 88 €

Sanna Leinonen, keramiikka-
artesaani, AmO

Katso sisältö Keramiikan alkeet A.

□ Keramiikan alkeisjatkko A 114002

To 18.15–20.30 Kalevanniemi, savi-työluokka

4.9.–13.11.2025 95 €

Kerttu Pennanen, keramiikka-
artesaani

Harjoittelemme esimerkkien avulla erilaisia perustekniikoita käsinrakennuksesta ja lasituksesta. Kurssilla mahdollisuus myös dreijauskokeiluihin. Toteutamme savesta käyttö- ja taide-esineitä. Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti alkeiskurssin käyneille tai perusasioissa kertausta kaipaaville.



□ Keramiikan alkeisjatko B 114004

To 18.15–20.30 Kalevanniemi, savityöluokka

15.1.–26.3.2026 95 €

Kerttu Pennanen, keramiikka-artsaani

Katso sisältö Keramiikan alkeisjatko A.

□ Keramiikan peruskurssi A: käsinrakennus ja dreijaus 114005

Ma 15.45–18.00 Kalevanniemi, savityöluokka

1.9.–24.11.2025 106 €

Sanna Leinonen, keramiikka-artsaani, AmO

Syvennämme osaamista keramiikan muotoilusta, rakentamisesta ja pintakäsittelytekniikoista. Teemme yhteisten harjoitustehtävien lisäksi omia vapaasti valittavia esineitä ja veistostöitä. Lisäksi on mahdollista oppia dreijauksen alkeet ja saada syventävää oppia dreijaukseen. Tämä kurssi sopii keramiikan alkeet osaavalle.

□ Keramiikan peruskurssi B: käsinrakennus ja dreijaus 114006

Ma 15.45–18.00 Kalevanniemi, savityöluokka

12.1.–13.4.2026 106 €

Sanna Leinonen, keramiikka-artsaani, AmO

Katso sisältö Keramiikan peruskurssi A. Kurssi ei kokoonnu 23.3.

□ Keraaminen muotoilu A 114007

Pe 14.00–17.00 Kalevanniemi, savityöluokka

5.9.–14.11.2025 113 €

Pennanen Kerttu, keramiikka-artsaani

Tule tutustumaan keraamisen muotoilun maailmaan erilaisin tekniikoin ja teemoin. Kokeilemme erilaisia savilaatuja, harjoitteleminen pinnan käsittelyä mm. oksidipatinoinnin avulla ja käytämme lasitteita tehokeinoina. Harjoitteleminen myös kokonaissommittelun hallintaa työprosessin aikana. Käytämme kuvanveiston keinoja ja kehitämme myös omaa muotoilulistaa sekä taiteellista näkemystä.

□ Keraaminen muotoilu B 114012

Pe 14.00–17.00 Kalevanniemi, savityöluokka

16.1.–27.3.2026 113 €

Pennanen Kerttu, keramiikka-artsaani

Katso sisältö Keraaminen muotoilu A.

□ Perjantain savirentoutus A 114008

Pe 17.30–19.45 Kalevanniemi, savityöluokka

5.9.–14.11.2025 95 €

Pennanen Kerttu, keramiikka-artsaani

Kurssilla käymme läpi keramiikan perustekniikoita erilaisin teemoin ja pienin harjoittein sekä haemme omaa tapaa rentoutua savien äärellä. Mahdollisuus myös dreijauskokeiluihin. Aiempaa kokemusta keramiikasta ei tarvita, innostus riittää.

□ Perjantain savirentoutus B 114013

Pe 17.30–19.45 Kalevanniemi, savityöluokka

16.1.–3.4.2026 95 €

Pennanen Kerttu, keramiikka-artsaani

Katso sisältö Perjantain savirentoutus A.

□ Nerikomina musta- ja valkosavella 114011

To 18.00–21.00 Kalevanniemi, savityöluokka

20.11.–4.12.2025 59 €

Pennanen Kerttu, keramiikka-artsaani

Tutustutaan japanilaiseen nerikomitekniikkaan ja tehdään harjoitustöitä musta- ja valkosaven luomin värein. Huom. mustasavi on väriltään rusehtavaa. Työt lasitetaan pääasiassa kirkkaalla lasitteella.

□ Monotypiaa keramiikalle 114014

Ma 17.00–20.00, Pe 17.00–21.00, La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 Kalevanniemi, savityöluokka

6.–23.3.2026 45 €

Oksanen Jonna, keraamikko

Monotypia on maalauksellinen ja teknisesti yksinkertainen taidegrafiikan menetelmä, jossa piirretty ja maalattu kuva siirretään savien pintaan. Näin saadaan elävä grafiikanomainen pinta. Pällekkäiset värikerrokset ja ruiskulla piirrettävä ohut viiva tuovat valmiiseen työhön jännittävän ja persoonallisen lopputuloksen. Käytämme apumuotteja kuvioituista savilevyistä valmistettavien esineiden muotoiluun.

□ Keramiikan tekniikkakoulu A 114015

To 15.30–17.45 Kalevanniemi, savityöluokka

4.9.–27.11.2025 106 €

Pennanen Kerttu, keramiikka-artsaani

Tule kokeilemaan erilaisia keramiikan erikoistekniikoita ja soveltamaan niitä omiin töihisi. Toteutamme mm. pieniä painelumuotteja kipsistä, testailemme erilaisia tapoja strukturoida savien pintaa ja tutustumme eri savilajeihin. Käymme läpi myös dreijauksen alkeet, joita pääsee sitten kokeilemaan käytännössä.

□ Keramiikan tekniikkakoulu B 114016

To 15.30–17.45 Kalevanniemi, savityöluokka

15.1.–16.4.2026 106 €

Pennanen Kerttu, keramiikka-artsaani

Katso sisältö Keramiikan tekniikkakoulu A.

□ Oma maljakko ja kimppu 114017

Ke 17.30–20.30, Ke 17.30–19.45 Kalevanniemi, savityöluokka

1.–22.4.2026 41 €

Sanna Leinonen, keramiikka-artsaani, AmO ja Minna Alanko, floristi

Tervetuloa rakentamaan oma uniikki keraaminen maljakko sekä sitomaan kaunis kimppu floristin opastamana. 1.4. rakennamme keraamikon ohjauksessa maljakon savesta, 15.4. lasitamme raakapoltetut maljakot ja 22.4. sidomme itsetekemään maljakkoon sopivan ihanan keväisen kimpun. Kurssi sopii vasta-alkajille.

Puu- ja tekninen työ

□ Puutyöt A 114101

Ti 18.00–21.00 Kalevanniemi, C101, Käsityö 1

2.9.–25.11.2025 70 €

Ari Koskinen, teknisen työn opettaja

Opiskelijat pääsevät tutustumaan puutyöstön perusteisiin sekä myös laajentamaan jo olemassa olevia taitojaan. Kurssilla on mahdollisuus toteuttaa erilaisia käyttö- ja sisustusesineitä omien kiinnostusten mukaan. Koulun tiloissa on nykyaikaiset koneet, mm. mahdollisuus käyttää laserleikkuria.

□ Puutyöt B 114102

Ti 18.00–21.00 Kalevanniemi, C101, Käsityö 1

13.1.–7.4.2026 70 €

Ari Koskinen, teknisen työn opettaja

Katso sisältö Puutyöt A.

□ Nikkarointia naisille A 114103

Ma 18.00–21.00 Kalevanniemi, C101, Käsityö 1

1.9.–24.11.2025 70 €

Ari Koskinen, teknisen työn opettaja

Tervetuloa toteuttamaan omia ideoita puutöiden parissa. Voit tehdä kurssilla vaikka huonekaluja omien suunnitelmien mukaan tai nikkaroida parhaat itsetehdyt joululahjat. Luokassa on nykyaikaiset ja turvalliset koneet sekä tarjolla opetusta puutekniikan alkeista aina monimutkaisempiin projekteihin.

□ Nikkarointia naisille B 114104

Ma 18.00–21.00, Kalevanniemi, C101, Käsityö 1

12.1.–13.4.2026 70 €

Ari Koskinen, teknisen työn opettaja

Katso sisältö Nikkarointia naisille A.

□ Keskiviikon puutyöt A 114107

Ke 18.00–21.00 Kalevanniemi, C101, Käsityö 1

3.9.–26.11.2025 70 €

Marko Kokko, teknisen työn opettaja

Puutyöpiiri kaikille nikkaroinnista innostuneille. Toteutamme projekteja jokaisen oman taitotason ja mielenkiinnon pohjalta. Käytettävissä on monipuolisesti puutyötyökaluun tarvittavien laitteiden lisäksi laserleikkuri, vaikkapa töiden koristelua varten. Lisäksi on mahdollista hyödyntää myös viereistä metalliluokkaa.

□ Keskiviikon puutyöt B 114108

Ke 18.00–21.00 Kalevanniemi, C101, Käsityö 1

7.1.–1.4.2026 70 €

Marko Kokko, teknisen työn opettaja

Katso sisältö Keskiviikon puutyöt A.

□ Ikkunan kunnostaminen 114110

To 17.15–19.30 Suopellon koulu, tekninentyö

23.4.–11.6.2026 53 €

Ilkka Viitanen, restaurointiartsaani

Kunnostetaan vanha ikkuna uuteen loistoon. Ota mukasi ikkuna ja lasit. Opit kurssilla poistamaan vanhat maalit, maalamaan uudelleen pellavaöljymaalilla ja kittamaan ruudut paikoilleen. Ikkunoihin on mahdollista tehdä myös pieniä puuosien korjauksia ja metalliosien säätöä sekä lasien vaihtoa.

Kudonta ja tekstiilityö

□ Villaa, vettä ja saippuaa 114201

La 10.00–15.00, Su 11.00–16.00 Kalevanniemi, C204, Käsityö 3

8.–9.11.2025 29 €

Sanna Akkanen

Tutustumme villaan ja sen työtyöön huovuttamalla. Voit valmistaa omaan jalkaasi sopivat huopatomssut tai lämpimän joululahjan esim. saunahatun ja istuinalustan. Työ tehdään märkähuovutuksella kaavoja apuna käyttäen.

□ Helppoja arkivaatteita ommellen A 114202

Ke 17.15–19.30 Kalevanniemi, C204, Käsityö 3

3.9.–19.11.2025 58 €

Milona Suominen, artesaani

Ommellaan kurssilaisten omien toiveiden mukaisia yksinkertaisia asuja esim. trikoovaatteita, tunikoita, asusteita ja lastenvaatteita valmiskaavoista muokaten. Voit käyttää halutessasi myös omaa ompelukonetta tai saumuria. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan ja käydään läpi kunkin tarvitsemaa ompeluvälineistöä- ja materiaaleja.

□ Helppoja arkivaatteita ommellen B 114203

Ke 17.15–19.30 Kalevanniemi, C204, Käsityö 3

14.1.–1.4.2026 58 €

Milona Suominen, artesaani

Katso sisältö Helppoja arkivaatteita ommellen A.

□ Kudonta 114204

Ke 18.30–20.45 Kudontatila, Putkikatu 20

3.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026 81 €

Tuija Vuorinen, vast. käsi- ja taideteoll. neuvoja

Tule oppimaan kudonnan perustaitoja, sen eri vaiheita ja kaankudonnan teoriaa. Voit valmistaa persoonallisia käytö- ja sisustustekstiilejä hyödyntäen kierrätystä ja kestävää

kehitystä. Kurssille osallistuminen edellyttää myös itsenäistä työskentelyä oppituntien ulkopuolella.



□ Villasukkaa talvikeleille 114205

Ti 17.30–19.45 Kalevanniemi, luokka B112

21.10.–11.11.2025 29 €

Sari Lönn, artesaani

Matalankynnyksen villasukkurssilla opimme neulomaan villasukat perinteiseen tapaan sukkapuikoilla varresta varpaasiin. Kaikki vaiheet käydään läpi hitaasti ja tekijän taitotaso huomioiden. Riittää, että olet joskus pitänyt puikkoja käsissäsi ja osaat luoda silmukoita sekä neuloa oikeaa ja nurjaa. Näitäkin tuki kertaamme ensimmäisellä tapaamiskerralla. Voit myös halutessasi tehdä kuvio- tai kirjokukan.

□ Lankailua 114206

Ti 17.30–19.45 Kalevanniemi, luokka B112

2.9.–7.10.2025 41 €

Sari Lönn, artesaani

Lankaa on käytetty kautta aikojen monenlaisiin tarpeisiin. Lähde mielenkiintoiselle lankamatkalle tutustumaan eri kulttuurien tapoihin käyttää lankaa. Perehdyimme itse lankaan ja mistä kaikesta sitä kehitetään sekä opetimme erilaisia mielenkiintoisia tekniikoita sekä meiltä että muualta.

□ Lautanauhan alkeet 114207

La 11.00–15.15 Kalevanniemi, C204, Käsityö 3

24.–31.1.2026 25 €

Sari Lönn, artesaani

Tule opettelemaan muinainen käsityötekniikka, jolla kudottiin kauniita nauhoja moniin eri tarpeisiin. Luodaan loimi, kudotaan helppo malli ja päätellään se.

□ Kansanomaisen kirjonta 114210

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

Kalevanniemi, C204, Käsityö 3

25.–26.4.2026 29 €

Milona Suominen, artesaani

Tule mukaan rentouttavalle viikonloppumatkalle kansanomaisten kuvioiden maailmaan! Valmista kokonaan vaikka uusi pussukka tai neu-

latyyny, koristele vanha tyy-nyliina tai kangaskassi uudeksi. Tutustumme suomalaisiin, pohjoismaalaisiin sekä kelttien, germaanien, viikinkien ja slaavien malleihin aina keskiajalta 1800-luvulle. Malleja löytyy mm. villakirjontaan, black workiin, reikäompeluun ja käspaikojen etupistokirjontaan. Sopii myös kansallispukujen kirjoitusta kiinnostuneille.

□ Nypläys A 114211

Ma 17.30–19.45 Kalevanniemi, C206, Käsityö 4

1.9.–24.11.2025 58 €

Sari Lönn, artesaani

Tervetuloa nypläyksen mielenkiintoiseen maailmaan, olet sitten aloittelija tai konkari. Teemme mynsterin, puolaamme nypylät ja nypläämme kuten aiemmat sukupolvet jo satoja vuosia sitten. Valmistamme pitsejä eri käyttötarkoituksiin ja kokeilemme, miten vanha tekniikka muovautuu nykyaikaan ja -materiaaleihin.

□ Nypläys B 114212

Ma 17.30–19.45 Kalevanniemi, C206, Käsityö 4

12.1.–13.4.2026 58 €

Sari Lönn, artesaani

Katso sisältö Nypläys A.

□ Kehruu perinnerukilla A 114213

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
Kalevanniemi, C204, Käsityö 3

15.–16.11.2025 29 €

Iris Klinberg, artesaani

Kiinnostaako sinua perinteiset käsityötaidot? Haluaisitko kokeilla kehräämistä perinnerukilla? Nyt tämä on mahdollista ilman, että joudut itse hankkimaan rukin. Opettaja tuo mukanaan myös villoja ja muita tarvittavia välineitä. Perehdymme kehräämisen kaikkiin työvaiheisiin ja villan sekä langan käsittelyyn (karstausta, kehruu, kertaaminen sekä valmiin langan käsittely ennen kutomista/neulomista).

□ Kehruu perinnerukilla B 114214

La-su 10.00–15.00, Kalevanniemi, C204, Käsityö 3

14.–15.3.2026 29 €

Iris Klinberg, artesaani

Katso sisältö Kehruu perinnerukilla A.

Entisöinti ja verhoilu

□ Huonekalujen kunnostaminen A 114301

Pe 18.00–20.15, la-su 10.00–15.00 Kalevanniemi, C101, Käsityö 1

19.–28.9.2025 61 €

Sari Saarinen, insinööri

Tule kunnostamaan ja korjaamaan huonekalusi tämän päivän sisustukseesi sopivaksi tai entisöimään vanha antiikkikalusteesi lähelle sen alkuperäistä asua. Opetusta on kahtena viikonloppuna 19.-21.9. ja 26.-28.9. Käytössä ei ole varastotiloja. Korjattava huonekalu ja välineet on vietävä pois molempien kurssiviikonloppujen jälkeen.

□ Huonekalujen kunnostaminen B 114302

Pe 18.00–20.15, la-su 10.00–15.00 Kalevanniemi, C101, Käsityö 1

10.–19.10.2025 61 €

Sari Saarinen, insinööri

Katso sisältö Huonekalujen kunnostaminen A. Opetusta on kahden viikonloppuna 10.-12.10. ja 17.-19.10. Kurssi on koulun syysloman aikana. Tällä kurssilla huonekaluja ja välineitä ei tarvitse kuljettaa pois ennen kuin kurssin päättyessä 19.10.

□ Huonekalujen kunnostaminen C 114303

Pe 18.00–20.15, la-su 10.00–15.00 Kalevanniemi, C101, Käsityö 1

16.–25.1.2026 61 €

Sari Saarinen, insinööri

Katso sisältö Huonekalujen kunnostaminen A. Opetusta on kahden viikonloppuna 16.-18.1. ja 23.-25.1. Käytössä ei ole varastotiloja. Korjattava huonekalu ja välineet on vietävä pois molempien

pien kurssiviikonloppujen jälkeen.

□ Huonekalujen kunnostaminen D 114304

Pe 18.00–20.15, la-su 10.00–15.00, Kalevanniemi, C101, Käsityö 1

20.–29.3.2026 61 €

Sari Saarinen, insinööri

Katso sisältö Huonekalujen kunnostaminen A. Opetusta on kahden viikonloppuna 20.-22.3 ja 27.-29.3. Käytössä ei ole varastotiloja. Korjattava huonekalu ja välineet on vietävä pois molempien kurssiviikonloppujen jälkeen.

□ Verhoilu 114306

Ma-pe 17.30–20.30, la-su 10.00–15.00, Kalevanniemi, C101, Käsityö 1

6.–20.2.2026 65 €

Pia Dahlin, verhoilija

Kurssilla voit verhoilla perinteisesti tai teollisesti valmistetun tuolin tai jakkaran. Materiaalit hankitaan itse. Niitä on mahdollista tilata myös opettajan kautta. Sopii myös vasta-alkajille. Käytössämme ei ole säilytystilaa kalusteille. Verhoiltava huonekalu ja välineet on vietävä pois kurssiviikonloppuna 6.-8.2. jälkeen ja kurssin päätteeksi 20.2.

Korut, kierrätys- ja luonnonmateriaalit

□ Koruja jalometalleista A 114401

La 9.00–14.00 Suopellon koulu, tekninen työ

13.9.–8.11.2025 53 €

Aki Suutari, muotoilija (AMK), kuvataiteilija (YAMK)

Tule oppimaan korunvalmistuksen perusmenetelmät: sahaus, juottaminen, vasarointi, viilaus, kuviointi ja kiillotus. Aloittelijat perehtyvät perusasioihin valmistamalla sileän tai kuvioidun sormuksen. Pidempään harrastaneet oppivat lisää mm. kivenistutusmenetelmistä ja syventävät omia mielenkiinnonkohteitaan korujen työstämisessä.

□ Koruja jalometalleista B 114402

La 9.00–14.00 Suopellon koulu, tekninen työ

17.1.–14.3.2026 53 €

Aki Suutari, muotoilija (AMK), kuvataiteilija (YAMK)

Katso sisältö Koruja jalometalleista A.

□ Sormuksen valmistaminen 114403

Ke 17.30–20.30 Suopellon koulu, tekninen työ

5.–26.11.2025 37 €

Aki Suutari, muotoilija (AMK), kuvataiteilija (YAMK)

Valmistamme sileän tai kuvioidun sormuksen levytyönä. Käymme läpi yleisimmät korunvalmistuksessa käytettävät työkalut ja menetelmät sekä niiden työturvallisen käytön ja työskentelyn. Opit kursilla juottamisen, vasaroinnin, lehtisahan, valssin, kiillotuskoineiden ja hiomapaperin käytön. Sormuksen kuvioimiseen voit käyttää esimerkiksi vanhaa pitsiliinaa.

□ Kierrätyskorut astioista 114404

La 11.00–16.15 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

20.9.2025 25 €

Sanna Akkanen

Voit tehdä rikkoutuneista lempiastioistasi ihania koruja esim. korva- ja kaulakoruja. Korunosissa käytämme kirurginterästä tai nikkelittömiä korunosia. Voit ottaa mukaan rikki menneen kuviollisen posliinilautasen, kupin tai tassin.

□ Joulukranssi 114405

To 17.30–20.30 Kalevanniemi, C204, Käsityö 3

27.11.2025 25 €

Minna Alanko, floristi

Tehdään kaunis ja persoonallinen joulukranssi kotiin tai lahjaksi. Kranssin voi valmistaa sisä- tai ulkokäyttöön. Materiaalimaksu n. 30 € maksetaan opettajalle käteisenä tai Mobilepaylla.

□ Munankuorimosaiikki 114406

Ti 17.15–19.30 Kalevanniemi, C204, Käsityö 3

3.2.–17.3.2026 41 €

Sari Lönn

Tavallisista kananmunankuorista saat helposti ja huokeasti tehtyä persoonallisia mosaiikkitoita, koruja, koristeita, ruukkuja, kehyksiä, tauluja... Tekniikka, jolla voi pinnoittaa erilaisia huokoisia materiaaleja, on monipuolinen ja mielenkiintoinen. Pohjaksi työlle sopivat mm. puu, kartonki tai lasittamaton keramiikka. Yksinkertaisimmillaan tekeminen on helppoa ja nopeaa. Sopii kaikille. Taitojen karttuessa saa työstettyä hyvinkin suuria ja yksityiskohdaisia töitä.

Nahkatyöt

□ Nahkatyöpaja A 114501

Pe 17.00–20.00, la-su 10.00–15.00 Kalevanniemi, C204, Käsityö 3

10.–12.10.2025 37 €

Milona Suominen, artesaani

Valmistetaan käsin ommellun pehmeästä pukinahasta muun muassa pussukoita, koruja, koteloita tai laukkuja. Käytetään sekä uutta että kierrätettyä nahkaa.

□ Nahkatyöpaja B 114502

Pe 17.00–20.00, la-su 10.00–15.00 Kalevanniemi, C101, Käsityö 1

10.–12.4.2026 37 €

Milona Suominen, artesaani

Katso sisältö Nahkatyöpaja A.

□ Nahkatyöt 114503

La-su 10.30–17.00, Kalevanniemi, C101, Käsityö 1

25.–26.10.2025 42 €

Annika Härkönen, valjasseppä

Perinteisellä käsinompelutekniikalla valmistetaan paksusta valjasnahasta esim. laadukas nahkavyö. Aloittelijat aloittavat yhteisellä pienellä työllä, mikä valmistetaan yhdessä opettajan kanssa vaihe vaiheelta. Lisäksi ehdit tekemään yhden viikonlopun aikana vaikkapa pieniä valjastöitä hevosille, koiralle pannan tai remmin, punotun rannekorun tai nahkakannet muistiviholle. Omia työtoiveita toteutetaan mahdollisuuksien mukaan.

□ Uniikit nahkatyöt 114504

La 10.30–17.00, su 9.30–16.00 Kalevanniemi, C101, Käsityö 1



7.–8.3.2026 64 €

Annika Härkönen, valjasseppä ja Henna Kallionkieli, valjasseppä

Erikoiskurssi nahan kuviointiin ja värjäämiseen. Kurssilla voit harjoitella uusia tekniikoita ja valmistaa esim. yksilöllisesti kuvioitua ja värjätyn vyön, silmälasikotelon, muistivihon nahkakannet tai rannekkeen. Harjoittelemme näyttävää kuviointia nahan auki leikkauksella ja stamping-tekniikalla. Nahan värjäyksessä valmistamme mm. marmoroitua nahkaa. Nahan ompelu tapahtuu vahalangalla ja perinteisellä satulasepän tikkauksella.

Kuva: Anastasia Novitska



LIIKUNTA, TANSSI JA JOOGA

Liikunta- ja joogatunneille mukaan oma liikunta-alusta, liikuntaan sopiva vaatetus ja vaaleapohjaiset sisätossut. Ilmajoogatunneilla ei saa olla korva- ja muita koruja, eikä vetoketjullisia vaatteita. Ne rikkovat ilmasilkkit. Päälle pitkähihainen paita.

Tanssi

□ Aikuisbaletti, alkeis-keskitaso A 830203

To 18.00–19.00 Kesti-Maaria

4.9.–27.11.2025 54 €

Emma Keitilä, tanssinopettaja (AMK)

Perehdytään baletin tekniikkaan syvämmällä, harjoitellaan monipuolisempia liikesarjoja sekä tangolla että keskilattialla. Keskitymme musiikin tulkintaan, linjojen hiomiseen ja liikkeen sulavuuteen. Sopii harrastajille, jotka tuntevat baletin alkeet ja haluavat kehittää taitojaan.

□ Aikuisbaletti, alkeis-keskitaso B 830204

To 18.00–19.00 Toimitila avoin

8.1.–9.4.2026 54 €

Emma Keitilä, tanssinopettaja (AMK)

Katso sisältö Aikuisbaletti, alkeis-keskitaso A.

□ Aikuisbaletti, jatko A 830205

To 19.00–20.00 Kesti-Maaria

4.9.–27.11.2025 54 €

Emma Keitilä, tanssinopettaja (AMK)

Keskitytään vaativampiin baletin liikesarjoihin ja koreografioihin sekä balettitekniikan yksityiskohtiin. Harjoitellaan pidempiä ja monimutkaisempia sarjoja tangolla, keskilattialla sekä hyppyjä ja piruetteja. Jatkotason kurssi on suunnattu baletin harrastajille, jotka hallitsevat baletin keskeiset liikkeet ja tekniikat.

□ Aikuisbaletti, jatko B 830206

To 19.00–20.00 Toimitila avoin

8.1.–9.4.2026 54 €

Emma Keitilä, tanssinopettaja (AMK)

Katso sisältö Aikuisbaletti, jatko A.

□ Aikuisbaletti, alkeet A 830207

To 20.00–21.00 Kesti-Maaria

4.9.–27.11.2025 54 €

Emma Keitilä, tanssinopettaja (AMK)

Alkeiskurssi tarjoaa mahdollisuuden tutustua baletin maailmaan ilman aikaisempaa tanssikokemusta. Harjoitellaan klassisen baletin tekniikkaa ja baletille ominaista ilmaisua. Tunnit koostuvat tangon äärelä tehtävistä liikesarjoista, keskilattiasarjoista sekä salin poikki liikkuvista liikesarjoista.

□ Aikuisbaletti, alkeet B 830208

To 20.00–21.00 Toimitila avoin

8.1.–9.4.2026 54 €

Emma Keitilä, tanssinopettaja (AMK)

Katso sisältö Aikuisbaletti, alkeet A.

□ Maanantai-lattarit A 830212

Ma 18.00–19.00 Kultarannan koulu, liikuntasali

1.9.–24.11.2025 48 €

Sanna Akkanen

Reipas tanssillinen liikuntatunti, joka sisältää yksin tanssittavia latinalaismusiikkiin tehtyjä askelsarjoja, perustekniikkaa sekä pieniä koreografioita. Lajina voi olla esimerkiksi bolero, cha cha, samba, jive, salsa. Joka tunnilla alkulämmittelyt sekä tunnin lopussa lyhyt venytely & kehonhuolto. Tarvittaessa käydään tanssien perusaskeleita läpi ensimmäisillä kerroilla.

□ Maanantai-lattarit B 830213

Ma 18.00–19.00 Kultarannan koulu, liikuntasali

12.1.–13.4.2026 48 €

Sanna Akkanen

Katso sisältö Maanantai-lattarit A.

□ Zumba A 830214

Ma 19.30–20.30 Lietsalan koulu, liikuntasali

1.9.–24.11.2025 48 €

Sanna Akkanen

Hauska ja hikinen tanssiliikuntatunti, jonka musiikki perustuu pääosin latinalaistansseihin. Musiikkina soi mm merengue, cumbia, reggaeton sekä salsa. Tunti koostuu intervallityyppisestä ohjelmasta ja koreografioista, jossa osa liikkeistä tehdään nopealla, osa hitaammalla tempolla. Liikkeet kohdistuvat yksittäisten kehon osien sijasta koko vartaloon.

□ Zumba B 830215

Ma 19.30–20.30 Lietsalan koulu, liikuntasali

12.1.–13.4.2026 48 €

Sanna Akkanen

Katso sisältö Zumba A.

□ Kesätansseja kohti - paritanssin perusteet haltuun 830216

Ma 18.00–20.00 Kultarannan koulu, liikuntasali

20.4.–11.5.2026 25 €

Sanna Akkanen

Opitaan paritanssin perusteita aloittamalla perusaskelista. Ensin harjoitellaan ilman paria ja sitten vähitellen edetään parin kanssa tanssimiseen. Et tarvitse aiempaa osaamista kurssin lajeista. Voit tulla

parin kanssa tai yksin. Yksin harjoittelun lisäksi opetusmuotona on kiertävä parinvaihto, jossa kaikki tanssivat kaikkien kanssa. Tanssilajit: foksi, fusku, hidas valssi sekä lattareista rumba-bolero.

□ Rivitanssi 830201

Su 14.00–15.30 Kesti-Maaria

7.9.–19.10.2025 25 €

Anu Vilander

Rivitanssi on hauska ja vauhdikas tanssilaji, joka sopii kaikenikäisille ja -tasoisille harrastajille. Et tarvitse paria etkä välttämättä aikaisempaa tanssikokemusta. Tunnilla tanssitaan vaihtelevan musiikin tahdissa. Osallistua voit jump-pavaatteissa tai vaikka farkuissa, ja kengiksi sopivat jump-patossut tai tanssikengät. Tunnit 7.9, 21.9, 5.10. ja 19.10.

□ Tuolirivitanssi 830202

Su 13.00–13.45 Kesti-Maaria

7.9.–19.10.2025 25 €

Anu Vilander

Tervetuloa kokeilemaan tuolirivitanssia! Rivitanssi on hauska ja vauhdikas tanssilaji, joka sopii kaikenikäisille harrastajille. Nyt tanssimaan pääsee myös tuolilla istuen, joten tämä tunti sopii hyvin liikuntarajoitteisille. Tunnilla tanssitaan vaihtelevan musiikin tahdissa. Pue päällesi mukavat ja joustavat vaatteet. Tunnit 7.9, 21.9, 5.10. ja 19.10.

Kunto- ja terveysliikunta

□ Easy Jumppa 830001

Ti 17.00–17.45 Liikuntahalli

2.9.–25.11.2025 25 €

Anna Heikkilä, Liikunnanohjaaja (AMK), AmO

Oletko halunnut aloittaa ryhmäliikuntatunneilla käymisen? Tämä tunti on sinulle. Easy Jumppa on liikuntatunti, jossa tehdään helppoja lihaskunto-, koordinaatio- ja liikkuvuusharjoitteita.

□ Easy Jumppa 830002

Ti 17.00–17.45 Liikuntahalli

13.1.–7.4.2026 25 €

Anna Heikkilä, Liikunnanohjaaja (AMK), AmO

Katso sisältö Easy Jumppa syksy.

□ Senioreiden kuntojumppa A 830005

To 16.00–17.00 Urheilutalo

4.9.–27.11.2025 55 €

Arina Kutergina, PT

Tehdään monipuolisia lihaskuntoliikkeitä, joita jokainen voi tehdä oman kuntotasonsa mukaan. Harjoittelu kehittää tasapainoa, lihaskuntoa ja voimaa mikä ennaltaehkäisee loukkaantumisia ja vammarieskejä. Ryhmäliikunnasta saa uusia tuttavuuksia ja lisää energiaa arkeen. Eläkeläiset -50 % kurs-

simaksusta (OPH:n opintoseti-liavustus).

□ Senioreiden kuntojumppa B 830006

To 16.00–17.00 Urheilutalo
8.1.–9.4.2026 55 €

Arina Kutergina, PT

Katso sisältö Senioreiden kuntojumppa A.

□ Bodycombat A 830009

To 17.00–18.00 Urheilutalo

4.9.–27.11.2025 50 €

Arina Kutergina, PT

Bodycombat on saanut vaikutteita erilaisista kamppailu-, taistelu- ja itsepuolustuslajeista. Tunti sopii sinulle, jos haluat tehokkaan, sykettä nostavan treenin. Tunti kehittää aerobista kuntoa, lihaskuntoa sekä kehon hallintaa ja koordinaatiota. Tunnin tehoa voi itse säätää, joten se sopii myös liikuntaharrastusta aloitteleville. Tunnilla ei oteta kontaktia muihin, vaan taistellaan mielikuvitusvastustajaa vastaan.

□ Bodycombat B 830010

To 17.00–18.00 Urheilutalo

8.1.–9.4.2026 50 €

Arina Kutergina, PT

Katso sisältö Bodycombat A.

□ Ryhti kuntoon A 830011

To 18.30–19.30 Lietsalan koulu, liikuntasali

4.9.–27.11.2025 50 €

Arina Kutergina, PT

Hyvä ryhti edistää selän ja koko kehon toiminnallisuutta. Tunnneilla tehdään monipuolisia liikkeitä, jotka vahvistavat keskivartalon tukilihaksia selän ja vatsan alueella. Säännöllinen harjoittelu parantaa ryhtiä ja vähentää selkäkipeä.

□ Ryhti kuntoon B 830012

To 18.30–19.30 Lietsalan koulu, liikuntasali

8.1.–9.4.2026 50 €

Arina Kutergina, PT

Katso sisältä Ryhti kuntoon A.

□ Dynaaminen venyttely A 830013

To 19.30–20.30 Lietsalan koulu, liikuntasali

4.9.–27.11.2025 50 €

Arina Kutergina, PT

Venyttely pitää nivelet hyvinvoivina ja liikkuvina. Venyttelään rauhallisessa ja miellyttävässä tunnelmassa keskittyen suurimpien lihasryhmien venyttelyyn. Tunti parantaa lihasten aineenvaihduntaa ja lisää liikkuvuutta.

□ Dynaaminen venyttely B 830014

To 19.30–20.30 Lietsalan koulu, liikuntasali

8.1.–9.4.2026 50 €

Arina Kutergina, PT

Katso sisältö Dynaaminen venyttely A.

□ Päiväpilates 830015

Pe 11.00–12.00 Kesti-Maaria

5.9.–28.11.2025 55 €

Pauliina Toivio-Seppä, pilatesohjaaja, teatteri-ilmaisunohjaaja (AMK)

Opimme pilateksen perusteita ja sovellamme pilateksen tekniikkaa myös muihin kehonhallintaa kehittäviin harjoitteisiin. Pääpaino on kevyissä lihaskunto- ja huoltoliikkeissä. Harjoituksia voidaan soveltaa yksilökohtaisesti sopiviksi. Eläkeläiset -50 % kurssimaksusta (OPH:n opintoseteliavustus).

□ Rullaa, kurkota, hymyile - Pilateksen perusteet 830016

La 14.00–16.00, Su 14.00–16.00 Kesti-Maaria

15.–16.11.2025 25 €

Anne Suvia, pilates- ja joogaohjaaja (RYT500)

Pilates on lempeä, mutta tehokas harjoitusmuoto, joka keskittyy kehonhallintaan, syvien lihasten vahvistamiseen ja liikkuvuuden parantamiseen.

□ Liikkuvuus, liike ja kehonpaino 830017

La 14.00–16.00, Su 14.00–16.00 Kesti-Maaria

8.–9.11.2025 25 €

Anne Suvia, liikkuvuusvalmentaja

Teemme dynaamisia liikkuvuusharjoituksia, jotka kehittävät lihasten voimaa ja eläisyyttä samalla tukien nivelten luonnollista liikeläajuutta. Tunnit sisältävät kehonpainoharjoittelua, kontrolloituja venytyksiä ja oman kunnon mukaisia liikesarjoja. Lisäksi paljon tasapainoharjoituksia seisten ja lattiatasolla huomioiden kokonaisvaltaisesti kaikki lihakset. Tunnilla syke nousee. Harjoittelu tukee erinomaisesti sekä arjen toimintakykyä että eri lajien suorituskkyä.

□ Kuntosaliharjoittelu 1 830018

Ma 17.30–18.30 Luonnonmaan perhetalo, kuntosal

1.9.–24.11.2025 62 €

Matti Pakalén, liikunnanohjaaja

Opitaan tekemään turvallisesti kuntosalilaitteilla erilaisia lihaskuntoa vahvistavia harjoitteita. Opettaja ohjaa pienryhmää käyttämään laitteita oikein ja antaa henkilökohtaista ohjausta. Tunti alkaa yhteisellä alkulämmittelyllä, jonka jälkeen siirrytään tekemään erilaisia harjoitteita. Tunti päättyy loppuvenyttelyyn. Ei tarvita aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta.

□ Kuntosaliharjoittelu 2 830019

Ma 18.30–19.30 Luonnonmaan perhetalo, kuntosal

1.9.–24.11.2025 62 €

Matti Pakalén, liikunnanohjaaja

Katso sisältö Kuntosaliharjoittelu 1.

□ Kuntosaliharjoittelu 3 830020

Ma 17.30–18.30 Luonnonmaan perhetalo, kuntosal

12.1.–13.4.2026 62 €

Matti Pakalén, liikunnanohjaaja

Katso sisältö Kuntosaliharjoittelu 1.

□ Kuntosaliharjoittelu 4 830021

Ma 18.30–19.30 Luonnonmaan perhetalo, kuntosal

12.1.–13.4.2026 62 €

Matti Pakalén, liikunnanohjaaja

Katso sisältö Kuntosaliharjoittelu 1.

□ Tehotreeni A 830022

Ti 17.45–18.30 Liikuntahalli

2.9.–25.11.2025 30 €

Anna Heikkilä, Liikunnanohjaaja (AMK), AmO

Tehotreeni on monipuolinen liikuntatunti, jossa yhdistyvät lihaskunto-, kestävyys- kuin nopeusharjoittelu erilaisten liikkeiden muodossa. Tunti sopii kaikenikäisille aikuisille ja liikkeiden suoritustemmon pystyy säätämään itselle sopivaksi.

□ Tehotreeni B 830023

Ti 17.45–18.30 Liikuntahalli

13.1.–7.4.2026 30 €

Anna Heikkilä Liikunnanohjaaja (AMK), AmO

Katso sisältö Tehotreeni A.

□ Keskivartalotreeni A 830024

To 16.00–17.00 Kesti-Maaria

4.9.–27.11.2025 40 €

Anna Heikkilä, Liikunnanohjaaja (AMK), AmO

Tervetuloa monipuoliselle liikuntatunnille, jolla saat kehoosi lisää liikkuvuutta, voimaa ja notkeutta. Tunti sopii kaikenikäisille aikuisille. Mukaan tarvitetset jumppamatton.

□ Keskivartalotreeni B 830025

To 16.00–17.00 Toimitila avoin

8.1.–9.4.2026 40 €

Anna Heikkilä Liikunnanohjaaja (AMK), AmO

Katso sisältö Keskivartalotreeni A.

□ Keskivartalojumppa A 830026

Ma 18.30–19.30 Taimon koulu, liikuntasali

1.9.–24.11.2025 40 €

Anna Heikkilä, liikunnanohjaaja (AMK), AmO

Keskivartalojumppa on keskivartalonlihaksia kehittävä jumppa. Tunnilla tehdään erilaisia jumppasarjoja ja lihaskunto-

liikkeitä liikkuvuusharjoittelua unohtamatta. Jumppaan voivat osallistua kaikenikäiset aikuiset. Tunnilla jumppaa tahdittaa tsemppaava musiikki.

□ Keskivartalojumppa B 830027

Ma 18.30–19.30 Taimon koulu, liikuntasali

12.1.–13.4.2026 40 €

Anna Heikkilä, liikunnanohjaaja (AMK), AmO

Katso sisältö Keskivartalojumppa A.

□ Vetreyttä venyttellen A 830028

Ke 19.30–20.30 Taimon koulu, liikuntasali

3.9.–26.11.2025 40 €

Anna Heikkilä, liikunnanohjaaja (AMK), AmO

Tunti sisältää alkulämmittelyn, erilaisia liikkuvuus-, venyttely- ja lihastasapainoliikkeitä sekä loppuverryttelyn. Tunti sopii kaikenikäisille aikuisille.

□ Vetreyttä venyttellen B 830029

Ke 19.30–20.30 Taimon koulu, liikuntasali, Soinistentie 2

7.1.–1.4.2026 40 €

Anna Heikkilä, liikunnanohjaaja (AMK), AmO

Katso sisältö Vetreyttä venyttellen A.

□ Kiinteytys + Core A 830030

Ke 18.30–19.30 Lietsalan koulu, liikuntasali

3.9.–26.11.2025 37 €

Arina Kutergina, PT

Keho kiinteäksi ja core vahvaksi! Tehdään aerobista ja lihas-kuntoharjoitteita omaa kehoa hyödyntäen. Aerobisissa osuudessa nostetaan kevyesti syketä. Askelkuviot ovat helppoja. Core-osuudessa vahvistetaan selkä-, pakara- ja vatsalihaksia. Lopuksi rentoutus ja pitkät venyttelyt. Sopii aloittelijasta konkariin.

□ Kiinteytys + Core B 830031

Ke 18.30–19.30 Lietsalan koulu, liikuntasali

8.1.–9.4.2026 37 €

Arina Kutergina, PT

Katso sisältö Kiinteytys + Core A.

□ Kuntoliikunta A 830032

Ti 13.30–14.30 Kesti-Maaria

2.9.–25.11.2025 40 €

Jenna Hakala

Peruskuntoliikuntaa osallistujien kuntotaso ja toiveet huomioiden. Tunti sisältää alkulämmittelyn, jossa liikkuvuusharjoittelua omaa kehoa kuunnellen. Vahvistetaan helppoilla liikkeillä koko kehoa. Aiempaa kokemusta liikunnasta ei tarvitse olla. Lopuksi lempeästi venytellään ja rauhoitutaan. Eläkeläiset -50 %

kurssimaksusta (OPH:n opinto-seteli).

□ Kuntoliikunta B 830033

Ti 13.30–14.30, Toimipaikka avoin

13.1.–7.4.2026 40 €

Jenna Hakala

Katso sisältö Kuntoliikunta A.

□ Asahi A 830034

Ti 16.00–17.00 Urheilutalo

2.9.–25.11.2025 50 €

Maija Seikola, asahiohjaaja

Asahi on nimestään huolimatta suomalaista terveysliikuntaa, joka perustuu länsimaisen lääketieteen ja esim. UKK-instituutin suosituksiin. Asahi kehittää tasapainoa, edistää selän hyvinvointia, vetreyttää niskan ja hartiat, vahvistaa lihaksia, ja kehittää tasapainoa. Liikkeet tehdään rauhallisesti seisaallaan, ilman musiikkia, jolloin mieli rauhoittuu.

□ Asahi B 830035

Ti 16.00–17.00 Urheilutalo

13.1.–7.4.2026 50 €

Maija Seikola, asahiohjaaja

Katso sisältö Asahi A.

□ Pilates alkeet A 830036

To 16.30–17.40 Luonnonmaan perhetalo, tanssisali

4.9.–27.11.2025 55 €

Marjut Nyholm, jooga- ja pilatesohjaaja

Pilates on hellävaraista, mutta tehokasta. Laji kehittää erityisesti keskivartalon tukilihaksia: selkää, vatsaa ja lantiota. Se parantaa kehonhallintaa, ryhtiä ja asentoa. Pilates lisää kehotietoisuutta, jolloin liikkeistä tulee sulavampia ja tarkoituksenmukaisempia. Sopii kaikille, myös eläkeläisille.

□ Pilates alkeet B 830037

To 16.30–17.40 Luonnonmaan perhetalo, tanssisali

8.1.–9.4.2026 55 €

Marjut Nyholm, jooga- ja pilatesohjaaja

Katso sisältö Pilates alkeet A.

□ Pilates alkeisjatkko A 830038

To 17.45–18.55 Luonnonmaan perhetalo, tanssisali

4.9.–27.11.2025 55 €

Marjut Nyholm, jooga- ja pilatesohjaaja

Pilates kehittää kehonhallintaa, ryhtiä ja asentoa. Laji lisää kehotietoisuutta, jolloin liikkeistä tulee sulavampia ja tarkoituksenmukaisempia. Oletko har-

rastanut pilatesta aikaisemmin ja osaat jo jonkin verran alkeita? Tule rohkeasti mukaan, tällä tunnilla edetään reippaammin ja saadaan jopa hiki pintaan!

□ Pilates alkeisjatkko B 830039

To 17.45–18.55 Luonnonmaan perhetalo, tanssisali

8.1.–9.4.2026 55 €

Marjut Nyholm, jooga- ja pilatesohjaaja

Katso sisältö Pilates alkeisjatkko A.

Kehonhuolto & jooga

□ Kehonhuolto ja venyttely A 830003

Ma 14.45–16.00 Urheilutalo

1.9.–24.11.2025 47 €

Matti Pakälén, liikunnanohjaaja

Tehdään monipuolisesti kehoa vahvistavia liikkeitä, liikkuvuutta lisääviä harjoituksia sekä pitkiä ja rauhallisia venytyksiä. Tunti koostuu alkulämmittely-, lihaskunto- ja venyttelyosioista. Sopii kaikille kuntotasosta riippumatta. Ota mukaan joustavat, lämpimät vaatteet ja oma jumppa-alusta.

□ Kehonhuolto ja venyttely B 830004

Ma 14.45–16.00 Urheilutalo, Kuparivuorentie 1

12.1.–13.4.2026 47 €

Matti Pakälén, liikunnanohjaaja

Katso sisältö Kehonhuolto ja venyttely A.

□ Joogan alkeet A 830101

Ti 19.00–20.30 Kesti-Maaria

2.9.–25.11.2025 42 €

Janette Karsikas, joogaohjaaja

Katkaise kiire ja tule joogan pariin rentoutumaan. Teemme lempeää joogaharjoitusta, joka sopii kaikille kuntotasosta riippumatta. Jooga vahvistaa kehoa, lisää liikkuvuutta ja kehittää tasapainoa, se on hyväksi keholle ja mielelle.

□ Joogan alkeet B 830102

Ti 19.00–20.30 Toimitila avoin

13.1.–7.4.2026 42 €

Janette Karsikas, joogaohjaaja

Katso sisältö Joogan alkeet A.

□ Yin jooga A 830103

Ke 19.10–20.40 Kesti-Maaria

3.9.–26.11.2025 42 €

Outi Suvila, joogaohjaaja

Tunti muodostuu pääosin lattiatasossa toteutetuista pitkäkestoisista sidekudosavauksista ja -vahvistuksista.

Harjoituksissa on rauhallinen tempo ja asennoissa viivytään fyysisempiä tunteja pidempään. Tunnin tavoitteena on lisätä liikkuvuutta, käynnistää kehon nestekierto ja palauttaa ja rauhoittaa kehoa ja mieltä.

□ Yin jooga B 830104

Ke 19.10–20.40 Toimitila avoin

7.1.–1.4.2026 42 €

Outi Suvila, joogaohjaaja

Katso sisältö Yin jooga A.

□ Hyvän mielen jooga A 830106

Ma 11.00–12.30 Kesti-Maaria

1.9.–24.11.2025 42 €

Janette Karsikas, joogaohjaaja

Katkaise kiire ja tule joogan pariin rentoutumaan. Jooga vahvistaa lihaskuntoa ja liikkuvuutta, lisää kehonhallintaa ja tasapainoa, sekä rauhoittaa mieltä. Sopii kaikille kuntotasosta riippumatta. Mukaan jumppa-alusta ja filtti / huopa.

□ Hyvän mielen jooga B 830107

Ma 11.00–12.30 Toimitila avoin

12.1.–13.4.2026 42 €

Janette Karsikas, joogaohjaaja

Katso sisältö Hyvän mielen jooga A.

□ Jooga, jatko A 830108

Ke 17.30–19.00 Kesti-Maaria

3.9.–26.11.2025 42 €

Outi Suvila, joogaohjaaja

Alkeiskurssin käyneille ja joogaa jo harrastaneille. Joogaharjoituksen syventäminen, kehotietoisuuden vahvistaminen, oman harjoituksen tukeminen. Tunnilta on liikkuva, dynaaminen osuus ja rauhallinen, yin-tyylinen osuus. Ohjaaja käyttää välillä tunneilla myös äänimaljoja.

□ Jooga, jatko B 830109

Ke 17.30–19.00 Toimitila avoin

7.1.–1.4.2026 42 €

Outi Suvila, joogaohjaaja

Katso sisältö Jooga, jatko A.

□ Flowjooga A 830110

Ti 17.30–19.00 Kesti-Maaria

2.9.–25.11.2025 42 €

Janette Karsikas, joogaohjaaja

Voimakkaampaa joogaa, joka kehittää liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Harjoitukset vahvistavat ja avaavat kehoa. Tehdään myös aurinkotervehdyksiä ja flow-sarjaa, joten harjoitukset ovat fyysisempiä ja niissä tulee lämmin.

□ Flowjooga B 830111

Ti 17.30–19.00 Toimitila avoin

13.1.–7.4.2026 42 €

Janette Karsikas, joogaohjaaja

Katso sisältö Flowjooga A.

□ Kasvojooga ja rentoutus A 830114

Ma 19.00–20.30 Naantalilukio, kuvataideluokka, 1 krs.

1.9.–10.11.2025 42 €

Sini Tefke, kasvojoogaopettaja, AmO

Kasvojooga on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja saa varmasti hymyn huulillesi. Huolletaan kasvojen alueen lihaksia. Lihakset saavat sekä voimistavia että venyttäviä liikkeitä. Jokaisella kerralla myös rentoudumme, joten voit ottaa mukaa si viltin ja villasukat.

□ Kasvojooga ja rentoutus B 830115

Ma 19.00–20.30 Naantalilukio, kuvataideluokka, 1 krs.

12.1.–23.3.2026 42 €

Sini Tefke, kasvojoogaopettaja, AmO

Katso Kasvojooga ja rentoutus A.

□ Luontojooga 830116

Ti 17.30–19.00 Haijaisten toimintakeskus

5.5.–2.6.2026 28 €

Janette Karsikas, joogaohjaaja

Tervetuloa lempeän joogaharjoituksen pariin luonnon keskelle. Annamme luonnon ja joogaliikkeiden rentouttaa, vahvistaa ja hoitaa meitä. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta joogasta.

□ Joogatanssi viikonloppukurssi 830117

La-su 14.00–16.00 Kesti-Maaria

11.–12.10.2025 25 €

Anne Suvia, joogaohjaaja (RYT500)

Yhdistetään tanssin liike ja joogan asanat yhdeksi sulavaksi kokonaisuudeksi. Tehdään musiikin tahtiin koko kehon dynaamista venyttelyä, lempeää tanssia sekä pehmeitä, virtaavia joogan liikesarjoja. Liikkeet kehittävät koordinaatiota, tasapainoa ja kehonhallintaa. Keskitetään myös kehon linjaukseen ja liikkeen tuntemiseen sisältäpäin. Sisältää myös lyhyitä tieto-osuuksia, asanoiden harjoittelua ja rentoutus- ja hengitysharjoituksia. Musiikin rytmi tuo iloisen mielen.

□ Joogan ja rentoutuksen viikonloppu 830118

La-su 14.00–16.00 Kesti-Maaria

25.–26.10.2025 25 €

Anne Suvia, RYT-500 joogaohjaaja (RYT500)

Tehdään lämmittäviä, dynaamisia liikesarjoja, joissa aktivoidaan ja venytetään selkäranka sekä sitä tukevia lihaksia. Sisältää tasapainottavia liikkeitä ylä- ja alaraajoille. Otetaan huomioon erilaiset puolierot, tehdään erilaisia vartalon kiertoja ja keholle tärkeitä tasapainoharjoitteita. Erilaisilla hengitystekniikoilla ja joogaliikkeillä pyritään rauhoittamaan vagus-

hermoa sekä parantamaan myös ryhtiä. Liikkeiden vuorottelun ja hengityksen ansiosta kireät lihakset rentoutuvat ja aineenvaihdunta sekä verenkierto tehostuvat.

□ Äänimaljarentoutus 830119

Ti 19.00–20.00 Luonnonmaan perhetalo, tanssisali

2.9.–25.11.2025 37 €

Marianne Mertsola, Yoga Nidra ja meditaatio-ohjaaja

Äänimaljarentoutus on kehon ja mielen syvärentoutusta. Maljojen harmoniset äänet värähtelevät syvällä kehossasi auttaen sinua rentoutumaan. Harjoitus rauhoittaa ja tasapainottaa kokonaisvaltaisesti. Sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille.

□ Äänimaljoja lyhyesti 830126

Ke 19.00–20.00 Kesti-Maaria

3.–17.12.2025 25 €

Maija Seikola, äänimaljarentouttaja

Otetaan hetki itselle ja rauhoitetaan äänimaljojen äärellä. Äänimaljarentoutus on kehon ja mielen syvärentoutusta. Harjoitus rauhoittaa ja tasapainottaa kokonaisvaltaisesti. Sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille.

□ Jooga A, Lietsala 830122

Ke 19.30–20.45 Lietsalan koulu, liikuntasali

3.9.–26.11.2025 37 €

Arina Kutergina, PT

Perinteistä Hatha-joogaa, joka kehittää tasapainoa, voimaa, liikkuvuutta ja auttaa sinua päästämään irti mieltä painavista asioista. Puolet ajasta lämmitellään ja tehdään voimakaita asanoita. Toinen puolikas tunnista rentoudutaan ja tehdään pitkiä venytyksiä.

□ Jooga B, Lietsala 830123

Ke 19.30–20.45 Lietsalan koulu, liikuntasali

7.1.–1.4.2026 37 €

Arina Kutergina, PT

Katso sisältö Jooga A.

□ Naurujooga A 830124

Ma 18.00–18.45 Naantalin lukio, kuvataideluokka, 1 krs.

10.–24.11.2025 25 €

Sini Tefke, kasvojoogaopettaja, AmO

Ainutlaatuinen ja hauska harjoitusmuoto, joka yhdistää naurun sekä hengitysharjoitukset. Ei vaadi huumorintajua tai vitsejä - naurujoogassa nauretaan tarkoituksella, ja pian keinotekoinen nauru muuttuu aidoksi sekä tартtuvaaksi. Jokaisella kerralla myös rentoudutaan.

□ Naurujooga B 830125

Ma 18.00–18.45 Naantalin lukio, kuvataideluokka, 1 krs.

26.1.–9.2.2026 25 €

Sini Tefke, kasvojoogaopettaja, AmO

Katso sisältö Naurujooga A.

□ Ilmajooga Solar A 830127

To 19.00–20.00 Luonnonmaan perhetalo, tanssisali

4.9.–27.11.2025 75 €

Marjut Nyholm, joogaohjaaja

Joogamuoto, joka yhdistää perinteistä joogaa ja ilma-akrobatiaa monipuoliseksi harjoitukseksi koko keholle. Harjoitus tehdään katosta kiinnitetyn kankaan kanssa, jossa osa liikkeistä tehdään tuettuna kankaan avulla ja osa kokonaan ilmassa kankaan kannattelemana.

□ Ilmajooga Solar B 830128

To 19.00–20.00 Luonnonmaan perhetalo, tanssisali

8.1.–9.4.2026 75 €

Marjut Nyholm, joogaohjaaja

Katso sisältö Ilmajooga Solar A.

□ Ilmajooga Lunar A 830129

To 20.00–21.00 Luonnonmaan perhetalo, tanssisali

4.9.–27.11.2025 75 €

Marjut Nyholm, joogaohjaaja

Tunti on temmoltaan rauhallinen ja koostuu ilmajoogan perusliikkeistä, jotka ovat avoimia ja venyttäviä. Ilmajooga lisää liikkuvuutta ja kehonhallintaa sekä avaa selän ja hartiasseudun lihasjäykkyyksistä.

□ Ilmajooga Lunar B 830130

To 20.00–21.00 Luonnonmaan perhetalo, tanssisali

8.1.–9.4.2026 75 €

Marjut Nyholm, joogaohjaaja

Katso sisältö Ilmajooga Lunar A.

HYVINVOINTI JA KAUNEUDENHOITO

□ Hyvinvoiva mieli 840102

To 17.30–19.45 Kreivinniityn järjestötila

23.10.–13.11.2025, 12.2.2026 30 €

Pia Meinola, terveydenhoitaja (YAMK)

Tule vahvistamaan mielenterveysosaamistasi. Saat tietoa mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja opit, kuinka mielen hyvinvointia voi vahvistaa käytännön harjoitusten avulla. Kurssilla painottuvat viisi tapaa hyvinvointiin -suositukset: liitty, liiku, huomaa hetki, opi uutta ja anna toisille. Hyvinvoiva mieli kirja (n. 50 €) ostetaan opettajalta.

□ Shiatsu-päähoito 840101

La 10.00–15.15 Maijamäki, kirjastotila

20.9.2025 25 €

Anu Vilander

Tule oppimaan rentouttava Chi kung -päähoito! Rentouttavassa hoidossa käsitellään pään ja kasvojen tärkeimmät akupunktiopisteet. Pehmeät painallukset hemmottelevat sekä mieltä että kehoa ja poistavat jännityksiä. Hoitoa käytetään mm. päänsärkyyn, unettomuuteen ja stressiin. Käytännön harjoittelua toisen kurssilaisen kanssa. Kurssilla tarvitaan tasapari, joten ilmoita mahdollisesta peruutuksesta ajoissa!

□ Luonnonkosmetiikka DIY-paja 810401

Su 11.00–16.15 Kalevanniemi, kotitalousluokka B120

7.9.2025 25 €

Sanna Akkanen

Valmistamme omaan käyttöön kosmetiikkatuotteita puhtaista luonnon raaka-aineista. Tutustumme kasvirasvoihin ja -vahoihin, öljyihin sekä tuoksu- ja eteerisiin öljyihin kosmetiikassa. Tuotteet pakataan rasioihin.

RUOKA

Ota mukaasi oma esiliina, sisäkengät ja kuljetuslaatikko valmistetuille herkuille.

□ Espanjalaiset tapakset 810201

To 17.00–20.00 Kalevanniemi, kotitalousluokka B120

25.9.2025 25 €

Sari Saine, restonomi (YAMK)

Valmistetaan espanjalaisia tapaksia, joista kootaan herkullinen ateria. Raaka-ainemaksu 25 € käteinen tai mobilepayllä opettajalle.

□ Kasvisruoka mix - makuja maailmalta 810202

To 17.00–20.00 Kalevanniemi, kotitalousluokka B120

13.11.2025 25 €

Sari Saine, restonomi (YAMK)

Kasvisruokaa herkullisesti valmistettuna, maut maailman keittiöistä omalle lautaselle. Raaka-ainemaksu 25 € käteinen tai mobilepayllä opettajalle.

□ Leivotaan yhdessä 810203

Ma 17.00–20.00 Kalevanniemi, kotitalousluokka B120

24.11.2025 25 €

Sari Saine, restonomi (YAMK)

Upotetaan kädet taikinaan. Valmistetaan suolaisia ja makei-

ta herkkuja. Raaka-ainemaksu 15€/ henkilö käteinen tai mobilepayllä opettajalle. Ota mukaan kuljetusastioita ruoalle. Ilmoittautuminen tehdään molemmille (aikuinen ja lapsi) erikseen. Kurssimaksu on osallistujakohdainen.

□ Jouluruokaa tarjoo kunnan väki 810204

Ma 17.00–20.00 Kalevanniemi, luokka A210

8.12.2025 25 €

Sari Saine, restonomi (YAMK)

Valmistetaan jouluajan herkkuja nykyajan twistillä. Lopuksi kootaan jouluruokapöytä ja syödään yhdessä. Raaka-ainemaksu 25 € käteinen tai mobilepayllä opettajalle.



VESILIIKENNE JA LIIKENNE

□ EAK 65+ 510203

Ti 12.00–15.00, To 12.00–15.00 Kalevanniemi, C202, Kuvataide 1

7.–9.10.2025 25 €

Sami Kivilä ja Elias Ruutti, Liikenneturva

Millainen kuljettaja olet? Liikenneturvan Ennakoivan Ajon Koulutus EAK 65+ on suunnattu yli 65-vuotiaille kuljettajille, jotka haluavat kehittää ajotaitoaan ja vastuullisuuttaan liikenteessä. Kurssi kannustaa pohtimaan omia ajotapoja ja tarjoaa uusia näkökulmia ja toimintamalleja turvalliseen ajamiseen. Kurs- si ei sisällä ajotunteja. Kurs-

si sisältää ennakotehtävän, koulutuksen ja palautekirjeen. Ennakotehtävä lähetetään sähköpostiin ennen kurssin lähiopetustuntien alkamista.

□ Saaristolaivurikurssi 510201

Ti 18.00–20.15 Naantalin lukio, luokka AI1, 2. krs

2.9.–25.11.2025 65 €

Tuomas Pelto, FM

Saaristolaivurikurssilla opit veneilyn ja navigoinnin perustiedot. Opit lukemaan merikarttaa, tunnistat merimerkit ja osaat paikantaa itsesi ilman sähköisiä apuvälineitä mutta osaat hyödyntää myös niitä. Opit tekemään turvallisen reitit suunnitelman ja navigoimaan maiseman ja kartan avulla. Vesilläliikkujan keskeisen sääopin lisäksi opit kaikki veneilyyn ja vesillä liikkumiseen liittyvät säädökset. Kurssin sisältö vastaa Suomen Navigaatioliiton saaristolaivuritutkinnon vaatimuksia. Oppimateriaalit yhteistilauksena n. 85 €/opiskelija.

□ Saaristolaivurikurssi 510202

Ti 18.00–20.15 Naantalin lukio, luokka AI1, 2. krs

13.1.–7.4.2026 65 €

Tuomas Pelto, FM

Katso sisältö Saaristolaivurikurssi syksy.



PUUTARHA

□ Hyötypuutarha 710301

Ke 18.00–19.30 Naantalin lukio, kuvataideluokka, 1 krs.

28.1.–1.4.2026 28 €

Riikka Lamminpää, puutarhuri

Oletko kiinnostunut ottamaan puutarhasi haltuun ja kasvatamaan ruokaa itse? Opimme asioita, joita onnistuneessa kotitarveviljelyssä tulee ottaa huomioon. Syvennymme kasvi-biologiaan, omaan viljelysuunnitelmaan, taimikasvatukseen, kasvualustoihin ja maanparannukseen, sekä kasvien hoitotoimenpiteisiin ja onnistuneeseen sadonkorjuuseen. Kokoonnutumiset 28.1., 25.2., 11.3., 25.3. ja 1.4.

□ Hyöty metsä-puutarha 710302

Ke 18.00–19.30 Naantalin lukio, auditorio

8.4.2026 Maksuton

Riikka Lamminpää, puutarhuri

Mikä on metsäpuutarha? Luennolla tutustumme ekologisesti kestävästä hyötypuutarhan kerroksellisuuteen, monimuotoisuuteen, lajikevalintoihin ja muihin hyödyllisiin rakenteisiin. Helppohoitoinen metsäpuutarha tarjoaa satoa ja hyvin-

vointia niin ihmisille, eläimille kuin kasveillekin.

□ Perennapenkin erilaiset mahdollisuudet 710303

Ke 18.00–19.30 Naantalin lukio, auditorio

15.4.2026 Maksuton

Riikka Lamminpää, puutarhuri

Millainen on kestävä ja help-pohoitoinen perennapenkki? Tutustumme perennapenkien rakenteisiin, paikkaan ja kasvualustaan. Perehdymme erilaisiin kasvuo-suhteisiin ja niihin sopiviin kasvivalintoihin. Luennolla selviää myös, mitä tarkoittaa yksi- ja monivuotisuus, monivuotiset vihannekset sekä dynaaminen istutus.

Kuva: Senni Lehtonen

RYMÄTTYLÄ

MUSIIKKI

Soitinopetukseen otetaan kouluikäisiä lapsia ja nuoria sekä aikuisia. Opetusta on 30 min./kerta, yhteensä 12 kertaa. Jos paikkoja jää vapaaksi, opiskelija voi kysyä toimistosta pidempää 45 min. opetuskertaa. Oppitunteja ei korvata opiskelijan poissaolojen johdosta. Jos opetuskerta peruuntuu opettajan ilmoittamasta syystä, kerta korvataan yhteisesti sovittuna ajankohtana. Ilmoittautuminen keväällä alkaville tunneille 19.11. klo 17 alkaen verkkokaupassa opisto-palvelut.fi/naantali Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautumisen jälkeen opettaja sopii opetusajat.

Kitara

□ Kitaransoitto A 112108

Ke 14.30–17.00 Rymättylän koulu, musiikkiluokka (Verkko)

3.9.–26.11.2025 168 €

Kai Tuominen, muusikko

Kitaransoiton yksilöopetukseen otetaan kouluikäisiä lapsia ja nuoria sekä aikuisia. Myös aikuisena voi soittoharrastuksen aloittaa aivan alkeista. Opetukseen sisältyy sointu- ja melodi-asoiton perusteet ja haluttaessa myös klassisen kitaransoiton opetusta. Oma kitara mukaan. Nuottikirjat yms. opetusmateriaali katsotaan tilanteen mukaan.

□ Kitaransoitto B 112109

Ke 16.00–17.30 Rymättylän koulu, musiikkiluokka (Verkko)

7.1.–1.4.2026 168 €

Kai Tuominen, muusikko

Katso sisältö Kitaransoitto A.

Piano

□ Pianonsoitto A 112203

Ma 14.30–19.30 Rymättylän koulu, musiikkiluokka (Verkko)

1.9.–24.11.2025 168 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Pianonsoiton ja musiikin teorian alkeita vasta-alkajille ja vähän edistyneemmille soittajille. Opetus on tarkoitettu kouluikäisille lapsille ja nuorille sekä aikuisille. Myös aikuisena voi aloittaa aivan alkeista. Harjoittelu tekee mestarin!

□ Pianonsoitto B 112204

Ma 14.30–19.30 Rymättylän koulu, musiikkiluokka (Verkko)

12.1.–13.4.2026 168 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Pianonsoitto A.

KÄDENTAILOT

□ Nikkarointi A 114105

Ke 18.00–20.30 Rymättylän koulu, käsityöluokka

3.9.–26.11.2025 42 €

Hannu Heinonen, luokanopettaja

Valmistetaan uusia ja korjataan vanhoja kodin pieniä puuesineitä. Tilat ja välineet ovat rajalliset, joten kovin isoja töitä ei ole mahdollista tehdä.

□ Nikkarointi B 114106

Ke 18.00–20.30 Rymättylän koulu, käsityöluokka

7.1.–1.4.2026 42 €

Hannu Heinonen, luokanopettaja

Katso sisältö Nikkarointi A.

LIIKUNTA JA HYVINVOINTI

Liikunta- ja joogatunneille mukaan oma liikunta-alusta, liikuntaan sopiva vaatetus ja vaaleapohjaiset sisätossut.

□ Liikettä niveliin A 830041

Ke 19.00–20.00 Rymättylän koulu, liikuntasali

3.9.–26.11.2025 35 €

Outi Ritvanen

Rauhallista peruskuntojumpaa miehille ja naisille sisältäen alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyn.

□ Liikettä niveliin B 830042

Ke 19.00–20.00 Rymättylän koulu, liikuntasali

7.1.–1.4.2026 35 €

Outi Ritvanen

Katso sisältö Liikettä niveliin A.

□ Jooga A 830112

Ma 16.30–18.00 Rymättylän koulu, liikuntasali

1.9.–24.11.2025 42 €

Tarja Haapala, joogaopettaja SJL®

Suomen Joogaliiton välittämä SJL-jooga on kokonaisvaltainen itsensä kehittämisen menetelmä, jonka perustana ovat keskittyneesti suoritettavat fyysiset harjoitukset, tietoisuus hengityksestä, rentoutuminen ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen.

□ Jooga B 830113

Ma 16.30–18.00 Rymättylän koulu, liikuntasali

5.1.–30.3.2026 42 €

Tarja Haapala, joogaopettaja SJL®

Katso sisältö Jooga A.

□ Äänimaljarentoutus 830120

Su 17.00–18.00 Rymättylän koulu, liikuntasali

7.9.–30.11.2025 37 €

Marianne Mertsola, Yoga Nidra ja meditaatio-ohjaaja

Äänimaljarentoutus on kehon ja mielen syvärentoutusta. Maljojen harmoniset äänet värähtelevät syvällä kehossasi auttaen sinua rentoutumaan. Harjoitus rauhoittaa ja tasapainottaa kokonaisvaltaisesti. Sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille.

MERIMASKU

TAITEEN PERUSOPETUS, KUVATAIDEKOULU (5-17 -VUOTIAAT)

Merimaskussa voi opiskella kuvataiteen perusopetuksen yhteiset opinnot. Yli 12-vuotiaat siirtyvät teemaopintoihin Kalevanniemeen. Opetus on laadukasta, tavoitteellista ja aiheittain etenevää, jossa noudatetaan Opetushallituksen antamaan taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmaa. Opetuksessa perehdytään monipuolisesti ja oppilaan ikä sekä kehitysvaihe huomioon ottaen kuvataiteen eri osa-alueisiin. Kurssimaksu sisältää kaikki materiaalit ja välineet. Lisätietoja taiteen perusopetuksesta antaa suunnittelijaopettaja Jenny Verta puh. 040 3594 865. Tavoitettavissa parhaiten perjantaisin klo 9-15 ja jenny.verta@naantali.fi

□ Kuvataide 7-12-vuotiaat 110311

To 18.30–20.00 Merimaskun koulu, käsityöluokka

21.8.–5.12.2025, 8.1.–7.5.2026 144 €

Seija Honkanen, kuvataiteilija (AMK), AmO

MUSIIKKI

Soitinopetukseen otetaan kouluikäisiä lapsia ja nuoria sekä aikuisia. Opetusta on 30 min./kerta, yhteensä 12 kertaa. Jos paikkoja jää vapaaksi, opiskelija voi kysyä toimistosta pidempää 45 min. opetuskertaa. Oppitunteja ei korvata opiskelijan poissaolojen johdosta. Jos opetuskerta peruuntuu opettajan ilmoittamasta syystä, kerta korvataan yhteisesti sovittuna ajankohtana. Ilmoittautuminen keväällä alkaville tunneille 19.11. klo 17 alkaen verkkokaupassa opisto-palvelut.fi/naantali Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautumisen jälkeen opettaja sopii opetusajat.

Kitara

□ Kitaransoitto A 112106

Pe 15.00–20.00 Merimaskun koulu, luokka 116/Jaala

5.9.–28.11.2025 168 €

Kai Tuominen, muusikko

Kitaransoiton yksilöopetukseen otetaan kouluikäisiä lapsia ja nuoria sekä aikuisia. Myös aikuisena voi soittoharrastuksen aloittaa aivan alkeista. Opetukseen sisältyy sointu- ja melodi-soiton perusteet ja haluttaessa myös klassisen kitaransoiton opetusta. Oma kitara mukaan. Nuottikirjat yms. opetusmateriaali katsotaan tilanteen mukaan.

□ Kitaransoitto B 112107

Pe 15.00–20.00 Merimaskun koulu, luokka 116/Jaala

9.1.–10.4.2026 168 €

Kai Tuominen, muusikko

Katso sisältö Kitaransoitto A.

Piano

□ Pianonsoitto A 112201

Ke 15.00–19.30 Merimaskun koulu, luokka 116/Jaala

3.9.–26.11.2025 168 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Pianonsoiton ja musiikin teorian alkeita vasta-alkajille ja vähän edistyneemmille soittajille. Opetus on tarkoitettu kouluikäisille lapsille ja nuorille sekä aikuisille. Myös aikuisena voi aloittaa aivan alkeista. Harjoittelu tekee mestarin!

□ Pianonsoitto B 112202

Ke 15.00–19.30 Merimaskun koulu, luokka 116/Jaala

7.1.–1.4.2026 168 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Pianonsoitto A.

□ Pianonsoitto C 112209

To 15.30–19.30 Merimaskun koulu, luokka 116/Jaala

4.9.–27.11.2025 168 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Pianonsoitto A.

□ Pianonsoitto D 112210

To 15.30–19.30 Merimaskun koulu, luokka 116/Jaala

8.1.–9.4.2026 168 €

Tiina Lustig, musiikkipedagogi (AMK)

Katso sisältö Pianonsoitto A.

LIKUNTA JA HYVINVOINTI

□ Äänimaljarentoutus 830121

To 18.00–19.00 Merimaskun koulu, liikuntasali

4.9.–27.11.2025 37 €

Marianne Mertsola, Yoga Nidra ja meditaatio-ohjaaja

Äänimaljarentoutus on kehon ja mielen syvärentoutusta. Maljojen harmoniset äänet värähtelevät syvällä kehossasi auttaen sinua rentoutumaan. Harjoitus rauhoittaa ja tasapainottaa kokonaisvaltaisesti. Sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille.

VELKUA

LIKUNTA JA HYVINVOINTI

□ Joogan päiväryhmä 830105

Ke 12.00–13.30 Sinervon talo

24.9.–22.10.2025 25 €

Tarja Haapala, joogaopettaja SJL® Suomen Joogaliiton välittämä

SJL-jooga on kokonaisvaltainen itsensä kehittämisen menetelmä, jonka perustana ovat keskittyneesti suoritettavat fyysiset harjoitukset, tietoisuus hengityksestä, rentoutuminen ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen.

VERKKO-OPETUS

Tunneille osallistutaan omalla tietokoneella tai tablet-laitteella. Opettaja lähettää sähköpostiisi tarkempia ohjeita ja linkin verkkokokousalustalle ennen kurssin alkamista. Muista antaa ilmoittautumisen yhteydessä toimiva sähköpostiosoitteesi.

KIELET

□ The Online Course in Finnish 120104

1.9.–30.11.2025 199 €

Kaisu Saarela, FM, KM

Tarvitsetko suomen kieltä työssäsi tai vapaa-ajallasi? Sparrauksen avulla voit parantaa suomen kielen taitoasi etäopetuksessa. Opetus on yksilöopetusta. Kurssi räätälöidään vastaamaan kielitaitoasi, toiveitasi ja tarpeitasi. Voit esimerkiksi kehittää suomen kielen suullista kielitaitoasi tai jotain muuta kielitaidon osa-aluetta esim. kuullun ymmärtämistä. Aiheet ja ajankohdat sovitaan yhdessä. Suomen kielen sparraus ei ole tarkoitettu kielen alkeiden opiskeluun.

□ The Online Course in Finnish 120105

12.1.–5.4.2026 199 €

Kaisu Saarela, FM, KM

Katso sisältö syksyn The Online Course in Finnish.

□ Hoivaa ja hoida suomeksi - sanastokurssi maahanmuuttajille (1-3 op) 120103

To 18.15–19.45

4.9.–28.11.2025, 8.1.–9.4.2026 63 €

Katri Karlsson, FM, sairaanhoitaja

Tällä kurssilla opit suomen kieltä monipuolisesti ja sosiaali- ja terveysalan sanastoa. Jos haluat opiskella sosiaali- ja terveysalaa ja myöhemmin työllistyä alalle, tämä on juuri oikea kurssi sinulle! Puhut, luet, kuuntelet tai kirjoitat esimerkiksi terveydestä, tavallisista sairauksista, hoitosuunnitelmasta ja toimintakyvystä. Kielitaidon lähtötaso A1.3-A2, tai olet opiskellut suomen kieltä suunnilleen vuoden. Opetuskieli on suomi. Käytämme kurssilla opettajan omaa materiaalia. Kurssi kokoontuu online-tapaamiseen (Teams) joka toinen viikko. Lisäksi opettaja antaa itsenäiseen opiskeluun tehtäviä [Peda.net](https://peda.net) oppimisympäristössä.

□ Englannin kertaus verkossa 120303

To 16.45–17.45

4.9.–27.11.2025, 8.1.–9.4.2026 58 €

Kaisu Saarela, FM, KM

Tällä kurssilla voit kerrata englannin ymmärtämistä, sanoja ja kielioppia. Kurssi on tarkoitettu englannin perusteet osaaville (perussanat ja kielioppi). Tapaamme etänä Teamsissä joka toinen viikko (etäoppitunnin kesto 60 min). Ensimmäinen Teams-kokoontumiskerta torsaina 4.9. Teet myös itsenäisesti tehtäviä verkossa joka viikko. Oppimisalustamme on [Peda.net](https://peda.net). Ei oppikirjaa. Taitotaso: B2.

□ Englannin kieliopin kertaus verkossa 120301

6.10.–9.11.2025 30 €

Laura Kalliomäki, FM

Opiskellaan kielioppia monipuolisten tehtävien avulla. Ensimmäisellä viikolla keskitytään verbeihin, toisella substantiiveihin, kolmannella pronomineihin ja prepositioihin ja neljännellä lauseoppiin. Kurssi on kieliopin tehokurssi. Taitotaso: B1-B2.

□ Learn English Through Musicals 120308

27.10.–5.12.2025 27 €

Satu Radcliff, FM

Kurssilla tutustut kuuteen englantilaiseen musikaaliin ja niiden juoneen, esim. My Fair Lady, Oliver ja Matilda. Saat tietoa

myös musikaalien kulttuuriesta taustasta sekä harjoittelet englantia musikaalien laulun avulla. Voit tehdä tehtävät omaan tahtiin kunkin viikon aikana [Peda.net](https://peda.net) alustalla. Taitotaso: B1-B2.

□ Saksan alkeet etänä 120401

Ma 16.45–18.15

1.9.–26.11.2025, 12.1.–13.4.2026 63 €

Jutta Mannonen, FM

Keskitytään ääntämisen, esittäytymisen, sekä perusrakenteiden ja puhumisen harjoitteluun. Opimme numeroita ja tervehdyksiä, verbintaivutusta ja perusasioita saksalaisesta kulttuurista. Oppikirja: Hallo! 1. Taitotaso A1.

□ Venäjän verkkokurssi, alkeet 120601

Su 8.9.–8.12.2025 55 €

Irina Taskinen, FM

Sinulle, joka haluat opiskella venäjän alkeita itse valitsemanasi ajankohtana. Kurssi on kokonaan itsenäistä opiskelua. Kurssilla ei ole yhteisiä tapauksia. Kurssi alkaa aakkosista, ääntämisestä ja intonaatiosta. Harjoittelet venäjän kielen keskeisiä perusrakenteita ja aloittelijalle tärkeitä käytännön kielenkäyttötilanteita. Saat myös palautettavia kirjoitusharjoituksia, joista opettaja antaa sinulle henkilökohtaista palautetta. Kurssi järjestetään kokonaan verkossa ja oppimateriaaleina

käytetään verkkokurssiaineistoja, ei oppikirjaa. Taitotaso: A1.

□ De viaje - matkailuespanjaa etänä aamuisin 120706

Pe 10.00–11.30

5.9.–28.11.2025, 9.1.–10.4.2026 63 €

Kirsi Aaltonen, FM

Matkailuespanjan kurssi espanjaa vähintään vuoden opiskelulle. Harjoittelemme yhdessä matkailussa tarvittavaa kieltä. Samalla kertaamme kielioppiasioita ja opimme espanjankielisten maiden tavoista ja kulttuurista. Vaikka kurssi pidetään etäopetuksena, pääsemme tekemään suullisia paritehtäviä ja juttelemaan yhdessä. ¡Vamos de viaje! Oppikirja: De Viaje. Taitotaso: A1.

□ Japanin alkeet hybridi (2 op) 121001

Ke 18.00–19.30

3.9.–26.11.2025, 8.1.–8.4.2026 63 €

Sanae Hatano

Opettelemme kielioppia ja sanastoa sekä tutustumme japanilaiseen kulttuuriin. Opiskelemme myös hiragana- ja katakana- aakkosia sekä muutamia peruskanjeja. Voit osallistua etänä omalta kotikoneeltasi. Oppikirja: Michi 1- tie japanin kieleen. Taitotaso: A1.



□ Korean kieli ja kulttuuri 121301

Ma 17.30–19.00

15.9.–1.12.2025, 12.1.–13.4.2026
63 €

Viktoria Kotsiubynska

Tiedätkö, miksi korealaiset syövät merileväkeittoa syntymäpäivänä? Entä miksi tupaantuliisiin tuodaan vessapaperia ja pyykinpesuainetta? Tällä kursilla opit korean kieltä ja saat tietoa Korean tavoista ja kulttuurista. Kurssi toteutetaan samanaikaisena ryhmäopetuksena Zoom-alustalla, jolloin saat opettajan ja ryhmän tuen opiskeluun. Oppikirja: Vitamin 1. Taitotaso: A1.

KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA

□ Asahia etänä 830040

Su 16.15–17.15

7.9.–30.11.2025, 10.1.–12.4.2026
75 €

Minna Huunonen

Asahi on nimestään huolimatta suomalaista terveysliikuntaa, joka perustuu länsimaisen lääketieteen ja esim. UKK-instituutin suosituksiin. Asahi kehittää tasapainoa, edistää selän hyvinvointia, vetreyttää niskan ja hartiat, vahvistaa lihaksia, ja kehittää tasapainoa. Liikkeet tehdään rauhallisesti seisaal-laan, ilman musiikkia, jolloin mieli rauhoittuu.

□ Barre etänä 830043

Ti 18.45–19.45

9.9.–2.12.2025,
13.1.–7.4.2026
69 €

Marjo Kiukaanniemi

Baletin liikkeitä kuntoilijalle muokattuna treeninä, joka tuntuu pakoissa, reisissä ja glävtaralossa. Ei tanssitunti vaan tehokas ja trendikäs yhdistelmä liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelua, jossa käytät esim. tuolin selkän-oojaa apuna balettitangon tavoin. Tehokkaan treenin lomassa keskitytään hyvän ryhdin ylläpitämiseen, asennon hallintaan sekä tukilihasten vahvistamiseen. Tunti soveltuu kaikille kehoille, niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin baletista ja kehonhuollosta kiinnostuneille.

□ BabyPilates 830044

Ti 11.15–12.15

9.9.–21.10.2025 27 €

Marjo Kiukaanniemi

Synnytyksestä palauttavaa liikuntaa pilateksen keinoin. Etätunnille voit osallistua vauvan (n. 2-12 kk) kanssa tai antaa luvan vauvan nukkua päiväunia ja keskittyä oman kehon palauttavaan liikuntaan. Tunnin taustalla soi lempeä, vauvoillekin miellyttävä musiikki, jota hyö-



dynnetään pys-ty a s e n n o s s a tehtävissä harjoitteissa.

□ Pilates etänä 830045

To 18.00–19.00

11.9.–4.12.2025,
8.1.–9.4.2026 69 €

Mira Kallio

K e s k i t y t ä ä n kehon liikku-

vuuteen sekä keskivartalon ja syvien lihasten vahvistamiseen. Saat uusia näkökulmia liikku-miseen ja miten käyttää kehoa arjen tomissa.

□ Kevennetty tuolijumppa etänä 830046

To 16.00–17.00

11.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026

Jenni Rönnerberg, suunnittelija-opettaja

Innostavan musiikin tahdittamana yksinkertaista ja helppoa tuolijumppaa ikääntyneille sekä seisten tehtäviä tasapainoharjoituksia. Ilmoittautumisen yhteydessä anna sähköpostiosoitteesi, johon lähetämme osallistumislinkin tunneille. Maksuton kurssi. (OPH:n opintoseteliavustus).

□ Reipas tuolijumppa etänä 830047

To 16.00–17.00

11.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026

Jenni Rönnerberg, suunnittelija-opettaja

Reipasta ja innostavaa tuolijumppaa hyvän musiikin tahdittamana. Tuolijumpan lisäksi tehdään seisten tasapainoa kehittäviä harjoituksia. Ilmoittautumisen yhteydessä anna sähköpostiosoite, johon lähetämme osallistumislinkin tunneille. Maksuton kurssi. (OPH:n opintoseteliavustus).

LUENNOT JA LUENTOKURSSIT

□ Vaatteet viestivät - pukeutuminen identiteetin ilmentäjänä 130102

To 16.45–18.15

20.11.–4.12.2025

Eri luennoitsijoita. Ks. tarkemmin opistopalvelut.fi/naantali

On selvää, että entisaikoina pukeutumisella ilmenettiin säätyä, varakkuutta ja yhteiskunnallista asemaa. Vaatteilla ja ulkoasulla välitetyt viestit eivät ole kadonneet mihinkään, vaikka aiheet ovat kenties muuttuneet. Luentosarjassa kuullaan sekä historiallisen että oman aikamme tutkijoita ja vaikuttajia pukeutumisen koodistoista mm. henkilöhistorioiden ja muodin murroshetkien kautta - esimerkiksi naisten housujen käyttö oli kulttuurinen vallankumous, jolle vetäisi vertoja vain miesten pukeutuminen hameeseen. Luentokerrat 20.11., 27.11. ja 4.12.

TURVALLISEMMAN TILAN PERIAATTEET NAANTALIN OPISTOSSA

Naantalien opiston toimintaan osallistuvat sitoutuvat noudattamaan turvallisemman tilan periaatteita. Jokaisella on oikeus osallistua opiston opetukseen ja muuhun toimintaan ilman minkäänlaista taustaan, etnisyyteen, ihonväriin, sukupuoleen, uskontoon, seksuaaliseen suuntautumiseen tai muuhun henkilökohtaiseen ominaisuuteen liittyvää häirintää tai syrjintää taikka pelkoa siitä.

Annamme jokaisen määritellä itse oman identiteettinsä ja kunnioitamme koskemattomuutta.

Emme tee oletuksia, vaan annamme jokaisen ihmisen itse määritellä itsensä. Emme kommentoi tai tee yleistyksiä uskontoon tai uskonnottomuuteen, terveyteen, ihonväriin, kansalaisuuteen tai henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyen. Opistossamme on paikka jokaiselle ja jokainen kohdataan yksilönä. Kunnioitamme jokaisen oikeutta koskemattomuuteen.

Kunnioitamme toisten mielipiteitä, uskomuksia, kokemuksia ja eriäviä näkökantoja. Olemme jokainen vastuussa omasta käytöksestämme.

Luomme yhdessä myönteistä ja kunnioittavaa ilmapiiriä. Vältämme kaikenlaista syrjivää ja epäasiallista puhetta. Arvostamme toistemme aikaa ja työtä, pidämme kiinni sovituista aikatauluista ja noudatamme

opiston järjestyssääntöjä ja muita ohjeita.

Annetaan tilaa ja kunnioitetaan itsemääräämisoikeutta.

Kunnioitamme kaikkien henkilökohtaista tilaa ja itsemääräämisoikeutta. Annemme kaikille mahdollisuuden osallistua keskusteluun ja esittää mielipiteensä. Jokaisella on oikeus kertoa itselleen tärkeitä asioista tai olla kertomatta.

Korjaava toiminta.

Syrjivä puhe tai käytös on useimmiten tahatonta. Jos saamme palautetta omasta toiminnasta, suhtaudumme siihen rakentavasti ja korjaamme käytöstämme/toimintaamme. Oppimistilanteissa tuemme toistemme oppimista kehittävällä ja kannustavalla palautteella.

Puututaan, ei seurata vain sivusta.

Turvallinen tila syntyy, kun kaikki sitoutuvat sen luomiseen. Emme hyväksy hiljaisesti häirintää tai epäasiallista käytöstä, jos koetaan sitä itse tai nähdään sen kohdistuvan toisiin. Ilmaise asiattomasti käyttäytyvälle henkilölle tämän häiritsevistä käytöksistä ja pyydä häntä lopettamaan. Kysy häirityksi tulleelta, haluaako hän apua tai tukea. Älä jää sivustakatsojaksi. Puututaan siis itse tai ilmoitetaan opiston rehtorille tai suunnittelijaopettajalle.