

# KANNONKOSKINEN

14.8.

4/2024

Julkinen tiedote kaikkiin talouksiin



**SEURAAVA KANNONKOSKINEN  
ILMESTYY KE 9.10.2024.  
ILMOITUSAINEISTO JÄTETTÄVÄ  
VIIMEISTÄÄN TI 1.10.2024.**



**KANNONKOSKEN KUNNAN-  
TALON PUHELINNUMERO**

Vaihde 014 459 6111 (klo 9–15)  
os. Järvitie 1 [www.kannonkoski.fi](http://www.kannonkoski.fi)  
Olemme myös facebookissa.

Kunnan **kiinteistö- ja vesilaitospäivystäjän** tavoittaa numerosta **044 459 6012**.

**Rakennustarkastaja Antti Latikka**,  
p. **044 459 7391**, tavoitettavissa maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 9–11. Varmista Antin paikallaolo soittamalla, sillä myös katselmukset sijoittuvat näihin aikoihin.

**SENIORIN HYVINVOINTINEUVOLA  
KANNONKOSKI**

Terveystoiminta paikalla

14.8. klo 9 – 13	Kunnantalo
11.9. klo 11.30 – 14.00	Seurakuntatalo
9.10. klo 9 – 13	Katrin Cafe
13.11. klo 9 – 13	Kunnantalo
11.12. klo 9 – 13	Kunnantalo

Mukana myös kunnan liikuntaneuvonta / Liikunnallisen elämäntavan kehittämishanke / AVI



KESKI-  
SUOMEN  
HYVINVOINTI-  
ALUE



Euroopan unionin  
rahoittama

**TEKNINEN JOHTAJA MARKKU  
RIEKKO ON ALOITTANUT  
TYÖT 5.8.2024.  
MARKUN TAVOITTA  
NUMEROSTA 044 459 6146.**

**SOISALON LIIKENNE OY:N  
LINJA-AUTON AIKATAULUT**

Ajalla 8.8.2024 – 30.5.2025 koulupäivinä

klo 07.10	Kannonkoski – Saarijärvi
klo 07.55	Saarijärvi – Kannonkoski
klo 15.00	Kannonkoski – Saarijärvi
klo 16.05	Saarijärvi – Kannonkoski

Koulupäivät ma – pe ajalla  
8.8. – 11.10.2024, 21.10. – 20.12.2024,  
7.1.2025 – 21.2.2025, 3.3. – 30.5.2025

**YRITTÄJIEN AAMUPALA YRITTÄJÄN  
PÄIVÄNÄ 5.9. ALKAEN KLO 7.30 RUO-  
KAHUOLTAMO ONNELASSA.  
TERVETULOA!**

**KANNONKOSKEN YRITTÄJÄT RY**

**Virtapiiri Hilmonkosken kylätuvalla** ma  
16.9.2024 klo 12. Virtapiiri kokoontuu joka  
toinen maanantai kahvinjuonnin, ”porinoiden” ym. merkeissä.  
Tervetuloa!

**KYSELY MATKAPUHELINVERKON  
KUULUVUUDESTA KANNONKOSKELLA**

Kartoitamme matkapuhelinverkon kuuluvuutta Kannonkoskella. Autathan meitä vastaamalla alla olevaan kyselyyn.

- Oletko havainnut matkapuhelinverkon kuuluvuudessa ongelmia?
  - Kyllä
  - En ole
- Koetko, että kuuluvuusongelmat haittaavat asioiden hoitamista?
  - Kyllä
  - Ei
- Ongelmat liittyvät:
  - Matkapuhelimella ei saa yhteyttä
  - Yhteys ptkii
  - Netti ei toimi
  - Muuhun, mihin?
- Mitä liittymää käytätte?
  - Telia
  - Elisa
  - DNA
  - Jokin muu, mikä?
- Asuinalueesi/kylä Kannonkoskella?

Kysely löytyy myös kunnan nettisivuilta. Kyselyn voi palauttaa kunnantalolle 27.9.2024 mennessä.

Siellä missä kiire loppuu,  
tarina alkaa.



VISIT **Kannonkoski**

**Visit Kannonkoski -sivut vie sinut matkalle Kannonkosken upeisiin matkailu- ja luontokohteisiin ja pääset tutustumaan paikallisiin matkailupalveluyrittäjiin.**

Sivut johdattavat sinut keskelle rikasta luontoa, josta jokainen löytää oman polkunsu. Kaipasitpa sitten helposti lähestyttävää nuotiopaikkaa, rauhaisaa kuljeskelua tai pientä seikkailua. Saat opastuksen teille, joilla muinaiset jo kulkivat ja sinä voit taittaa nuo polut, vaikka veneellä, jalkaisin tai pyörällä.

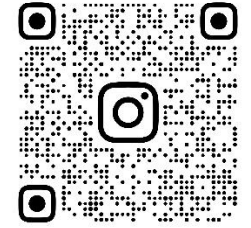
Kannonkosken nähtävyydet kietoutuvat historian, kulttuuriperinnön ja tarinoiden ympärille. Tule kokemaan ainutlaatuisia hetkiä tarinoiden alkujuurilla. Paikalliset kädentaitajien laatutuotteet, marjat maukkaat ja suussa sulavat lämpimät suolaiset ja makeat herkut tuovat iloa niin arjessa sekä juhlassa.

**Visit Kannonkoski -sivuihin pääset tutumaan osoitteessa: [visitkannonkoski.fi](https://www.visitkannonkoski.fi)**

Lisätietoja Visit Kannonkosken sivuista saat Tiina Toivoselta ([tiina.toivonen@kannonkoski.fi](mailto:tiina.toivonen@kannonkoski.fi)).

Seuraamalla [Visitkannonkoski -Instagramsivuja](#), pysyt ajan tasalla siinä mitä matkailun saralla ja Kannonkosken matkailupalvelu-verkostossa tapahtuu.

**Tule, koe, ikuista  
ja osallistu!**



JULKAISU JAETIIN 29. HEINÄKUUTA 2024  
TEHNYT VISITKANNONKOSKI

## Hanki oma Visit Kannonkoski T-paita

Lähde mukaan kuvahaasteeseen ja kuvaa paikka Kannonkoskella, joka on sinulle tärkeä ja tule hankemaan oma Visit Kannonkoski T- paita kunnantalolta.

- Ikuista muisto, ota kuva lempikohteestasi tai parhaasta seikkailustasi
- Jaa kokemus kanssamme, julkaise kuva somessa ja mainitse päivityksessä **@visitkannonkoski**.  
Tai lähetä ottamasi kuva sähköpostitse osoitteeseen: [tiina.toivonen@kannonkoski.fi](mailto:tiina.toivonen@kannonkoski.fi), niin julkaisemme kuvasi Visit Kannonkosken somekanavissa.
- Voit myös haastaa ystäväsikin mukaan tuomaan esiin parhaita muistoja Kannonkoskesta.

## Visit Kannonkoski T-paitoja 30 nopeimmalle!

T-paidat on saatavilla kunnan talolta. Huomaa, että kokoja on rajoitettu määrä.

*Nämä toimenpiteet ovat osa Kannonkosken Matkailupalveluverkosto-hanketta, jonka toteuttajana toimii Kannonkosken kunta. Rahoituksen on myöntänyt Keski-Suomen liitto Euroopan unionin oikeudenmukaisen siirtymän rahastosta (JTF).*



Euroopan unionin  
osarahoittama



KESKI-SUOMEN LIITTO



## Sykettä Sydänsuomessa – Luonto liikuttaa

Vapaa-ajanmessut järjestetään la 31.8.2024 Piispalassa klo 12-16.

Sykettä Sydänsuomessa on aktiivinen ja viihtyisä messutapahtuma, jossa esitellään alueen monipuolista vapaa-ajan harrastustarjontaa.

Tapahtumassa on yhdistysten ja yritysten esittely- ja myyntipisteitä ja toiminnallisia pisteitä, joilla pääset kokoilemaan käytännössä erilaisia vapaa-ajan harrastuksia.

Luvassa mm.

- Frisbeegolf-opastusta ja haasteita,
- Krolf-lajin tutustumista,
- jousiammuntaa,
- sublautailua,
- ponijaelua,
- liikkuva liikennepuisto
- kesäjahti

Pääset myös tutustumaan Piispalan Pieneläinkoti Pihkaan.

Myynti- ja esittelypisteillä on tarjolla mm. paikallisten yritysten tuotteita, frisbeegolf-tuotteita ja välineitä, lakumyyntiä ja kahvipisteitä.

Tapahtuman yhteydessä on myös harrasteautotapahtuma, jonka järjestää The X Projects ry. Sekä osallistavia leikkimielisiä kisoja kuten köydenvetohaaste ja frisbeegolfin parikisa.

**Tervetuloa mukaan Kannonkosken kesän toiseen superviikonloppuun nauttimaan Suomen luonnosta, liikunnasta ja hyvästä seurasta!**

Lue lisää tapahtumasta ja katso ketkä ovat mukana tapahtumassa:

[visitkannonkoski.fi/syketta-sydansuomessa](https://visitkannonkoski.fi/syketta-sydansuomessa)



**Tervetuloa näytteilleasettajaksi messuille!**

Tarjoamme näkyvyyttä messuosastolla ja mahdollisuuden verkostoitua muiden paikallisten toimijoiden kanssa.

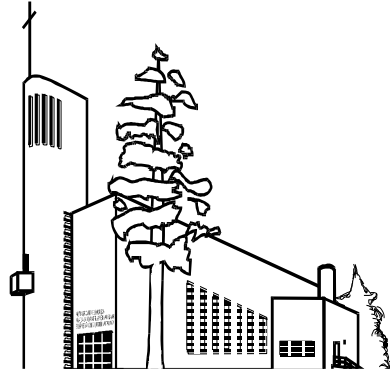
**Lisätiedot ja näytteilleasettajien ilmoittautumiset**

Ville Virtanen, veevee@triplavee.fi, p. 050 430 2070 tai Tiina Toivonen, tiina.toivonen@kannonkoski.fi, p. 040 511 9538

**Järjestäjät:**

Tapahtuman järjestää Kannonkosken Yrittäjät ry yhteistyössä Kannonkosken kunnan, Nuorisokeskus Piispalan, Kannonkosken matkailupalveluverkostohankkeen sekä Sydän-Suomen alueellisen matkailuhankkeen kanssa.

# Kannonkosken kappeliseurakunta



- Pe 16.8. klo 19 Ry:n pihaseurat Miina ja Eero Leppäsellä,  
Jauhosaarentie 10
- Su 18.8. klo 10 Messu** kirkossa
- Su 25.8. klo 14 Ry:n seurat srk.talossa
- Ke 28.8. klo 9.30 Perhekerho srk.talossa
- Su 1.9. klo 10 Sanajumalanpalvelus** kirkossa  
klo 14 Ry:n seurat srk.talossa
- Ke 4.9. klo 9.30 Perhekerho srk.talossa
- Su 8.9. klo 10 Messu** kirkossa  
klo 14 Ry:n kotiseurat Marjo ja Petri Kotilaisella,  
Saarijärventie 642
- Ke 11.9. klo 9.30 Perhekerho srk.talossa  
klo 11.30-12 ja 13.30-14 Seniorin hyvinvointineuvolan  
Paula Kuusisen ja kunnan liikuntaneuvojan Niina  
Saarenpään vastaanotot srk.talolla srk.toimistossa  
**klo 12 Syksyn ensimmäinen seurakuntakerho**  
srk.talossa. Liikuntakerta, vieraana Niina Saarenpää.  
Kahvit 2,5€. Arvontaa.  
klo 17.30 Kirkkokuoro harjoittelee srk.talossa
- Su 15.9. klo 10 Messu** kirkossa  
klo 14 Ry:n seurat srk.talossa
- Ke 18.9. klo 9.30 Perhekerho srk.talossa
- Pe 20.9. klo 10 Ikääntyvien kuntokatsastus srk.talossa.  
Kahvitarjoilu.
- La 21.9. klo 18 Ry:n myyjäiset srk.talossa

- Su 22.9. klo 10 Sanajumalanpalvelus** kirkossa  
Ke 25.9. klo 9.30 Perhekerho srk.talossa  
**klo 12 Seurakuntakerho** srk.talossa. Alussa ruokailu  
6€, laulukerta.  
klo 17.30 Kirkkokuoro harjoittelee srk.talossa
- Su 29.9. klo 14 Ry:n seurat srk.talossa
- Ke 2.10. klo 9.30 Perhekerho srk.talossa
- To 3.10. klo 11 Nevalinnan puurojuhla Kämärin kylätalolla.  
Järjestäjinä Kämärin kyläyhdistys, Kannonkosken kunta  
ja kappeliseurakunta. Uutispuuroa, ohjelmaa, arvontaa,  
kahvit. Leivonnaisia ym. tuotteita myynnissä.
- Pe 4.10. klo 18 SRK:n lähetykseurat srk.talossa
- Su 6.10. klo 10 Messu** kirkossa
- Ke 9.10. klo 17.30 Kirkkokuoro harjoittelee srk.talossa
- Su 13.10. klo 10 Sanajumalanpalvelus** kirkossa  
klo 14 Ry:n seurat srk.talossa

Jumalanpalvelus Saarijärven kirkosta kuunneltavissa joka  
sunnuntai Järviradion taajuudelta 90,5 tai kotisivujen nettiradiosta.

## KANNONKOSKEN KAPPELISEURAKUNTA

Kappalainen Timo Kemppainen	040 183 4594
Diakoni Mirja Salo	040 520 1451
Kanttori Sanna Linna	040 848 3192
Suntio Anu Poikonen	040 687 1811
Kirkkoherra Jarmo Autonen	040 594 9766
<b>Saarijärven seurakuntatoimisto</b>	<b>040 153 4736</b>
<b>Saarijärven srk:n haut.maaststo</b>	<b>040 153 4794</b>

Toimistot avoinna ma-ti ja to-pe klo 9-12,  
suljettu keskiviikkoisin

## KANNONKOSKEN KIRJASTO

Opintie 2 C

43300 Kannonkoski

044 459 6181

[kirjasto@kannonkoski.fi](mailto:kirjasto@kannonkoski.fi)

### **Omatoimikirjaston ja palveluaikojen osalta on palattu normaaliin aukioloon.**

Ilmanvaihtokanavien nuohous ja kuitusiivous on tehty. Niiden jälkeen otetut uudet sisäilman kuitunäytteet ovat alittaneet raja-arvon. Myös homeet, sieni-itiöt ja mikrobit on jo aiemmin tutkittu. Niiden osalta tulokset olivat normaalit, eikä niistä löytynyt raja-arvoja ylittäviä määriä.

OMATOIMIKIRJASTO AVOINNA  
joka päivä klo 07.00 - 21.00

PALVELUAJAT:  
ma ja to 13-19  
ti ja ke 9-15.30  
arkipyhäaatto 9-15.30

## UUTUUKSIA

### KERTOMAKIRJALLISUUS AIKUISILLE

Auster	Baumgartner
Bast	Prinsessa Elisabet
Blake	Anna O: trilleri
Cantell	Tuulensuojaan
Cognetti	Suden onni
Coles	Murha seurakunnassa
Colgan	Ihmeitä kesätaivaalla
Da Costa	Kaikki taivaan sini
Davidsson	Viikunapuun varjossa
Diamond	Miltei täydellinen loma
Engberg	Kunnes aika koittaa
Ezer	Jerusalemien morsian
Fortune	Odota minua järven rannalla
Griffiths	Särkyneen sydämen murhat
Griffiths	Viimeinen leposija
Grimaldi	Saman katon alla
Gråsjö	Täyden hääpalvelun majatalo
Haahtela	Marijan rakkaus
Haapanen	Kaukopartio saarroksissa:
Havaste	Luode
Heikkinen	Baarijakkara
Henry	Rantamaja
Hill	Wellness
Hjulström	Pikku murha vain
Holmgren	Britta-rouvan perintö
Hoover	Muistoja hänestä
Jaatinen	Viipuri 1039-1944
James	Täydellinen vaimo
Jansson	Kuolleiden kutsu
Joenpolvi	Helleöitä ja entisiä heiloja
Johnson	Kaiken keskellä elämä

Jokinen	Satuttamisten summa
Jones	Mikä jäi kertomatta
Kaarnakari	Operaatio Bravo-Alfa
Kajanto	Sitruunakevät
Karjula	Kuningatar Mab
Kawaguchi	Ennen kuin kahvi jäähtyy
Keegan	Kasvatti
Keskitalo	Saari, joka repesi
Kinnunen	Kaarna
Knausgård	Kolmas valtakunta
Kvarnström-Jones	Kotiinpaluu
Kärkkäinen	Läpimeno
Lark	Tulikukkien aika
Lipasti	Luutnantti Ströbelin istumajärjestys
Louko	Pakene ennen aamua
Magga	Puolikas
Matthews	Suklaaseuran kieltäytykset
McQuiston	Päätepysäkki
Midwood	Tyttö joka pakeni Auschwitzista
Moyes	Riikinkukon paratiisi
Mustonen	Kartanonrouva
Niskakangas	Kotka
Pehkonen	Hiekkalinnoja Jylhäalmella
Penny	Kohtalokas kotiinpaluu
Petrie	Tiikerikoodi
Putkonen	Varastettujen hetkien puutarha
Ragnar Jónasson	Repeämä
Ropponen	Kuhala ja vaiennut viulu
Rosenberg	Vapaaherratar
Rönnebacka	Henna Björk: Koodi
Sarenbrant	Parasiitti
Schulman	Viimeiset leikit
Shearer	Kissa, joka pyydysti tappajan
Skybäck	Musta lintu

Steen	Tehtailijan rouva
Sten	Vaarallinen taito
Strömberg	Hakkuu
Sutinen	Paratiisista
Swan	Varastetut hetket
Tarkiainen	Tessa, eli kuinka veret seisautetaan
Tervo	Ukko ja mökki
Tuominen	Normipäivä
Tuominen	Kurtturuusut
Turpeinen	Elolliset
Turunen	Hyeenan päivät
Utrio	Uhritulet
Valpy	Mehiläishoitajan salaisuus
Velling	Pieni puoti Punavuoressa
Widholm	Viaton sydän lyö
Viikilä	Hiekkalinnat
Yrsa Sigurðardóttir	Näen sinut

### LAPSILLE JA NUORILLE

Anderson	Amélia Kulmuri ja konnakommellukset
Behling	Hohdokas kisa
Doyle	Kruunun tyttäret
Dungworth	Urhoollinen Muumipeikko
Francis	Yksisarvisen jäljillä
Griffiths	Maailman paras puumaja, 130 kerrosta
Heinonen	Villi tulee taloon
Jackson	Kiltin tytön murhaopas
Jackson	Kiltti tyttö, julma kosto
Jackson	Kiltti tyttö, kohta kuollut
Jäntti	Pikku hiiri laivalla
Kaarla	Om
Kimpimäki	Missä olet pikku pöllö?
Kirkkopelto	Ihana Molli
Kirkkopelto	Piki ja villi vekotin

Kontinen	Lottalehto
Lemire	Mira: perheitä, rakkautta, kesää
Lewman	Monsterit kielletty!
Lipasti	Aavepartio ja kaamea kummituskyyti
Marttinen	BonusSisko ja mustat sukat
McManus	Yksi meistä on palannut
Mäki	Paras mahdollinen
Neßhöver	Kun Mauri-murmelia pelottaa
Noronen	Yökoulu ja kaamea kosto
Noronen	Supermarsu paljastaa salaisuuden
Nuutila	Äkkää ja tökkää yöllä
Oseman	Heartstopper, osa 5
Parvela	Castorin sydän
Parvela	Ella ja kaverit tekoälyä terävämpinä
Parvela	Pate ja Megamökä
Pilkey	Kapteeni Kalsari ja Hurjan Hierrenaisen hirmutuuli
Pilkey	Koiramies ja mumiseva mamma
Pöyhönen	Fanni ja iso ikävä
Russell	Nolo elämäni. 11, Olisinpa vaihto-oppilas
Sutherland	Synkkä salaisuus
Sutherland	Vaaran valinta
Thomas	Ilmentäjien ennustus
Valmu	Osaston tähti
Webb	Usva saa uuden kodin

### TIETOKIRJALLISUUS

#### AIKUISILLE

Aalto	Vartin voima
Askola	Armon sanoja sinulle

Beltran	Katkerat puutarha
Bojs	Euroopan esiäidit
Goggins	Läpi harmaan kiven
Heikkilä	Sauli: ratkaisevat hetket
Hele	Karjalaisneuleita
Johansson	Elinkautisen jälkeen
Laitinen	Villasukkien matkassa
Leivo	Mökkijärven linnut
Leponiemi	Firenzeläiset elämät
Lindholm	Punavankila
Linkola	Kaseva: jykeen kiven lämpö
Lyytinen	Tunnista manipulointi ja löydä omat rajasi
Miao	Kasvun asenne oppimisessa
Müller	Treeniä varttuneelle keholle ja mielelle
Nikulainen	Haluatko?
Peltola	Tunnetartunta
Pink	Katumisen taito
Pollari	Raha ja rakkaus
Reijonen	Iso äitiys
Saarnia	Hiilariherkkyys
Silvennoinen	Heikki Silvennoine
Vartiainen	Lasketaan leikkien
Venho	Kotimatkoja Mari Leppäsen kanssa
Viio	Hyvää tekevät herkut

### LAPSILLE JA NUORILLE

Bull	Pisto pistolta
Ertimo	Mikä on robotti?
Kauppila	Pieni tunteiden kirja
Pöyhönen	Fanni ja iso ikävä
Farrow	Pienen koululaisen luontokirja
Nevakivi	Lapsen oma puutarhaseikkailu
Raitanen	Se on ihan susi: Suomen viehättävin susikirja

## LIIKUNTAKALENTERI 2024-2025

### MAANANTAI

**10-10:45 IKÄIHMISTEN LIHASKUNTO- JA TASAPAINO-JUMPPA**, koulun liikuntasali, alk. 9.9.

Liikunnallisen elämäntavan keh.hanke / Niina S.

**13.15-14.45 SIRKUS / PARKOUR**, 1.-2. luokkalaiset

Harrastamisen Suomen malli / Alina A.

**13.30-14 IKÄIHMISTEN JUMPPATUOKIO**

Hilmonkosken kylätupa, alk. 30.9.

Liikunnallisen elämäntavan keh.hanke / Niina S.

**18-19.30 KAHVAKUULA**

koulun liikuntasali, omat kuulat mukaan

040 7207537 / Pirre Lindén-Virnes

Huom! vk 43-48 ja keväällä vk 2-7 klo 19-20.30

**17.30-18.15 TAAPEROTEMPPIS, 1-3 -vuotiaat**

koulun liikuntasali, alk. 21.10.

kansalaisopisto / Tarja ja Alina

**18.15-19 TEMPPUKERHO, 4-6 -vuotiaat**

koulun liikuntasali, alk. 21.10.

kansalaisopisto / Tarja ja Alina

### TIISTAI

**10-14 TEHOTIISTAI**, Piispala, alk.17.9.

Liikunnallisen elämäntavan keh.hanke / Niina S.

**15.30-16.15 KYLÄLIIKUNTA**, Hilmonkosken kylätupa

kansalaisopisto / Heidi Reiman, alk. 10.9.

**17.30-18.15 KUNTOPIIRI**, koulun liikuntasali

kansalaisopisto / Heidi Reiman, alk. 10.9.

**17.30-20** Liikunnallinen, maksuton **Crazy Action** Piispalassa,

nuorille 6. lk ->, tiistaisin 5 kertaa / syyslukukausi

Päivämäärät tarkentuvat, seuraa wilmatiedotteita.

Yhteyshenkilö Tarja A.

**19-21 SULKAPALLO**, koulun liikuntasali

KIHO / Juha Poikonen

### KESKIVIIKKO

**18-18.45 PILATES**

koulun liikuntasali, alk. 11.9.

kansalaisopisto / Olivia Kuitunen

**18.45-20.15 JOOGA**

koulun liikuntasali, alk. 11.9.

kansalaisopisto / Olivia Kuitunen

### TORSTAI

**9.30-11 TEHOTORSTAI**, Piispalan kuntosali, alk. 19.9.

**17-19 TREENITORSTAI**, Piispala, alk. 19.9.

ohjelma Piispalan liikuntakalenterissa

**18-19 PALLOILU / KIHO, lapset & nuoret**

koulun liikuntasali

**18:15-18:45 YLEINEN VESIJUMPPA**, Piispala, alk.12.9.

**19-20 PALLOILU / KIHO, yläkouluikäiset & aikuiset**

koulun liikuntasali



## LIIKUNTAKALENTERI 2024-2025

### PERJANTAI

**13-14 LIIKUNTAKERHO**, alakouluikäiset, alk. 6.9.  
koulun liikuntasali

**14-15 METSÄSALAPOLIISITKERHO**, alakouluikäiset,  
alk. 6.9., koulun lähiympäristö

**14.00-14.45 SENIORIVESIJUMPPA**, Piispala, alk. 13.9.

**15.00-15.45 SENIORIVESIJUMPPA**, Piispala, alk. 13.9.

### 18-19.30 KAHVAKUULA

koulun liikuntasali, omat kuulat mukaan  
040 7207537 / Pirre Lindén-Virnes

### LAUANTAI

**10-12 TREENILAUANTAI**, Piispala,  
joka kuun ensimmäinen lauantai alk. 7.9.  
Ohjelma Piispalan liikuntakalenterissa

### SUNNUNTAI

**18-20 LENTOPALLO**, koulun liikuntasali  
KIHO / Jukka Kainulainen

**Kansalaisopistoon ilm. opistopalvelut.fi/saarijarvi**  
**Muihin ryhmiin ilm. paikan päällä.**

**Osa lasten liikuntaryhmistä varmistuu vasta**  
**elokuun aikana. Seuraa wilmatiedotteita.**

## Piispala palvelee!



Katso vinkit aktiviteetteihin ja omatoimiseen tekemiseen syksyllä:

**Uimahalli** palvelee tiistai ja torstai klo 16.30-20, lauantaisin klo 13-18.

**Vuokravälineet:** Fatbike-pyörät sekä SUP-laudoit tunti- tai päivävuokralla.

**Frisbeegolf:** Rata palvelee päivittäin, ja kiekkoja saat lainaan maksutta vastaanotostamme sen aukioloaikana.

**Keilahalli sekä biljardisali** ovat avoinna päivittäin vastaanottomme aukioloaikojen mukaisesti.

**Pieneläinkoti Pihka** palvelee viikonloppuisin klo 12-13.30

**Yleisöluistelut** alkavat viikolla 34. Katso ajat kotisivuiltamme [www.piispala.fi/ajankohtaista](http://www.piispala.fi/ajankohtaista)

**Treenit jatkuvat:** Katso treeniaikataulu [www.piispala.fi/ajankohtaista](http://www.piispala.fi/ajankohtaista)

Ohjatut aktiviteetit ryhmille: esim. jousiammunta, seinäkiipeily, kuplafutis. Kysy tarjous! InBody-kehonkoostumusmittaus 30 €/mittaus

**Liikunta- ja tempusali** ovat varattavissa omaan käyttöön, hinta alkaen 20 €/tunti (puolikas liikuntasali).

**Sykettä Sydänsuomessa-** luonto liikuttaa. Sykettä Sydän-suomessa on aktiivinen ja viihtyisä **messutapahtuma**, jossa esitellään alueen monipuolista vapaa-ajan harrastustarjontaa. <https://piispala.fi/syketta-sydansuomessa-messut-piispalassa/>

**KUMPPANUUSPÖYTÄ KOKOONTUU****perjantaina 23.8.2024 klo 11.**

HUOM! Paikkana poikkeuksellisesti koulu (koska Ilonpäivä järjestetään tänä vuonna koululla). Sisäänkäynti A-ovesta (iltakäyttäjien ovi). Kokoontuminen koulun ruokalaan.

Kahvitarjoilu

Suunnitellaan syksyn Ilonpäivää ja loppuvuoden toimintaa! Meillä on upeita vapaaehtoistoimijoita Kannonkoskella, mutta joukkoon mahtuu aina uusia lisää! Kaikki vapaaehtoistoinnasta kiinnostuneet otetaankin ilolla vastaan!

**IKÄIHMISTEN KUNTOKATSASTUS****Aika:**

perjantaina 20.9.2024 klo 10:00-11:30

**Paikka:**

Kannonkosken Seurakuntatalo

Ohjelmassa mm. toimintakyvyn testejä, liikuntaneuvontaa sekä kahvittelua.

**Järjestäjä**

Kannonkosken kunta, Seurakunta, Hyvinvointialue, Piispala ja Liikunnallisen elämäntavan kehittämishanke

**Tervetuloa!****TAIVASSUKKAILTA**

TAIVASSUKKAILLAT JATKUVAT JÄLLEEN  
KIRJASTOLLA

TORSTAINA 5.9 JA 3.10.2024 KLO 18.  
KUDOTAAN YHDESSÄ, KAHVITELLAAN JA  
JUTUSTELLAAN!

KUDOMME TAIVASSUKKIA TAI  
VAIHTOEHTOISESTI MUITA LAHJOITUKSEEN  
LÄHTEVIÄ SUKKIA.

ILMOITTAUDU TARJALLE 044 4596151 /  
TARJA.ALAINEN@KANNONKOSKI.FI NIIN  
VARAAMME SINULLE LANGAT.  
OMAT PUIKOT MUKAAN!

**VANHUSNEUVOSTON KOKOUS****KYLÄTALOLLA****MAANANTAINA 9.9.2024 KLO 9.****Lämpimästi tervetuloa!**

Asialistalla ikääntyvien hyvinvointikyselyn tulokset ja niiden pohjalta ikääntyvien hyvinvointisuunnitelma.

2024

# ELOKUVAT



**ELOKUVALISENSSIN LUPAMUUTOSTEN VUOKSI  
VOIMME JATKOSSA JULKAISTA  
ELOKUVANÄYTÖSTEN AJANKOHDAT JA MYÖS  
ELOKUVIEN NIMET KUNNAN KOTISIVUJEN  
TAPAHTUMAKALENTERISSA JA KUNNAN OMISSA  
SOMEKANAVISSA.  
SEURAA SIIS FACESSA JA INSTASSA!**

## **SYKSYN ELOKUVANÄYTÖSTEN AJANKOHDAT**

**SU 29.9. KLO 14**

**PE 4.10. KLO 18**

**SU 13.10. KLO 14**

**PE 1.11. KLO 18**

**SU 17.11. KLO 14**

**LISÄTIETOJA KULTTUURIVASTAAVALTA**

Onko ongelmia äylaitteen tai sähköisten palvelujen käytössä?

### **DIGINEUVONTAA KANNONKOSKEN KIRJASTOLLA**

keskiviikkona 16.10. ja 20.11.2024 klo 12.

Ei ennakoilmoittautumista – tule kirjastolle ja ota mukaan oma laitteesi, jos mahdollista. Yhteistyössä Kannonkosken kirjasto- ja kulttuuritoimet sekä Hykari-hanke ja vapaaehtoistoimijat.

Olethan jo käynyt tutustumassa koko juhluvuoden ohjelmaan Kannonkosken kunnan kotisivuilla? Löydät juhluvuoden ohjelman etusivun yläpalkista.

[Juhluvuoden ohjelma](#) | [Kannonkosken kunta \(kannonkoski.fi\)](#)

Ohjelma elää ja täydentyy pitkin vuotta.  
Pidätämme oikeudet muutoksiin.



Tutustu ja ylläty iloisesti!



## Vanhempien tukipysäkki

Mietityttääkö kasvatusasiat tai perheenjäsenen  
nepsy-piirteet? Haluatko keskustella  
parisuhdeasioista?

Varaa aika tukipysäkille Kannonkoskelle os.  
Nappulakuja 3!

Pysäkki avoinna Kylätalolla 22.8, 24.10, 7.11 ja  
19.12 klo 13-16.00 välillä.

Lisätiedot ja ajanvaraus:  
perhekeskuskoordinaattori Marika,  
p. 040 6610198.



#hyvaks #hyväarkikaikille #perhekeskuskeskisuomi



## LEIKKITREFFIT

PE 30.8. klo 9-12

PE 27.9. KLO 9-12

PE 25.10. KLO 9-12

**Kaikille lapsiperheille avoin leikkipäivä  
Kylätalolla, osoitteessa Nappulakuja 3, Kannonkoski.**

Tule kohtaamaan muita lapsiperheitä ja viettämään aikaa oman  
aikataulusi mukaan. Saat myös tietoa lapsiperheiden palveluista  
ja mahdollisuuden keskustella mieltä askarruttavista asioista.

Kunta tarjoaa pientä aamupalaa perheille.

Paikalla myös hyvinvointivastaava Tarja Alainen ja  
perhekeskuskoordinaattori Marika Huhtanen.

Järj. Keski-Suomen hyvinvointialue ja Kannonkosken kunta

Lämpimästi tervetuloa!

Lisätietoja 044 4596151 / Tarja tai  
040 6610198 / Marika

Kannonkosken 90-vuotis synttäreiden juhlinta jatkuu syksyllä!  
**TULOSSA OHJELMAA KAIKEN IKÄISILLE – TÄSSÄ MAISTIAISIA!**

**27.8. Eskarifestarit** (päivällä) – esiintyy **MIMI & KUKU** ja toiminnallinen varhaiskasvatuksen vanhempainilta (illalla)

**Lasten Loistolauantai koululla 28.9.**

**Kannonkosken valtakunnassa  
kaikki hyvin!**

Tervetuloa pienet prinssit,  
prinsessat ja muut satumaisen  
ihanat vierailijat perheineen

**LASTEN LOISTOLAUANTAINA 28.9.2024**  
klo 10 koululle juhlimaan  
Kannonkosken kunnan 90 v  
syntymäpäivää!

Ohjelma tarkentuu kunnan kotisivuille  
<https://kannonkoski.fi/juhlavuoden-ohjelma>



**Sykettä Sydänsuomessa -tapahtuma Piispalassa**  
la 31.8. klo 12-16

Evakkoilta ke 25.9. klo 18.30 Piispalassa  
Raimo Salo / evakkomunkkien historiaa ja musisointia

Nevalinnan puurojuhla to 3.10.

**IKÄÄNTYVIEN ILONPÄIVÄ**  
Kannonkosken koululla

keskiviikkona 23.10.2024

**Lisätietoja seuraavassa kuntatiedotteessa.**



## JUHLAGAALA

LAUANTAINA 23.11.2024 koulun juhlasalissa

Samana päivänä myös oppilaiden POP UP yrittäjyyspäivä koululla

## ITSENÄISYYSPÄIVÄN JUHLA

pe 6.12.2024 seurakuntatalolla

## SYKSYN 2024 TOIMINTAA LAPSILLE & NUORILLE!

**Koulunuorisotyöntekijä jakaa harrastekalenterit koulussa kaikille lapsille ja nuorille! Kalenterista näet aloittavat harrasteryhmät.**

**NUOKKARI** avoinna viikoittain tiistaisin klo 15-17.15

Aloitus ti 27.8.2024

Pientä välipalaa tarjolla!

**CRAZY ACTION** -toiminta jatkuu!

Ensimmäinen kerta poikkeuksellisesti lauantaina 31.8.2024.

Tarkempi ohjelma ja aikataulut myöhemmin wilmassa.

Jatkossa Crazy Action -illat totuttuun tapaan tiistaisin. Nämäkin aikataulut tarkentuvat elokuun aikana.

**KLUBI-ILLAT 9. luokkalaisille ->**

perjantaisin klo 18-23 nuokkarilla

alkaen pe 27.9.2024

### LEIREJÄ

Seikkailuleiri (telttaleiri) pe-la 30.-31.8.2024

Kutosleiri (teeman ryhmäytyminen)

Syysäpinää-leiri, vk 42

Ysien yökoulu

### TEEMAPÄIVIÄ

Metsä ja luontoliikunta

Liikenneturvallisuuspäivä,

Hyvinvointi, ehkäisevä päihdetyö

Koulun elokuvaviikko ym.

Toimintaa lapsille ja nuorille järjestävät yhteistyössä nuorisotoimi, Suomenselän 4H-yhdistys, Kannonkosken koulu, koulunuorisotyöhanke, liikunnallisen elämäntavan kehittämishanke, Korpikiertäjät-hanke ja muut mahdolliset yhteistyökumppanit



**Tervetuloa kansalaisopiston kauden 2024-2025 kursseille.**

Löydät tästä tiedotteesta Saarijärven kansalaisopiston Kannonkosken osaston alkavat kurssit. Muistathan, että voit ilmoittautua mukaan myös muiden paikkakuntien kursseille. Kansalaisopiston kurssit ovat kaikille avoimia.

**Ilmoittautuminen avautuu 12.8.2024 osoitteessa opistopalvelut.fi/saarijarvi**

Ilmoittautumisen peruminen on maksutonta viimeiseen ilmoittautumispäivään saakka. Kurssimaksu laskutetaan.

**TIEDOTTAMINEN**

Kursseihin liittyvistä asioista (esim. kurssin peruuntuminen, aikataulu-muutokset, viranomaistiedotteet ym.) ilmoitamme tekstiviestillä tai sähköpostilla.

**EDUT JA ALENNUKSET**

- Smartum liikunta- ja kulttuurisetelit, Smartum Pay-sovellus
- E-passi verkkomaksu
- Palvelualojen ammattiliitto PAMin alennuseteli

- Työttömien opintotuet – setelin voi noutaa asiointipisteestä Saarijärven kaupungintalolta tai Kannonkosken kunnantalolta / kirjastosta
- Välkky-etu

Huomioithan, että eduilla ja alennuksilla ei Verohallinnon ohjeistuksen mukaan voi maksaa kielikursseja, ruoka- ja juomakulttuuriin liittyviä kursseja, eikä materiaalihankintoja.

Varmista ennen SmartumPaylla ja E-

passilla maksamista, että kurssi varmasti toteutuu. Kurssin peruuntuessa kansalaisopisto ei voi palauttaa työsuhde-etuuksilla maksettuja kurssimaksuja, mutta maksu voidaan lukuvuoden aikana käyttää toisen kurssin maksuun.

**VAKUUTUKSET**

Kannonkosken kunnalla on vapaaehtoinen tapaturmavakuutus, joka on voimassa kaikissa kansalaisopiston kurssiohjelman mukaisissa opetusryhmissä. Jotta vakuutus on voimassa, sinulla tulee olla kotipaikkakunta Suomessa.

Opiskelijoiden omaisuutta (esim. vaatteet / silmälasit tms.) ei ole vakuutettu. Vakuutus on voimassa kunnan järjestämässä ja valvomissa tilaisuuksissa. Matkoilla näihin tilaisuuksiin vakuutus on voimassa vain, mikäli kunta on järjestänyt kuljetuksen. Vahingon sattuessa ole heti yhteydessä kansalaisopiston henkilökuntaan!

**HARRASTETAAN TERVEENÄ!**

**TERVEYDENHOITO****JOOGA, KANNONKOSKI**

Opettaja: Kuitunen Olivia  
Aika: ke 18.45-20.15  
Paikka: Koulun liikuntasali  
Kurssimaksu: 70,00 euroa  
**Ilm. viim. 26.8.2024**

**JOULUINEN KANTELERENTOUTUS**

Opettaja: Manninen Anna  
Aika: Pe 8.11. / 15.11. / 22.11.  
klo 18-19  
Paikka: Kannonkosken koulu  
Kurssimaksu: 27,00 euroa  
**Ilm. viim. 28.10.2024**

**KÄDENTÄIDOT****KYLÄTALON KANKAANKUDONTA JA KÄDENTÄIDOT, KANNONKOSKI**

Käsinkudotun kankaan rakentaminen kangaspuihin. Kudontaan perehtyminen ja omien mallien suunnittelu. Perinteiset kudontamallit ja uudet ideat sovittelua yhdessä ryhmän kanssa. Kurssiin sisältyy lisäksi muita kädentaitoja. Niistä sovitaan yhteisesti syksyn ensimmäisellä kokoumiskerralla. Materiaalien ja työvälineiden hankinta tarpeen mukaan yhteistilauksena.

Opettaja: Ahonen Katja

Aika: Ke klo 16-18.15

Paikka: Nappulan kylätalo

Aloitus: 11.9.2024

Kurssimaksu 77,00 euroa **Ilm. viim. 26.8.2024**

**PUUTÖIDEN ALKEET, KANNONKOSKI**

Kiinnostavatko puutyöt, mutta työvaiheet ja välineet ovat vielä tuntemattomia? Kurssilla tutustutaan puutöiden perusteisiin sekä laitteisiin. Voit valita työn itse ja kurssin aikana opit eri tekniikoita. Kurssi sopii etenkin aloittelijoille.

Opettaja: Alainen Pekka

Aika: Ma klo 18-20.15

Paikka: Koulun teknisentyön tila

Aloitus: 9.9.2024

Kurssimaksu 77,00 euroa

**Ilm. viim. 26.8.2024**

**TEKNISEN TYÖN KURSSI, KANNONKOSKI**

Puutöitä, koriste- ja käyttöesineiden valmistusta. Ei edellytä aiempaa kokemusta puutöistä. Mahdollisuus myös pienimuotoisten metallitöiden tekemiseen.

Opettaja: Pöyhönen Markku

Aika: Ti klo 18-20.15

Paikka: Koulun teknisentyön tila

Aloitus: 10.9.2024

Kurssimaksu 77,00 euroa

**Ilm. viim. 26.8.2024**

**JUHLAVUODEN RYIJYKURSSI, KANNONKOSKI**

Ryjyn valmistaminen ommellen / solmien on mukavaa ja rentouttavaa tekemistä, eikä se vaadi paljon välineitä. Tällä kurssilla keskitytään erityisesti 90-vuotis juhluvuodelle luodun Kannonkoski-ryijyn valmistamiseen, mutta ohjeet soveltuvat myös muiden ryijyjen tai itse suunnitellun ryijyn valmistamiseen. Kurssihinta sisältää opetuksen ja tilat. Materiaalimaksu maksetaan opettajalle paikan päällä. Materiaalien hinta tarkentuu syksyllä.

Opettaja: Alainen Tarja

Aika: 30.10.-20.11.2024

keskiviikkoisin klo 18-20.15

Aloitus: 30.10.2024

Kurssimaksu 40,00 euroa

**Ilm. viim. 6.10.2024**

**SHAMAANIRUMMUN VALMISTUS**

Aika: su 22.9. klo 10-18

Paikka: Kylätalo

Aloitus: 22.9.2024

Kurssimaksu: 27 e + materiaalit

**Ilm. viim. 4.9.2024**

**LUOVAA, KOKEILEVAA MAALAUSTA**

Kokoonnumme

keskiviikkoisin yht.4 kertaa.

Aika: 15.1.-5.2. klo 18-20.15

Paikka: kuviluokka, koulu

Aloitus: 15.1.2025

Kurssimaksu: 40,00 euroa

**Ilm. viim. 6.1.2025**

**ASTIAKORUKURSSI**

Aika: 19.3. klo 17-20

Paikka: kotitalousluokka

Aloitus: 19.3.2025

Kurssimaksu 27,00 euroa

**Ilm. viim. 3.3.2025**

**SAIPPUAA KOTIKEITTIÖSSÄ**

Kokoonnumme

keskiviikkoisin yht.2 kertaa.

Aika 26.3.-2.4. klo 17.30-20

Kurssimaksu 27 e +

materiaalit

**Ilm. viim. 12.3.2025**



**MUSIIKIN RYHMÄOPETUS****LAULUPIIRI**

Tervetuloa laulukurssille, opettelemaan uusia yhteislauluja ja laulamaan tuttuja kappaleita yhdessä. Kurssi sopii kaikille, jotka rakastavat musiikkia. Tarjoamme rentouttavan oppimisympäristön, jossa nautimme yhdessä musiikista ja luomme yhteislaulamisen iloa.

Opettaja: Keurulainen Kari

Aika: Ti klo 17-18.30

Kurssi saattaa siirtyä ma-iltaan.

Paikka: Kannonkosken koulu

Aloitus: 10.9.2024

Kurssimaksu 60,00 euroa

**Ilm. viim. 26.8.2024**

**PELIMANNIORKESTERI**

Soitetaan pelimannimeningillä vanhaa ja uutta tanssimusiikkia laidasta laitaan.

Tervetuloa mukaan! Torstai on pääsääntöinen ilta, joskus vaihtopäivänä tiistai tai maanantai, jotka sovitaan erikseen.

Opettaja: Rekonen Mika

Aika: To klo 17.45-20

Paikka: Kannonkosken koulu

Kurssimaksu: 67,00 euroa

**Ilm. viim. 26.8.2024**

**MUSIIKIN YKSILÖOPETUS**

Kannonkoskella vaihtoehtoina ovat piano, kitara, sähkökitara, sähköbasso ja lyömäsoittimet. Muiden instrumenttien opetusta on mahdollista saada Saarijärvellä. Tällöin ilmoittaudutaan kurssille 110110.

Opettaja ottaa yhteyttä paikan saaneisiin ennen opetuksen alkamista. Opetusajat ovat arkipäivisin iltapäivästä iltaan. Joitakin poikkeuksia voi olla opettajasta / instrumentista riippuen. Ilmoittautuminen on sitova.

Yksilöopetuspaikan peruminen on maksutonta 26.8.2024 mennessä. Tämän jälkeen veloitamme koko kurssimaksun.

Syyslukukausi: 9.9.-24.11.2024

Kevätlukukausi: 7.1.-19.4.2025

Kurssihinta: 15 min / 123,00 euroa / lukuvuosi

30 min / 22500 euroa / lukuvuosi

**Ilm. viimeistään 26.8.2024.**

Ilmoita instrumentti ja

valitse yksilöopetuksen pituus 15 min / 30 min.

**MUUT KOULUTUKSET****Vapaaehtoisen Pelastuspalvelun etsinnän peruskurssi / SPR**

Kurssi on tarkoitettu kaikille Vapaaehtoisen pelastuspalvelun toiminnasta kiinnostuneille. Kurssin käytyään kurssilaiset tuntevat yleisimmin käytettävät etsintämenetelmät ja osaavat toimia etsijöinä. Kurssin käyminen ei velvoita liittymään hälytysryhmään, mutta toimintaan mukaan haluaville pyritään osoittamaan oma hälytysryhmä.

Kurssi sisältää teoriaopetusta, pienimuotoisia ryhmätehtäviä ja ohjattua etsintäharjoittelua maastossa. Kurssilaiset saavat vapepa-kevytliivin sekä henkilökortin.

Omat eväät mukaan, astioita, mikro, jääkaappi ja kahvinkeitin löytyy. Ruokatauko sis. kurssiaikaan.

Opettaja: Virta Mika

Aika: La 21.9. klo 8.30-17.15

Paikka: Kannonkosken koulu

Kurssimaksu 55,00 euroa

**Ilm. viim. 2.9.2024**

**LIIKUNTA**

**TAAPEROTEMPPIS** on perheen pienimmille (1-3 v) liikkujille kohdennettu oma ryhmä. Taaperotempiksessä liikutaan kontaten, kävellen, hyppien tai juosten oman tason mukaan. Kävelytaito ei ole vaatimus. Hyödynnämme musiikkia ja erilaisia "liikuttavia" välineitä. Tavoitteena on liikunnan ilo, mutta samalla kehittyvät taidot tasapainossa, kiipeilemisessä, roikkumisessa, heittämisessä, kiinniottamisessa jne.

**HUOM! Taaperotempiksessä lapsen mukana tulee olla oma huoltaja jokaisella kerralla.**

Liikkuessa paras pito lattiaan on paljain varpain tai jarrusukilla. MUISTATHAN käydä vessassa ennen Tempnistä, mikäli et käytä enää vaippaa. Ota oma juomapullo mukaan. Ilmoittautuminen lapsen omalla nimellä! (Huoltaja ei ilmoittaudu, vaikka onkin lapsen mukana Tempiksessä.) Jos lapsi ei ole vielä kauden alkaessa täyttänyt 1 v, mutta on jo kiire päästä liikkeelle, niin voi tulla mukaan huoltajan harkinnan mukaan.

Opettajat: Alainen Alina ja Tarja  
Aika: Ma klo 17.30-18.15  
Paikka: Koulun liikuntasali  
Aloitus: 21.10.2024

Kokoontumiset viikoilla 43-48 ja 2-7. (12 krt)  
Kurssimaksu: 40,00 euroa  
**Ilm. viim. 26.8.2024.**

**LASTEN TEMPPUKERHO**

Liikunnan riemua Tempukerhossa koulun salissa 4-6 -vuotiaille. Tähän ryhmään voi ilmoittautua vanhemman harkinnan mukaan, vaikka lapsi olisi vasta 3 vuotta, mikäli on jo aiemmillä kausilla osallistunut Taaperotempikseen.

Mukaan vesipullo ja ylle sisäliikunta-vaatetus. Tempuilla ollaan paljain jaloin. 1. kerralla kokoontuminen koulun ruokalaan kuuden maissa. Pukuhuoneet käytössä.

Kokoontumiset viikoilla 43-48 ja 2-7 eli yht. 12 kertaa. Ilmoittautuminen lapsen nimellä.

Opettajat: Alainen Alina ja Tarja  
Aika: Ma klo 18.15-19  
Paikka: Koulun liikuntasali  
Aloitus: 21.10.2024

Kurssimaksu: 40,00 euroa  
**Ilm. viim. 26.8.2024**

**HOX! Tempukerho ei ole kaudella 2024-2025 avoin kouluikäisille. 1.-2. luokkalaisille on tarjolla sirkus / parkourkerho maanantaisin koulun jälkeen. Tästä tietoa myöhemmin wilmassa.**

**HILMONKOSKEN KYLÄLIIKUNTA**

Tavoite saada lihaskunto säilymään kohtalaisena ja nivelet norjina. Jumpaten ja venytellen.

Opettaja: Heidi Reiman  
Aika: Ti klo 15.30-16.15  
Paikka: Hilmonkosken kylätupa  
Aloitus: 10.9.2024

Kurssimaksu: 40 e **Ilm. viim. 26.8.**

**KUNTOPIIRI**

Sopii kaiken tasoisille!  
Opettaja: Heidi Reiman  
Aika: Ti klo 17.30- 18.15  
Paikka: Koulun liikuntasali  
Aloitus: 10.9.2024

Kurssimaksu 50 e **Ilm. viim. 26.8.**

**PILATES**

on kehonhallintamenetelmä, jonka avulla opettelemme käyttämään ja vahvistamaan keskivartalon lihaksia. Teemme liikkeit hengityksen tahdissa. Pilateksen avulla opit käyttämään kehoasi tasapainoisesti ja saat syvistä lihaksista tukea selkärangalle. Keho vahvistuu, liikkuvuus lisääntyy.

Opettaja: Kuitunen Olivia  
Aika: Ke klo 18-18.45  
Paikka: Koulun liikuntasali  
Aloitus: 11.9.2024

Kurssimaksu 50 e **Ilm. viim. 26.8.**