



1. KESÄKUUTA 2018

SIPOON KANSALAIPOISTON  
LAATUKÄSIKIRJA

Sipoon opiston kehittämis- ja opetussuunnitelmatyö on aloitettu syyskuussa 2015. Asiakirjassa esitellään opiston toiminta-ajatus, laatupolitiikka ja sitä päivitetään vuosittain. Tähän työhön on osallistunut opiston vakituisen henkilökunnan lisäksi opiston tuntiopettajia. Opetushallitus on tukenut tätä projektia.

Kehittämis- ja opetussuunnitelmatyön tavoitteena on tukea opiston visiota ja strategian toteutumista ja edesauttaa tavoitteiden saavuttamista. Laatukäsikirjaa päivitetään vuosittain tavoitteiden pohjalta. Opiston eri oppiaineiden opetussuunnitelmat tullaan myös kirjaamaan laatukäsikirjaan lukuvuoden 2016 - 2017 aikana.

SISÄLLYS

|  |    |
|--|----|
| 1. Yleistä Sipoon opistosta                | 3  |
| 2. Sipoon opiston toimitilat syksyllä 2015 | 5  |
| 3. Sipoon opiston tehtävä                  | 6  |
| 4. Sipoon opiston arvot ja visio           | 7  |
| 4.1. Arvot                                 | 7  |
| 4.2. Visio                                 | 7  |
| 5. Sipoon opiston perusstrategia           | 8  |
| 5.1. Opiston ydintoiminnot                 | 8  |
| 5.2. Vuosikello                            | 10 |
| 6. Opetussuunnitelmat                      | 12 |

## **1. Yleistä Sipoon opistosta**

Sipoon suomalainen opisto ja Sibbo svenska medborgarinstitut perustettiin vuonna 1968. Opistot yhdistettiin 1.8.1999 kaksikieliseksi opistoksi.

Opistoa ylläpitää Sipoon kunta ja opetusta valvoo opetusministeriö. Sipoon opisto on osa kunnan Kulttuuri- ja vapaa-aika -yksikköä. Yksikön päällikkönä toimii Anne Laitinen. Opiston henkilökuntaan kuuluvat rehtori, Annelie Åkerman-Anttila, yksi päätoiminen opettaja taito- ja taideaineissa, Pirjo Pentti, ja liikunnanohjaaja Sari Sundbäck-Määttä. Opistosihteerinä työskentelee Ulrika Martin. Opiston tiedottamisesta vastaa tuntiopettaja Joanna Kopra. Pääosan opetuksesta pitävät eri aineiden tuntiopettajat, joita on 130.

Opiston opetuskielenä on joko suomi tai ruotsi, tai kurssit voivat olla myös kaksikielisiä. Kurssit ovat avoimia kaikille asuinpaikasta tai koulutustaustasta riippumatta. Pääosa kursseista on suunnattu aikuisille, mutta myös alle 16-vuotiaille järjestetään varsinkin liikunta- ja taidekursseja. Taiteen perusopetusta järjestetään teatteritaiteessa, sekä lapsille että nuorille.

Opisto järjestää vuosittain noin 11 000 tuntia opetusta ja netto-opiskelijoita on ollut noin 3500. Opiston toimintakate on ollut vuonna 2018 noin 900 000 euroa.

## 2. Sipoon opiston toimitilat

Opisto on toiminut lähinnä Sipoon kunnan omissa tiloissa. Tavoitteena on ollut, että opistopalvelut olisivat mahdollisimman paljon lähipalveluina saatavia, sen vuoksi opetusta järjestetään eri puolilla kuntaa. Koulujen liikuntasalit ja luokkatilat Sipoossa ovat opiston ryhmien käytettävissä hakemuksesta, lisäksi vesiliikuntaa ja kuntosalitoimintaa järjestetään Ingmanin altaalla Massbyssä sekä Nikkilässä Sote-talossa. Kudonnan opetusta järjestetään Massbyssä, Vävhultissa, Talmassa, Etelä-Paippisissa ja Pohjois-Paippisissa.

Kanslia sijaitti Nikkilän koulukeskuksessa F-talossa vuoteen 2012 asti. Sen jälkeen muutettiin Nikkilän koulukeskuksen B-taloon, josta siirryttiin Söderkullaan Valkoiseen Paviljonkiin vuoden 2015 alusta alkaen. Syksystä 2016 alkaen opiston hallinnon tilat sijaitsevat jälleen B1-talossa, joka kantaa nimeä Nikkilän opistotalo. Nikkilän opistotalossa on kansliatilojen lisäksi pieni luokkahuone, liikuntatila ja taideluokka sekä iltaisin kaksi luokkatilaa käytössä.

Martinkylän opistotalo Talmassa (entinen Mårtensby skola) otettiin opiston käyttöön lukuvuonna 2014 - 2015. Siellä opetus on painotettu kädentaitoihin. Talossa on yksi kudonnan ryhmä, kolme huonekalukunnostuksen ryhmää sekä ikonimaalausryhmä. Lisäksi opistotalossa järjestetään ompelu- ja muita käsityökursseja. Salissa on tällä hetkellä myös sirkusopetusta sekä pianonsoiton opetusta. Lukuvuoden aikana talossa järjestetään lyhytkursseja sekä keväisin ja syksyisin käsityökirppikset. Talossa on myös koulumuseon käytössä olevaa luokkatila.

Sikala Jokipuiston alueella painottuu taideaineisiin. Sikalassa on maalaus- ja lasityöluokka, posliinimaalaus- ja grafiikkaluokka sekä keramiikkatila. Tilat ovat ahkerassa käytössä, niin päivällä, kun illalla. Siellä pidetään lyhytkursseja ja työpajatyypistä toimintaa.

Kaikessa opiston toiminnassa pyritään noudattamaan ekologisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävä kehityksen periaatteita. Uudet toimitilat on varustettu nykyaikaisilla tietoteknisillä laitteilla ja opettajia pyritään kannustamaan niiden käyttöön. Osaa opiston tiloista pyritään vuokraamaan erilaisille käyttäjäryhmille myös lukukauden ulkopuolisena aikana, jotta tilat olisivat mahdollisimman tehokkaasti käytössä. Myös opettajien päiväkirjoissa pyritään siirtymään sähköisen päiväkirjan käyttöön mahdollisimman paljon.

### 3. Sipoon opiston tehtävä

Sipoon opiston tehtävänä on toimia vapaan sivistystyön määritelmän mukaisesti: ”Vapaan sivistystyön tarkoituksena on elinikäisen oppimisen periaatteen pohjalta tukea yksilöiden persoonallisuuden monipuolista kehittymistä ja kykyä toimia yhteisössä. Sekä edistää kansanvaltaisuuden, tasa-arvon ja monipuolisuuden toteutumista suomalaisessa yhteiskunnassa. Olennainen piirre vapaassa sivistystyössä on, että se ei ole tutkintotavoitteista eikä sen sisältöjä säädellä lainsäädännössä.”

Sipoon opiston tehtävänä on vastata alueellisiin ja paikallisiin sivistystarpeisiin. Se tarjoaa mahdollisuuksia omaehtoiselle oppimiselle ja kansalaisvalmiuksien kehittämiseksi. Opetusta järjestetään iltaisin, viikonloppuisin ja yhä enenevässä määrin on kysyntää päiväkursseille. Keskeisenä opiston kasvatustavoitteena on edistää opiskelijan omaehtoista oppimista, hyvinvointia ja elämänhallintaa. Koulutusta tuotetaan asiakkaiden tarpeista lähtien. Pyritään mukautumaan muuttuviin yhteiskunnallisiin tarpeisiin ja olemaan ajan hermolla mukana siten, että voidaan kesken lukuvuodenkin järjestää uutta opetusta, jos koossa on vähintään minimioppilasmäärä ryhmälle. Sipoon opisto toimii sipoolaisten aikuisten ja lasten opiskelu- ja kohtaamispaikkana ja se pyrkii edistämään erilaisuuden ja moniarvoisuuden ymmärtämistä sekä toisaalta arvostamaan perinteitä, että toisaalta luomaan uutta kulttuuria. Opetushallitukselta anotaan vuosittain opintoseteleitä, joilla voidaan kannustaa seniori-ikäisiä, maahanmuuttajia ja työttömiä itsensä kehittämiseen ja opintoihin osallistumiseen.

Kursseja järjestetään humanistisissa, yhteiskunnallisissa, terveyteen, liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvissä aineissa sekä taito- ja taideaineissa. Lisäksi on järjestetty maahanmuuttajille kieli- ja kotoutumiskoulutusta. Avointa yliopisto-opetusta on ollut lähinnä kasvatustieteellisissä ja psykologisissa aineissa. Lisäksi on järjestetty yhdessä Sipoon teatterin kanssa teatteritaiteen perusopetusta sekä lapsille että aikuisille. Teatteritaiteen yleisen oppimäärän kehittäminen tulee olemaan lukuvuosien 2017–2018 ja 2018–2019 erillisen kehittämisen kohde.

Opisto pyrkii jatkuvaan toimintansa arviointiin ja kehittämiseen. Tavoitteena on asiakaslähtöinen laadun parantaminen. Kurssin loputtua opiskelija täyttää palautekaavakkeen, joka palautetaan kansliaan. Palautetta voi myös antaa sähköisesti joko kotisivun kautta tai sähköpostilla. Opisto vastaa aina palautteeseen. Opisto kerää asiakaspalautetta ja siitä saadun palautteen sekä tuntiopettajien välittämien toiveiden pohjalta tehdään uutta kurssisuunnittelua.

## 4. Sipoon opiston arvot ja visio

### 4.1. Arvot

*Sipoon kunnan toimintaa ohjaavat arvot ovat 1. kekseliäisyys, 2. avoimuus ja 3. palvelualltius. Ne toteutuvat käytännössä seuraavalla tavalla: Sipoo uudistaa toimintaansa jatkuvan kehittämisen periaatteella. Sipoo tunnetaan luovista ja rohkeista ratkaisuisistaan. Sipoo viestii ajantasaisesti kahdella kielellä. Sipoo toimii läpinäkyvästi. Sipoo on hyvä ja luotettava toimija ja yhteistyökumppani. Sipoo vaalii asiakaslähtöisyyttä kaikessa toiminnassaan. Sipoo on nopea ja joustava. Sipoo huolehtii sisäisen asiakkuuden toteutumisesta.*

Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus  
Vastuu omasta opiskelusta  
Asiakaslähtöisyys  
Yksilön arvostaminen/kunnioittaminen  
Monimuotoistuvassa yhteiskunnassa toimiminen

Sipoon opiston toimintaa ohjaa kunnan arvojen lisäksi opiston oma arvopohja: **Rohkeasti ja joustavasti ennakkoluuloton edelläkävijä**. Sipoon opisto uudistaa toimintaansa jatkuvasti kysynnän ja yhteiskunnallisen tilanteen pohjalta. Pyrimme reagoimaan nopeasti uusiin tarpeisiin ja tarvittaessa pystymme järjestämään koulutusta lyhyelläkin varoitusajalla. Huomioimme kurssitarjonnassa kaksikielisen kunnan tarpeet ja tarjoamme kurseja sekä suomen- että ruotsinkielellä ja myös kaksikielisinä.

### 4.2. Visio

*”Sipoon kunnan visio on: Sipoo - Suomen halutuin. Sipoon tavoitteena on olla pääkaupunkiseudun keidas, jossa on mahdollisuus yhteisölliseen asumiseen ja vapaa-aikaan sekä menestykselliseen yrittämiseen. Sipoossa asuu ja yrittää aktiivisia ja oma-aloitteisia ihmisiä, jotka pärjäävät hyvin yhdessä tekemällä.”*

Sipoon opiston visio muokkautuu kunnan vision pohjalta. Opiston tavoitteena on olla alueen opistojen halutuin. Vahvuksiamme ovat kaksikielisyys, joustavuus ja tekemisen tahto. Visio saavutetaan järjestämällä korkeatasoista opetusta kaksikielisesti, monikulttuurisesti ja asiakaslähtöisesti.

## Visio

### Sipoo – Suomen halutuin



*Sipoo on pääkaupunkiseudun keidas,  
jossa on mahdollisuus yhteisölliseen  
asumiseen ja vapaa-aikaan sekä  
menestykselliseen yrittämiseen.*

*Sipoossa asuu ja yrittää aktiivisia ja  
oma-aloitteisia ihmisiä, jotka pärjäävät  
hyvin yhdessä tekemällä.*



## Kunnan toimintaa ohjaavat arvot



### Palveluattius

Sipoo vaalii asiakaslähtöisyyttä kaikessa toiminnassaan.

Sipoo on nopea ja joustava.

Sipoo huolehtii sisäisen asiakkuuden toteutumisesta.



### Avoimuus

Sipoo viestii ajantasaisesti kahdella kielellä.

Sipoo toimii läpinäkyvästi.

Sipoo on hyvä ja luotettava toimija ja yhteistyökumppani.



### Kekseliäisyys

Sipoo uudistaa toimintaansa jatkuvan kehittämisen periaatteella.

Sipoo tunnetaan luovista ja rohkeista ratkaisuistaan.



## 5. Sipoon opiston perusstrategia

### 5.1. Opiston ydintoiminnot

Sipoon opiston toimintaa ohjaa toisaalta vapaan sivistystyön toimintastrategia ja toisaalta Sipoon kunnan arvot sekä perustehtävä. Lisäksi toimintaan vaikuttavat myös valtionhallinnon, yhteistyökumppaneiden ja kolmannen sektorin tarpeet. Sipoon kunnan perusstrategian mukaisesti Sipoon opisto pyrkii panostamaan asiakaslähtöisiin palveluihin.

Opiston ydintoimintoja ovat opetus, opetuksen sisältöjen suunnittelu ja kehittäminen ja asiakaspalvelu. Opiston työtä esitellään vuosittain kevätjuhlassa ja käsityö- ja taideryhmien näyttelyissä. Sipoon opiston kurssivalikoima on tällä hetkellä monipuolinen ja varsin kattava. Tavoitteena onkin, että myös lähikuntien asukkaat löytävät yhä enemmän



myös Sipooseen kursseille. Yksi Sipoon vahvuuksista on kaksikielisten kurssien monipuolinen valikoima.

Sipoon opisto pyrkii siihen, että opettajina toimivat oman alansa asiantuntijat ja muodollisesti kelpoiset henkilöt. Palvelua annetaan molemmilla kotimaisilla kielillä. Kanslian henkilökunta on palvelualtista ja asukkaat voivat saada henkilökohtaista palvelua Nikkilän opistotalolla. Lukukausien alussa muutamien viikkojen ajan kansliassa päivystetään myös ilta-aikaan. Tarvitaan riittävästi henkilökuntaa, jotta palvelua on saatavilla.

Opisto kannustaa opettajia ja muuta henkilökuntaa kouluttautumaan. Näin toteutetaan käytännössä elinikäisen oppimisen periaatetta myös opiston henkilökunnan keskuudessa ja ollaan esimerkkinä opiskelijoille. Uudet ideat pyritään saamaan käytäntöön uusina oppisisältöinä mahdollisimman tehokkaasti. Kun uutta lukuvuotta suunnitellaan, on oltava valppaana ja tarkkaavaisena havaitsemaan uudet tuulet ja kiinnostuksen kohteet sekä muokkaamaan ne innostaviksi kursseiksi.

Työterveyshuolto ja työsuojelu konsultoivat ja ovat läheisessä yhteistyössä opiston kanssa työhyvinvoinnista huolehtimassa. Vuosittain osallistutaan kunnan yhteisiin henkilöstön virkistystapahtumiin ja järjestetään opiston oma virkistystapahtuma. Henkilöstön palkitsemisessa noudatetaan kunnan linjauksia, huomioidaan merkkipäivät, opintosaavutukset sekä läksiäiset. Lisäksi opiston henkilökunnalla on omia käytäntöjä työntekijöiden muistamisessa. Henkilöstöä kannustetaan kehittämään jatkuvasti taitojaan. Henkilökunta voi osallistua kerran lukuvuodessa veloituksetta jollekin kurssille. Tämän edellytyksenä on, että kurssilla on tilaa ja se toteutuisi muutenkin. Näin voidaan saada lisää ideoita omaan opetukseen ja voidaan kehittää omaa osaamista. Kehityskeskustelut pidetään vuosittain.

Maahanmuuttajien koulutusta järjestetään kysynnän mukaan. Lukuvuonna 2016 - 2017 järjestetään pitkäkestoista omaehtoista kotoutumiskoulusta ostopalveluna. Varsinkin taito- ja taideaineiden sekä liikunnan kursseille maahanmuuttajat voivat tulla opiskelemaan, vaikka suomenkielentaitoa ei vielä olisikaan. Opettajia pyritään tarpeen mukaan kouluttamaan maahanmuuttajien opetuksessa.

Avointa yliopisto-opetusta järjestetään yhteistyössä yliopistojen kanssa. Pyritään tarjoamaan oppiaineita, jotka ovat kysytyjä ja opiskelijoiden suosiossa, tarvittaessa tehdään myös yhteistyötä naapurikuntien opistojen kanssa.

Kurssien markkinointiin kiinnitetään erityistä huomiota tulevaisuudessa, sillä pyritään siihen, että mahdollisimman moni suunniteltu kurssi toteutuu. Opiston oppilasminimi on 8 oppilasta, kielissä ja joissakin erityisryhmissä riittää 6 opiskelijaa. Eri oppiaineissa määritellään pedagogisilla perusteilla maksimioppilasmäärät, ne vaihtelevat kahdeksasta oppilaasta aina ryhmäliikunnan moniin kymmeneen. Maksimioppilasmäärää rajaavat esim. turvallisuuskohdat, luokkatilan koko tai pedagogiset seikat. Taloudellisista syistä pyritään täysiin opetusryhmiin.

Aiemmin päämarkkinointikanava on ollut syksyllä ilmestyvä ja jokaiseen sipolaiskotiin jaettava opinto-ohjelma sekä netistä löytyvä Hellewi-ilmoittautumisjärjestelmä. Kurssien numerointia uusittiin keväällä 2016, jotta opinto-oppaan tekeminen olisi vaivattomampaa ja se olisi käyttäjäystävällisempi. Opinto-ohjelmaan tulee väistämättä vuosittain muutoksia,

eikä painettu esite ole ajan tasalla koko lukuvuotta – kurseja peruuntuu tai uusia syntyy. Lisäksi on säännöllisesti tiedotettu sekä Sipoon Sanomissa että Öst Nylandissa ajankohtaisista kursseista. Tällä hetkellä käytetään myös uusia markkinointikanavia vanhojen rinnalla. Opistolla on nyt omat facebook-sivut, joita päivitetään säännöllisesti. Lisäksi uutena tiedonvaihtokanavana opettajien kesken on facebookin perustetut opiston opettajien omat sivut, joissa on tavoitteena käydä mm. pedagogista keskustelua sekä verkostoitumista saman alan opettajien kesken. Uudistamalla ja kehittämällä toimintaamme jatkuvasti tehokkaammaksi ja kysyntää vastaavaksi luodaan opistolle arvoja ja visiota vastaavaa imagoa. Suunnitteluun otetaan mukaan entistä enemmän tuntiopettajia, samalla he sitoutuvat omaan opistoon entistä innokkaammin.

## **5.2. Opiston vuosikello**

Opiston lukuvuoden suunnittelu aloitetaan tammikuussa. Opettajilta pyydetään kurssiehdotuksia tulevalle lukuvuodelle ja analysoidaan tilastoista, mitkä ovat olleet suosittuja kurseja ja toisaalta niitä, mitkä eivät ole vetäneet osallistujia. Pitää olla myös ajan hermolla siinä, että saadaan opinto-ohjelmaan sisällytettyä uusia, kiinnostavia kurseja. Uusien opettajien rekrytointi aloitetaan heti, kun kurssisuunnittelu on käynnistetty.

Helmi-maaliskuussa tehdään uuden lukuvuoden kurssisuunnitelmat ja graafikko aloittaa seuraavan opinto-ohjelman suunnittelun huhtikuussa. Opinto-ohjelma saadaan painokuntoon kesäkuussa ja kotitalouksiin se jaetaan elokuun alussa. Elokuun puolivälissä on ilmoittautuminen kursseille. Pyritään yhä enemmän netti-ilmoittautumisiin, mutta myös puhelimitse ilmoittautumisia otetaan vastaan. Paikan päällä ilmoittautuneiden määrä on vähentynyt jyrkästi muutaman vuoden kuluessa.

Opiston kevätjuhlassa huhtikuussa esiintyvät opiston erilaiset opintoryhmät. Kevätjuhla sekä opintoryhmien työnäyttelyt toimivat opiston käyntikorttina ulospäin. Onnistuneet näyttelyt innostavat katsojia opiskelemaan ja ne myös vahvistavat opiston imagoa. Kevätjuhlaa ovat järjestämässä molemmat opistolaiskunnat. Näyttelyn rakentamisesta vastaa taito- ja taideaineiden opettaja yhdessä tuntiopettajien kanssa.





## **6. Opetussuunnitelmat**

### **Musiikki**

Musiikkia voi opiskella Sipoon opistossa solistisissa aineissa, kuten yksinlaulu ja joidenkin instrumenttien opiskelu, erilaisissa kuoroissa, soitin- ja lauluyhtyeissä sekä orkestereissa. Käytännön harjoittelun lisäksi opetus voi sisältää musiikin historiaa, musiikin teoriaa ja musiikkiteknologiaa.

Opetusta järjestetään yksilö- ja ryhmäopetuksena. Pääosa opetuksesta järjestetään koko lukuvuoden kestävinä kursseina. Osa kursseista voi olla lyhytkestoisia.

### **Sirkustaide**

Sipoon opiston kursseja sirkustaiteessa tarjotaan vauvoille, lapsille, nuorille ja aikuisille. Tavoitteena on tarjota kuntalaisille eritasoisia kursseja. Kursseilla keskitytään sirkuslajeissa akrobatiaan, ilma-akrobatiaan, tasapainoon ja jongleeraukseen.

Kurssit ovat pääsääntöisesti koko lukukauden kestäviä ryhmäopetustunteja.

### **Teatteritaiteen perusopetus**

Teatteritaiteen perusopetuksen opetussuunnitelma päivitettiin marraskuussa 2016. Katso erillinen liite. Teatteritaiteen perusopetuksesta laaditaan valtakunnallisten Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukainen erillinen kattava opetussuunnitelma lukuvuoden 2017 – 2018 aikana.

### **Kuvataide**

Kuvataideopetuksen opetuksen tavoitteena on opiskelijan oman visuaalisen ilmaisukyvyn kehittäminen. Oppilas oppii havainnoimaan ympäristöään aktiivisesti ja monipuolisesti sekä rohkaistumaan oman luovuutensa esiintuomiseen turvallisessa ja inspiroivassa oppimisympäristössä.

Kuvataideopetuksen osa-alueet ovat: piirustus, maalaustaiteen eri tekniikat, taidegrafiikka, kuvanveisto, keramiikka, valokuvaus, taidehistoria sekä ikonin- ja posliininmaalaus.

Opetusta järjestetään ryhmäopetuksena; pääosa kursseista on koko lukuvuoden kestäviä, osa järjestetään lyhytkursseina.

## **Kädentaidot**

Kädentaitojen opetuksen tavoitteena on tukea oppijan kädentaitojen monipuolista kehittymistä sekä ylläpitää, kehittää ja uudistaa käsin tekemisen kulttuuria. Opetuksen lähtökohtana ovat elinikäisen oppimisen periaate ja erilaiset oppimistyyliä huomioidaan opetuksessa.

Kädentaidon opetuksen osa-alueet pitävät sisällään sekä pehmeät että kovat materiaalit.

Opetusta järjestetään ryhmäopetuksena; pääosa kursseista on koko lukuvuoden kestäviä, osa järjestetään lyhytkursseina. Kursseja tarjotaan sekä aikuisille että lapsille ja nuorille.

## **Kielet**

Kielten opetuksessa tavoitteena on tarjota sipoolaisille mahdollisuus kehittää taitojaan eri kielissä. Opetuksen tavoitteena on kehittää kielitaitoa kielen kaikilla osa-alueilla: kuunteleminen, ymmärtäminen, lukeminen, kirjoittaminen ja puhuminen.

Sipoon opisto tarjoaa kielen opetusta noin 10 eri kielellä sekä päivä- että iltakursseina. Opetusta järjestetään ryhmäopetuksena. Pääosa opetuksesta on koko lukuvuoden kestävinä kursseina. Osa kursseista voi myös olla lyhytkestoisia.

Kieltenopetusta annetaan perus-, keski- ja syventävällä tasolla.

## **Liikunta**

Liikunta vaikuttaa ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Liikunnalla on olennainen vaikutus yksilön hyvinvoinnille ja koetulle terveydelle.

Liikunnan opetuksen tavoitteena on liikuttaa mahdollisimman montaa kuntalaista tarjoamalla eritasoisia ryhmiä eri liikunnan muodoissa eri-ikäisille sekä päivä- että iltapäiväaikaan. Liikuntaryhmiä pyritään järjestämään eri puolilla kuntaa, jotta se olisi kaikkia kuntalaisia lähellä.

Liikuntaa pyritään järjestämään sekä pienryhmissä että ryhmäliikuntana. Kursseja järjestetään pääosin pitkinä koko lukukauden kestävinä kursseina mutta myös lyhytkursseina.

## **Vesiliikunta**

Vesiliikunnan tavoitteena on järjestää vesiliikuntaa eritasoisissa ryhmissä eri-ikäisille kuntalaisille sekä Etelä-Sipoossa että Nikkilässä. Kursseja pyritään järjestämään sekä päivä- että ilta-aikaan mahdollisuuksien mukaan.

Uimakouluja pyritään mahdollisuuksien mukaan järjestämään eri-ikäisille kuntalaisille, uimataito on tärkeä kansalaistaito.

Kursseja järjestetään pääosin pitkinä koko lukukauden kestävinä kursseina, mutta myös lyhytkursseina.

## **Tanssi**

Tanssinopetuksen tavoitteena on antaa kuntalaisille tietoa, taitoja, kokemuksia sekä virikkeitä omasta kunnosta ja hyvinvoinnista huolehtimiseen. Opistolla on sekä alkeistason kursseja että jatkokursseja.

Erilaisia tanssin kursseja järjestetään sekä aikuisille, lapsille että senioreille. Kurssit ovat sekä koko lukuvuoden kestäviä että lyhytkursseja.

## **Hyvinvointi ja terveys**

Hyvinvointiin ja terveyteen liittyvien kurssien tavoitteena on kehon ja mielen hyvinvoinnin edistäminen.

Opetusta järjestetään ryhmäopetuksena; pääosa kursseista on koko lukuvuoden kestäviä, osa järjestetään lyhytkursseina.