

Lapset, nuoret ja perheet kevät 2026

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
Liikunnalliset leikit ja pelit 0.-2. lk klo 15.00-16.00 Nuokkarin liikuntasali	Lajikokeilut 9.lk klo 15.00-16.00 Nuokkarin liikuntasali 2.12.-3.2.	Kuntosali 5.-6. lk klo 14.00-15.00 Nuokkarin liikuntasali	Liikuntakerho 1.-3.lk klo 14.00-15.00 Nuokkarin liikuntasali	Futsal ja palloilu 3.-5.lk klo 15.00-16.00 Nuokkarin liikuntasali	Perheliikka klo 9.30-11.00 Nuokkarin liikuntasali 10.1., 7.2., 11.4.
Salibandy 7.-9.lk klo 16.00-17.00 Nuokkarin liikuntasali		Heppakerho 1.-9.lk klo 15.30-18.00 Ahingon tila	Kuntosali 7.-9.lk klo 15.00-16.00 Fysio-center		
Lastentanssi 4-6v klo 17.30-18.15 Nuokkarin liikuntasali		Kuntotreenit 7.lk-toinen aste klo 15.30-16.30 Nuokkarin liikuntasali	Lentopallo 4.-6.lk klo 15.00-16.00 Nuokkarin liikuntasali		
Lastentanssi 7-9v klo 18.15-19.00 Nuokkarin liikuntasali		Kepparikerho 1.-7.lk klo 16.00-17.00 Nuokkarin liikuntasali	Koripallo 6.-9.lk klo 16.00-17.00 Nuokkarin liikuntasali		
Dancemix 9-13v klo 19.00-20.00 Nuokkarin liikuntasali		Kiekkokerho 10-15 vuotiaalle klo 17.00-18.00 Utajärven jäähalli			

-  Harrastamisen Suomen malli  Liikuntapalvelut  Utajärven Urheilijat
-  4H  Oulujokiopisto



Lisätietoja ryhmien toiminnasta antavat:



**HARRASTAMISEN
SUOMEN MALLI**

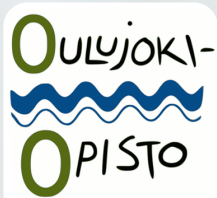
Nuorisopalvelut: Eija Kärkkö, eija.korkko@utajarvi.fi / 040 648 6103
Liikuntapalvelut: Joanna Katajisto / joanna.katajisto@utajarvi.fi / 040 183 9456



Raili Kokko, utajarvi@4h.fi / 040 094 5207



Joanna Katajisto, joanna.katajisto@utajarvi.fi / 040 183 9456



opisto@muhos.fi / 044 497 0011



Aikuiset kausi 2025-2026

Maanantai

**Naisten avoin
lentopallo**
klo 19.00-20.30
Nuokkarin
liikuntasali

Jooga
klo 18.00-19.30
Keisarintien
päiväkoti

Kuntopiiri
klo 18.00-19.00
Kylätalo Katajisto

Tiistai

**Kuntosali
Työllisyyspalvelut**
klo 15.00-16.00
Nuokkarin kuntosali

**Tanssijumppa
Ahmas**
klo 17.30-18.30
Kylätalo Katajisto

**Miesten avoin
lentopallo**
klo 19.00-20.30
Nuokkarin
liikuntasali

Keskiviikko

**Taekwon-Do perus
ja jatko**
klo 18.00-19.30
Nuokkarin
liikuntasali

**Aikuisten
kuntotreeni**
klo 18.45-19.45
Nuokkarin
liikuntasali

Torstai

Allasjumppa
klo 13.00-13.45
Rokua health & spa
22.1.-9.4.2026
(ei 29.1. ja 5.3.)

Perjantai

**Lentopallo
sekavuoro**
klo 17.30-19.00
Nuokkarin
liikuntasali

**Kuntojumppa ja
kehonhuolto**
klo 16.30-17.30
Nuokkarin
liikuntasali

Liikuntapalvelut

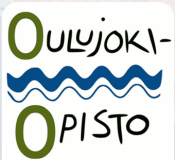
Oulujokiopisto

UJTA
JARVI

Lisätietoja ryhmien toiminnasta antavat:



Joanna Katajisto, joanna.katajisto@utajarvi.fi / 040 183 9456
Kaino Rajala, kaino.rajala@utajarvi.fi / 040 628 2224



opisto@muhos.fi / 044 497 0011



Soveltava liikunta

kausi 2025-2026

Maanantai

Sokerijussit, miesten avoin kuntosali
klo 9.00-10.00
Nuokkarin kuntosali

MT-päivätoiminta/ Toivontupa, Pohde
klo 9.30-10.30
Hurrinsali

Ikäihmisten päivätoiminta, Pohde
klo 10.30-11.30
Hurrinsali

Kehitysvammaisten työ- ja päivätoiminta
klo 12.00-13.00
Hurrinsali

Boccia, Utajärven Sydänyhdistys ry
klo 15.00-17.00
parillinen viikko
Nuokkarin liikuntasali

Kuntosali, Utajärven Eläkkeensaajat ry
klo 15.00-16.00
Nuokkarin kuntosali

Tiistai

Kehitysvammaisten työ- ja päivätoiminta
klo 9.30-10.30
Hurrinsali

Boccia, Utajärven Eläkeläiset ry
klo 15.00-17.00
parillinen viikko
Nuokkarin liikuntasali

Keskiviikko

Kehitysvammaisten työ- ja päivätoiminta
klo 9.30-10.30
Hurrinsali

Ikäihmisten päivätoiminta, Pohde
klo 10.30-11.30
Hurrinsali

+65 v naiset, ohjattu kuntosali
klo 10.00-11.00
Nuokkarin kuntosali

+65 v naiset, ohjattu kuntosali
klo 11.15-12.15
Nuokkarin kuntosali

Torstai

Kehitysvammaisten työ- ja päivätoiminta
klo 9.30-10.30
Hurrinsali

Allasjumppa
klo 13.00-13.45
Rokua health & spa
4.9.-4.12.2025
(ei 9.10. ja 23.10.)

Boccia, Utajärven Eläkkeensaajat ry
klo 15.00-17.00
parillinen viikko
Nuokkarin liikuntasali

Perjantai

Sokerijussit, miesten avoin kuntosali
klo 9.00-10.00
Nuokkarin kuntosali

Liikuntapalvelut

Pohde

Paikallinen yhdistys

UTAJÄRVI

Lisätietoja ryhmien toiminnasta antavat:



Kaino Rajala, kaino.rajala@utajarvi.fi / 040 628 2224



Pohde
Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Ikäihmisten päivätoiminta / 050 353 2667
Kehitysvammaisten työ- ja päivätoiminta
MT Päivätoiminta

Paikalliset yhdistykset:



Utajärven Eläkeläiset ry
Kaisu Rämetsä
kaisu.kristiina.ramet@gmail.com / 040 847 4243



Utajärven Eläkkeensaajat ry
Mirja Nikula
mirja.nikula@utajarvi.fi / 045 130 3870



Utajärven Sydänyhdistys ry
Maila Mustonen
maila.mustonen59@gmail.com / 040 582 0028



Reumaliitto

Utajärven Reumayhdistys ry
Raili Heinola
raili.heinola@gmail.com / 040 583 1669



Eläkeliitto

Eläkeliiton Utajärven Yhdistys ry
Jouko Väyrynen
jouko.vayrynen@pp.inet.fi / 040 036 4209



Lisätietoja järjestöjen toiminnasta antavat:



Kaino Rajala, kaino.rajala@utajarvi.fi / 040 628 2224
Minna HUUHTANEN, minna.huuhtanen@utajarvi.fi / 040 193 5921

Paikalliset yhdistykset:



Utajärven Eläkeläiset ry
Kaisu Rämetsä
kaisu.kristiina.ramet@gmail.com / 040 847 4243



Utajärven Eläkkeensaajat ry
Mirja Nikula
mirja.nikula@utajarvi.fi / 045 130 3870



Utajärven Sydänyhdistys ry
Maila Mustonen
maila.mustonen59@gmail.com / 040 582 0028



Utajärven Reumayhdistys ry
Raija Heinola
rai.hainola@gmail.com / 040 583 1669



Utajärven alue seurakunta
Heidi Laitinen
heidi.laitinen@evl.fi / 040 544 5206



Eläkeliiton Utajärven Yhdistys ry
Jouko Väyrynen
jouko.vayrynen@pp.inet.fi / 040 036 4209

Lisätietoja järjestöjen toiminnasta antavat:



Kaino Rajala, kaino.rajala@utajarvi.fi / 040 628 2224
Minna Huuhtanen, minna.huuhtanen@utajarvi.fi / 040 193 5921

Paikalliset yhdistykset:



Utajärven Eläkeläiset ry
Kaisu Rämetsä
kaisu.kristiina.ramet@gmail.com / 040 847 4243



Utajärven Eläkkeensaajat ry
Mirja Nikula
mirja.nikula@utajarvi.fi / 045 130 3870



Utajärven Sydänyhdistys ry
Maila Mustonen
maila.mustonen59@gmail.com / 040 582 0028



Utajärven Reumayhdistys ry
Raili Heinola
raili.heinola@gmail.com / 040 583 1669



Utajärven alue seurakunta
Heidi Laitinen
heidi.laitinen@evl.fi / 040 544 5206



Eläkeliiton Utajärven Yhdistys ry
Jouko Väyrynen
jouko.vayrynen@pp.inet.fi / 040 036 4209