

| ジャンル名 | エリア名 | サークル名 | 対象 | 主な活動内容 | 会場 | 回数 (月) | 週 | 曜日 | 時間 |
|---------|------|-----------------------|--------|---|---------|-----------|----------|----|--------|
| コーラス | 亶理店 | Mellowわたり | | ピアノ | 亶理店集会室 | 2 | 第1・3 | 木 | 13:00～ |
| コーラス | 亶理店 | コールローゼンわたり | | | 亶理店集会室 | 4 | 第1・2・3・4 | 木 | 10:00～ |
| 歌謡・カラオケ | 名取西店 | カラオケひまわり | | | 名取西店集会室 | 3 | 第2・3・4 | 土 | 10:00～ |
| 歌謡・カラオケ | 名取西店 | 生協カラオケ | | | 名取西店集会室 | 3 | 第2・4 | 水 | 13:00～ |
| くらし | 大河原店 | 家庭科倶楽部 | | | 大河原店集会室 | 1 | 第2・4 | 木 | 10:00～ |
| 子育て | 大河原店 | すまいる | | | 大河原店集会室 | 1 | 第2 | 水 | 10:00～ |
| 茶道 | 名取西店 | 茶々くらぶ | | お茶のお手前を通して礼儀作法やもてなしの心を学ぶ。 | 名取西店集会室 | 2 | 第2・4 | 金 | 13:00～ |
| 茶道 | 閑上店 | 茶友会 | | お薄やお濃茶。児童館で子ども一緒にお手前も行う | 閑上店集会室 | 2 | 第2・4 | 木 | 10:00～ |
| 囲碁 | 亶理店 | 生協囲碁サークル | | | 亶理店集会室 | 4 | 第1・2・3・4 | 日 | 13:00～ |
| 手芸 | 名取西店 | キルトサークルクレージー | | キルト | 名取西店集会室 | 2 | 第1・3 | 月 | 10:30～ |
| ペン習字 | 名取西店 | すみれ会 | | ペン字、毛筆、細字など | 名取西店集会室 | 2 | 第2・4 | 火 | 10:30～ |
| 生花・花 | 大河原店 | フラワーアレンジメントポピー | | シルクフラワー中心ですが、生花も取り入れます | 大河原店集会室 | 隔月1 | 第2 | 水 | 10:00～ |
| 生花・花 | 名取西店 | ミモザの会 | | フラワーアレンジで季節の花を生ける | 名取西店集会室 | 1 | 第3 | 水 | 19:00～ |
| 食生活 | 名取西店 | 宮城根っこの会 | | 玄米自然食の料理、食の勉強 | 名取西店集会室 | 1 | 第4 | 火 | 9:00～ |
| 食生活 | 名取西店 | ベジダブル | | 健康に楽しくするために主に食に関する学習 | 名取西店集会室 | 1 | 第1 | 木 | 10:30～ |
| 太極拳 | 名取西店 | 雅ぶ太極拳同好会 | | ストレッチ、健康体術、24式太極拳を行う。生協まつりに参加。 | 名取西店集会室 | 4 | 第1・2・3・4 | 月 | 19:00～ |
| 3B体操 | 閑上店 | きらきら3B | | | 閑上店集会室 | 2 | 第1・3 | 水 | 10:30～ |
| 3B体操 | 名取西店 | ブリリアン3B | | | 名取西店集会室 | 4 | 第1・2・3・4 | 金 | 19:30～ |
| エアロビクス | 大河原店 | MOGU MOGU | エアロビクス | | 大河原店集会室 | 3 | 第1・2・3 | 金 | 19:00～ |
| 体操 | 名取西店 | ADL体操なかよし | | 高齢者の日常動作機能あるいは疾病予防や介護予防などのために行う体操 | 名取西店集会室 | 3 | 第1・3・4 | 水 | 10:30～ |
| 体操 | 名取西店 | ヘルシーダンス &ビューティサークル | | エアロビクスを中心に、ヨガ、ボクササイズ、ボールを使って美しく健康的な体を目指す。 | 名取西店集会室 | 3 | 第1・2・3 | 木 | 19:00～ |
| ヨガ | 亶理店 | たいむ | | ヨガを通じて健康と仲間作り | 亶理店集会室 | 3～4 | 第1・2・3・4 | 木 | 13:30～ |
| ヨガ | 大河原店 | 3Bさくら | | | 大河原店集会室 | 2 | 第2・4 | 水 | 13:30～ |

| ジャンル名 | エリア名 | サークル名 | 対象 | 主な活動内容 | 会場 | 回数 (月) | 週 | 曜日 | 時間 |
|----------|------|---------------|--------|---|---------|-----------|-------------|----------|------------------|
| ダンス | 名取西店 | リフレッシュましゅまる | | 楽しく音楽に合わせて体を動かす | 名取西店集会室 | 4 | 第1 2・3・4 | 第 月・水 | 13:30～ |
| ダンス | 名取西店 | ライラック | | スコティッシュ、カントリーダンス | 名取西店集会室 | 2 | 第2・4 | 木 | 13:30～ |
| レクダンス | 名取西店 | コスモスサークル | | レクダンス | 名取西店集会室 | 3 | 第1・2・3 | 火 | 10:00～ |
| 音楽 | 岩沼店 | あんだんて | 1才～ | お子さんとお母さん対象。親子でうた、リズム遊びや、はさみ・のりなど使って創作遊びなどをする | 岩沼店集会室 | 2 | 第2・4 | 木 | 10:00～ |
| コーラス | 岩沼店 | コール・ローゼン岩沼 | | 地域のメンバー活動にも参加。岩沼市文化芸術祭参加など | 岩沼店集会室 | 4 | 第1・2・3・4 | 月 | 10:00～ |
| くらし | 岩沼店 | おしゃべり会 | | 地域のメンバーの人たちとのコミュニケーション交流 | 岩沼店調理室 | 1 | 第2 | 水 | 12:00～ |
| 手芸 | 白石店 | ログキャビン | | パッチワークでバッグ、タペストリーなど制作 | 白石店集会室 | 2 | 第1・3 | 木 | 10:15～ |
| 生花・花 | 白石店 | さくらサークル | | | 白石店集会室 | 2 | 第2・4 | 土 | 10:00～ |
| 3B体操 | 白石店 | アラGO3B体操ナイト | | | 白石店集会室 | 2 | 第2・4 | 金 | 18:00～ |
| 3B体操 | 白石店 | ゆりの会 | | ポール、ベル、ベルダーの用具を運動の助けとして使用しながら動きを音楽に合わせて楽しく行う | 白石店集会室 | 4 | 第1・2・3・4 | 火 | 13:30～ |
| エアロビクス | 白石店 | ピップアップサークル | | エアロビクス | 白石店集会室 | 3 | 第1・2・3 | 木 | 14:30～ |
| エアロビクス | 白石店 | プレイメイト | | サークルメンバーの平均年齢に合った動きをとりいれている | 白石店集会室 | 3 | 第1・2・3 | 土 | 13:30～ |
| 体操 | 岩沼店 | 健康体操 | | 体のコリを取りのぞき、老化防止をし、健康で若々しい心と体を取りもどす | 岩沼店集会室 | 4 | 第1・2・3・4 | 金 | 19:00～ |
| ヨガ | 白石店 | 高令者ヨガサークル | | | 白石店集会室 | 2 | 第1・3 | 土 | 10:00～ |
| ヨガ | 白石店 | ヨーガチャンドラ | | | 白石店集会室 | 1 | 第2 | 木 | 10:00～ |
| フラダンス | 岩沼店 | フラダンス「岩沼サークル」 | | | 岩沼店集会室 | 2 | 第1・4 | 水 | 13:30～ 10:00～ |
| ダンス | 白石店 | ひまわりダンスサークル | | | 白石店集会室 | 3 | 第1・2・3 | 水 | 10:00～ |
| ダンス | 白石店 | ちゃれんじど | 大人・子ども | 親子でダンスにチャレンジ。障がいをもっている人も楽しくダンスで楽しく過ごせるようレッスン | 白石店集会室 | 3 | 第1・3・4 | 日 | 13:00～ |
| ダンス | 白石店 | ブルメリア | | ハワイアンダンス | 白石店集会室 | 2 | 第1・3 | 土 | 15:30～ |
| ストレッチダンス | 岩沼店 | ヘルシーダンス岩沼 | | 日頃の運動不足を解消し、心身ともにリフレッシュする。メンバー同志のコミュニケーションをはかり、地域の行事に参加 | 岩沼店集会室 | 2 | 第1・3 | 木 | 13:00～ |
| ソーシャルダンス | 白石店 | ダンスパル白石 | | ソーシャルダンスの基礎から行い、メンバー同志の交流も行う | 白石店集会室 | 2 | 第1・3 | 金 | 19:00～ |
| 社交ダンス | 白石店 | グレース | | | 白石店集会室 | 3 | 第1・2・3 | 月 | 13:00～ |
| 社交ダンス | 白石店 | ダンスサークル青い鳥 | | | 白石店集会室 | 3 | 第1・2・3 | 土 | 18:50～ |

| ジャンル名 | エリア名 | サークル名 | 対象 | 主な活動内容 | 会場 | 回数 (月) | 週 | 曜日 | 時間 |
|--------|------|----------------|----|---|------------|-----------|----------|----|--------|
| 社交ダンス | 白石店 | 水曜ダンス会 | | | 白石店集会室 | 3 | 第1・2・3 | 水 | 18:50～ |
| くらし | 名取西店 | 「午前の紅茶」紅茶を楽しむ会 | | 紅茶の文化や歴史、紅茶の入れ方などを学ぶ | 名取西店集会室 | 1 | 第3又は4 | 水 | 10:00～ |
| 福祉 | 名取西店 | 方言を語り残そう | | 方言で民話、腹話術、紙芝居。学校や施設ボランティア活動 | 名取西店集会室 | 1 | 第3 | 土 | 13:00～ |
| 3B体操 | 岩沼店 | かりんの会 | | ボール、ベル、ベルダーの手具を使って無理なくストレッチをし、柔軟な体を作り健康に楽しく生活できるように活動する | 岩沼店集会室 | 3 | 第1・2・3 | 火 | 13:30～ |
| 体操 | 岩沼店 | 筋健保夢 | | 気功を応用したストレッチ | 岩沼店集会室 | 4 | 第1・2・3・4 | 金 | 10:00～ |
| ヨガ | 名取西店 | ヨーガ蓮の花 | | | 名取西店集会室 | 3 | 第1・2・3 | 月 | 13:00～ |
| アロマ | 名取西店 | bruja ぶるーじゃ | | アロマセラピーに使う精油の危険性や安全性など、アロマセラピーの基礎を学び、暮らしの中で使えるようにする。 | 名取西店集会室 | 1 | 第3 | 水 | 10:00～ |
| 音楽 | 船岡 | 和音 | | お箏 | 船岡集会室 | 1 | 第3 | 土 | 14:00～ |
| コーラス | 船岡 | コンセール・アミ | | 仙南合唱祭、虹のふれあい、柴田町合唱祭などに参加。 | 東四郎丸コミュニティ | 4 | 第1・2・3・4 | 金 | 19:00～ |
| くらし | 船岡 | なごみ | | お菓子づくりや料理を中心にくらしに役立つ学習会 | 船岡集会室 | 6/年 | 第3 | 木 | 10:00～ |
| 生花・花 | 船岡 | 花友会 | | | 船岡集会室 | 2 | 第2・4 | 金 | 10:00～ |
| ヨガ | 船岡 | ヨガサークルさくら | | | 船岡集会室 | 4 | 第1・2・3・4 | 月 | 10:00～ |
| ヨガ | 船岡 | ヨガサークルひまわり | | | 船岡集会室 | 4 | 第1・2・3・4 | 木 | 10:00～ |
| ベリーダンス | 名取西店 | ベリーダンスサークルハウディ | | ベリーダンス | 名取西店集会室 | 3 | 第2・3・4 | 水 | 19:00～ |
| 社交ダンス | 名取西店 | NBR 愛好会 | | | 名取西店集会室 | 3 | 第2・3・4 | 月 | 13:00～ |