



MC Mayagüez - agosto 2025

Lunes a Viernes
8:00 a.m. a 3:00 p.m.
www.facebook.com/MMM

Actividades diarias: manualidades, ejercicios y juegos de mesa.
Interesados pueden escribir a: membersclubmembers@mmmhc.com
Herminia González Tel. 787-622-3000 Ext: 57200 ó 939-739-4042
Fechas y horarios sujetos a cambios.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 10:30 a.m. Actividad: Juego de palabras *Actividades diarias
4 9:30 a.m. Charla: Directrices anticipadas 10:00 a.m. Charla: Prevención de caídas 10:30 a.m. Actividad: Taller filigrana *Actividades diarias	5 9:30 a.m. Charla: Productos primera necesidad 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Completa el refrán *Actividades diarias	6 9:30 a.m. Charla: Circulación 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Sopa de letras *Actividades diarias	7 9:30 a.m. Charla: Salud oral 10:00 a.m. Ejercicios Yoga I 11:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias	8 Members Club Cerrado Reunión Anual MC
11 9:30 a.m. Charla: Mochila de emergencia 10:00 a.m. Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias	12 9:30 a.m. Charla: Kit emergencia para mascotas 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras *Actividades diarias	13 9:30 a.m. Charla: Suministros de emergencias 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Armar rompecabezas *Actividades diarias	14 9:30 a.m. Charla: Guía salva vidas 10:00 a.m. Ejercicios Yoga II 11:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias	15 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las palabras *Actividades diarias
18 10:00 a.m. Charla: Medicamentos y las emergencias 11:00 a.m. Actividad: Vamos a pintar uñas *Actividades diarias	19 9:30 a.m. Charla: Desecha medicamentos vencidos 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias	20 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Exhibición del mes *Actividades diarias	21 9:30 a.m. Charla: Lávate las manos 10:00 a.m. Ejercicios Yoga III *Actividades diarias	22 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero III 11:00 a.m. Actividad: Día de cine *Actividades diarias
25 9:30 a.m. Charla: ¿Qué es la arteriografía? 10:00 a.m. Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias	26 9:30 a.m. Charla: El polvo del Sahara 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	27 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Sopa de letras *Actividades diarias	28 9:30 a.m. Charla: Ejercita tu corazón 10:00 a.m. Ejercicios Yoga IV *Actividades diarias	29 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero IV *Actividades diarias