



MC Mayagüez -mayo 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. Charla: Tratamientos de la artritis 10:00 a.m. Ejercicios Yoga I *Actividades diarias	2 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 11:00 a.m. Manualidad: Corona bolsas plásticas *Actividades diarias
5 9:30 a.m. Charla: Explotación financiera 10:00 a.m. Actividad: Taller filigrana 10:30 a.m. Actividad: Sopa de letras *Actividades diarias	6 9:30 a.m. Charla: ¡Pon el azúcar a prueba! 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Completa el refrán *Actividades diarias	7 9:30 a.m. Charla: Alzheimer 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Armar rompecabezas *Actividades diarias	8 9:30 a.m. Charla: Servicios de salud 10:00 a.m. Ejercicios Yoga II 11:00 a.m. Actividad: Vamos a pintar uñas *Actividades diarias	9 9:30 a.m. Actividad: Día de las Madres 10:00 a.m. Actividad: Música en vivo *Actividades diarias
12 9:30 a.m. Charla: Mantén tu colesterol 10:00 a.m. Actividad: Taller mándalas 11:00 a.m. Actividad: Exhibición del mes *Actividades diarias	13 9:30 a.m. Charla: ¿Que es una porción? 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras *Actividades diarias	14 9:30 a.m. Charla: OTC y el dolor:¿Qué alivio! 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Masajes en los pies *Actividades diarias	15 9:30 a.m. Charla: Telemedicina 10:00 a.m. Ejercicios Yoga III 11:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias	16 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las palabras *Actividades diarias
19 9:30 a.m. Charla: Cómo cuidar tu piel este verano 10:00 a.m. Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias	20 9:30 a.m. Charla: Playas aptas para adultos 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias	21 9:30 a.m. Charla: Conoce tus poderes 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias	22 9:30 a.m. Charla: Explicación de beneficios ¡A combatir el fraude y abuso! 10:00 a.m. Ejercicios Yoga IV *Actividades diarias	23 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero III 12:00 p.m. Actividad: Día de cine *Actividades diarias
26 Members Club Cerrado Día de la Recordación	27 9:30 a.m. Charla: Alimentos de mayor calidad 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	28 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Busca las palabras *Actividades diarias	29 9:30 a.m. Charla:¿Qué calor! 10:00 a.m. Ejercicios Yoga V *Actividades diarias	30 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero IV *Actividades diarias