



MC Mayagüez - noviembre 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
3 9:30 a.m. Charla: Suplementos nutricionales 10:00 a.m. Actividad: Taller filigrana *Actividades diarias	4 9:30 a.m. Charla: Suplementos después de los 50 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Sopa de letras *Actividades diarias	5 9:30 a.m. Charla: Creatinina 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Completa el refrán *Actividades diarias	6 9:30 a.m. Charla: Cuidado paciente diabético 10:00 a.m. Ejercicios Yoga I 11:00 a.m. Actividad: Día de cine *Actividades diarias	7 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 10:30 a.m. Actividad: Masaje pies 11:00 a.m. Actividad: Bohemia *Actividades diarias
10 9:30 a.m. Charla: El acné 10:00 a.m. Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias	11 9:30 a.m. Charla: Alzheimer 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Armar rompecabezas *Actividades diarias	12 9:30 a.m. Charla: La anemia 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias	13 9:30 a.m. Charla: Cuidado de la diabetes 10:00 a.m. Ejercicios Yoga II 11:00 a.m. Actividad: Vamos a pintar uñas *Actividades diarias	14 9:30 a.m. Actividad: Almuerzo Acción de Gracias 10:00 a.m. Actividad: Música en vivo *Actividades diarias
17 9:30 a.m. Charla: La arteriosclerosis 10:00 a.m. Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias	18 9:30 a.m. Charla: La artritis 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Manualidad pulseras *Actividades diarias	19 9:30 a.m. Charla: El asma 10:00 a.m. Programa de ejercicios 10:30 a.m. Actividad: Busca las letras *Actividades diarias	20 9:30 a.m. Charla: La bronquitis 10:00 a.m. Ejercicios Yoga III 11:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias	21 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las palabras 11:00 a.m. Actividad: Bohemia *Actividades diarias
24 9:30 a.m. Charla: Cáncer 11:00 a.m. Actividad: Resina *Actividades diarias	25 9:30 a.m. Charla: Micosis 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias	26 9:30 a.m. Charla: Aftas 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Exhibición del mes *Actividades diarias	27 Members Club Cerrado Día de Acción de Gracias	28 Members Club Cerrado Receso Acción de Gracias