



MC Mayagüez - octubre 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 9:00 a.m. Clínica vacunación 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	2 9:30 a.m. Charla: Calidad de vida adulto mayor 10:00 a.m. Ejercicios Yoga I *Actividades diarias	3 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 10:30 a.m. Actividad: Dinámica bultos pintados *Actividades diarias
6 9:30 a.m. Charla: Salud mental 10:00 a.m. Charla: Cáncer de seno y colorrectal 11:00 a.m. Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias	7 9:30 a.m. Charla: Sarampión 10:00 a.m. Programa de ejercicios 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las palabras *Actividades diarias	8 9:30 a.m. Charla: Grasa en el cuerpo 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Sopa de letras *Actividades diarias	9 9:30 a.m. Charla: Manejo de alimentos 10:00 a.m. Ejercicios Yoga II 11:00 a.m. Actividad: Torneo Hockey *Actividades diarias	10 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II 11:00 a.m. Actividad: Completa el refrán *Actividades diarias
13 9:30 a.m. Charla: ¿Cómo manejar sobras de comida? 10:00 a.m. Actividad: Exhibición del mes 11:00 a.m. Actividad: Taller filigrana *Actividades diarias	14 9:30 a.m. Charla: Dolor emocional 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras *Actividades diarias	15 9:30 a.m. Charla: Reglas para la convivencia 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Vamos a pintar uñas *Actividades diarias	16 9:30 a.m. Charla: ¿Por qué avanza la diabetes? 10:00 a.m. Ejercicios Yoga III 11:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias	17 9:30 a.m. Actividad: Aniversario #14 MC 10:00 a.m. Actividad: Música en vivo *Actividades diarias
20 10:00 a.m. Charla: Mi nivel de azúcar en la sangre 11:00 a.m. Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias	21 9:30 a.m. Charla: Glucosa sanguínea baja 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias	22 9:30 a.m. Charla: La diabetes y la insulina 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	23 9:30 a.m. Charla: Cómo leer la etiqueta 10:00 a.m. Ejercicios Yoga IV *Actividades diarias	24 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero III 12:00 p.m. Actividad: Día de cine *Actividades diarias
27 9:30 a.m. Charla: Cambios de comportamiento 10:00 a.m. Actividad: Armar rompecabezas *Actividades diarias	28 9:30 a.m. Charla: Desbalance y mareos 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	29 9:30 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	30 9:30 a.m. Actividad: Masaje pies 10:00 a.m. Ejercicios Yoga V *Actividades diarias	31 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero IV *Actividades diarias