



# MC Bayamón - marzo 2023

Lunes a Viernes

8:15 a.m. a 3:00 p.m.

[www.facebook.com/MMM](http://www.facebook.com/MMM)

Actividades diarias: manualidades, ejercicios, programa de tecnología con cita previa. **Interesados pueden escribir a:**

[membersclubmembers@mmmhc.com](mailto:membersclubmembers@mmmhc.com)

Isamarie Díaz Nieves 787-622-3000 Ext: 57041 ó Tel. 939-739-3196

Fechas y horarios sujetos a cambios.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Manualidad: Gorros Tejidos 1:00 p.m. Programa de ejercicios	2 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: X y O 1:00 p.m. Programa de ejercicios	3 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: Beneficio del Agua *Clases de tecnología
6 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla y ejercicios: Vida Activa *Actividades diarias	7 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Taller: Manejo de crisis ante el fraude *Actividades diarias	8 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: Amenazas Cibernéticas Día del Sombrero 1:00 p.m. Programa de ejercicios	9 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Manualidad: Bisutería 1:00 p.m. Programa de ejercicios	10 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Mandalas y Timbiriche *Clases de tecnología
13 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: Triglicéridos y Colesterol *Actividades diarias	14 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Manualidad: Alfiletero *Actividades diarias	15 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: Cáncer Colorectal 1:00 p.m. Programa de ejercicios	16 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Manualidad: Bisutería 1:00 p.m. Programa de ejercicios	17 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Bingo  *Clases de tecnología
20 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Manualidad: Bisutería *Actividades diarias	21 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Vacunación Manualidad: Cola de Ratón *Actividades diarias	22 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Manualidad: Fácil Manejo 1:00 p.m. Programa de ejercicios	23 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Manualidad: Porta Cubiertos 1:00 p.m. Programa de ejercicios	24 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Manualidad: Caja de Prendas *Clases de tecnología
27 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Entrega de Gorros en Fressenius *Actividades diarias	28 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Manualidad: Gancho de Ropa *Actividades diarias	29 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: Nutrición Cognocitiva 1:00 p.m. Programa de ejercicios	30 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Manualidad: Tela de Mahón 1:00 p.m. Programa de ejercicios	31 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Confraternización Cumpleaños del Mes *Clases de tecnología