



MC Mayagüez - Marzo 2023

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

www.facebook.com/MMM

Actividades diarias: manualidades, ejercicios y clases de tecnología con cita previa. **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: Desayuno con deambulantes 10:00 a.m. Programa de ejercicios Clases de Tecnología	2 9:30 a.m. Charla: Cómo ahorrar electricidad 10:00 a.m. Ejercicios Yoga Karaoke	3 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero Clases de Tecnología
6 9:30 a.m. Charla: Inflamación Actividad: Curso de Filigrana (1) 10:00 a.m. Actividad: Taller de masajes	7 9:30 a.m. Charla: Manejo de teléfono Actividad: Teléfonos para audio impedidos 10:00 a.m. y 1:00 p.m. Programa de ejercicios	8 9:30 a.m. Charla: Nutrición 10:00 a.m. Programa de ejercicios Clases de Tecnología	9 9:30 a.m. Charla: Microcápsulas de salud 10:00 a.m. Ejercicios Yoga	10 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero Clases de Tecnología
13 9:30 a.m. Actividad: Curso de Filigrana (2) *Actividades diarias	14 9:30 a.m. Charla: Grasas trans 10:00 a.m. y 1:00 p.m. Programa de ejercicios	15 9:30 a.m. Charla: Aceptación 10:00 a.m. Programa de ejercicios Clases de Tecnología	16 10:00 a.m. Ejercicios Yoga 11:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalito)	17 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero Clases de Tecnología
20 9:30 a.m. Charla: Cáncer Color rectal Actividad: Curso de Filigrana (3)	21 9:30 a.m. Actividad: Juego: Sopa de letras 10:00 a.m. y 1:00 p.m. Programa de ejercicios	22 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Día de cine 10:00 a.m. Programa de ejercicios	23 10:00 a.m. Ejercicios Yoga 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras	24 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero Clases de Tecnología
27 9:30 a.m. Actividad: Curso de Filigrana (4) *Actividades diarias	28 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Encuentra las diferencias 10:00 a.m. y 1:00 p.m. Programa de ejercicios	29 9:30 a.m. Actividad: Vamos a pintar mándalas 10:00 a.m. Programa de ejercicios	30 9:30 a.m. Actividad: Crea la palabra 10:00 a.m. Ejercicios Yoga	31 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero Clases de Tecnología