



MC Ponce - 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

Kianna González Rodríguez 787-622-3000 Ext:57121 ó 939-739-4525

Fechas y horarios sujetos a cambios.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 9:30 a.m. Charla: Prevención de úlceras 1:00 p.m. Programa de ejercicios	2 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Club de Lectura Clases de tecnología	3 9:30 a.m. Actividad: Las 5 etapas de la Plena Mayagüezana 10:00 a.m. Programa de ejercicios
6 10:00 a.m. Charla: Revisión de facturas *Actividades diarias	7 9:30 a.m. Actividad: De viaje por Puerto Rico *Actividades diarias	8 9:30 a.m. Actividad: Soltando tus cargas 1:00 p.m. Programa de ejercicios	9 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Taller: Tejiendo con amor Clases de tecnología	10 9:30 a.m. Actividad: Meditación 10:00 a.m. Programa de ejercicios
13 9:30 a.m. Charla: Tablón de visualización *Actividades diarias	14 9:30 a.m. Actividad: Tiesto decorativo 1:30 p.m. Actividad: Tertulia literaria	15 9:30 a.m. Charla: Dermatitis Atópica 1:00 p.m. Programa de ejercicios	16 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Coro Dorado Clases de tecnología	17 9:30 a.m. Actividad: Karaoke 10:00 a.m. Programa de ejercicios
20 9:30 a.m. Actividad: Intercambio de plantas 1:30 p.m. Charla: Cáncer Colorectal	21 9:30 a.m. Taller: Dulce hogar 1:30 p.m. Taller: 12 Recetas de amor	22 9:30 a.m. Taller: Conejos decorativos 1:00 p.m. Programa de ejercicios	23 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Jueves de Café Clases de tecnología	24 9:30 a.m. Actividad: Bingo 10:00 a.m. Programa de ejercicios
27 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Taller: Pantufilas tejidas *Actividades diarias	28 9:30 a.m. Taller: Pinches decorativos *Actividades diarias	29 9:30 a.m. Actividad: Exposición de arte 1:00 p.m. Programa de ejercicios	30 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Desfile de sombreros Clases de tecnología	31 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Celebrando los cumpleaños 10:00 a.m. Programa de ejercicios

MMM Healthcare, LLC, es un plan HMO y PPO con un contrato Medicare. La afiliación en MMM depende de la renovación del contrato.