



# MC Mayagüez - abril 2024

Lunes a Viernes

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

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

Actividades diarias: manualidades, ejercicios y juegos de mesa.

Interesados pueden escribir a: [membersclubmembers@mmmhc.com](mailto: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
<p><b>1</b> 9:30 a.m. Clínica de salud 11:00 a.m. Actividad: Acción social *Actividades diarias</p>	<p><b>2</b> 9:30 a.m. Charla: Joven envejecimiento 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p><b>3</b> 9:30 a.m. Charla: Enfermedades de transmisión sexual 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p><b>4</b> 9:30 a.m. Charla: Salud oral en el adulto mayor 10:00 a.m. Ejercicios Yoga I *Actividades diarias</p>	<p><b>5</b> 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I *Actividades diarias</p>
<p><b>8</b> 9:30 a.m. Charla: Plato nutricional 10:30 a.m. Actividad: Juego sopa de letras *Actividades diarias</p>	<p><b>9</b> 9:30 a.m. Charla: Audición y balance 11:00 a.m. Clínica: Audición *Actividades diarias</p>	<p><b>10</b> 9:30 a.m. Charla: Salud y sexualidad 10:00 a.m. Programa de ejercicios 1:00 p.m. Actividad: Taller filigrana *Actividades diarias</p>	<p><b>11</b> 9:30 a.m. Charla: Frutas y vegetales por color 10:00 a.m. Ejercicios Yoga II 11:00 a.m. Encuentra las palabras</p>	<p><b>12</b> 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II 10:00 a.m. Charla: Tipos de artritis *Actividades diarias</p>
<p><b>15</b> 9:30 a.m. Charla: La influenza 11:00 a.m. Actividad: Exhibición del mes *Actividades diarias</p>	<p><b>16</b> 9:30 a.m. Charla: Mitos de la influenza 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras *Actividades diarias</p>	<p><b>17</b> 9:30 a.m. Clínica: Del dolor 10:00 a.m. Charla: Programa a tu mesa 11:00 a.m. Programa de ejercicios 1:00 p.m. Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias</p>	<p><b>18</b> 10:00 a.m. Ejercicios Yoga III 11:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias</p>	<p><b>19</b> 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero III *Actividades diarias</p>
<p><b>22</b> 9:30 a.m. Charla: Demencia 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias</p>	<p><b>23</b> 9:30 a.m. Charla: El estrés 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias</p>	<p><b>24</b> 9:30 a.m. Charla: Maltrato 10:00 a.m. Programa de ejercicios 1:00 p.m. Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias</p>	<p><b>25</b> 9:30 a.m. Charla: Deterioro cognitivo 10:00 a.m. Ejercicios Yoga IV *Actividades diarias</p>	<p><b>26</b> 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero IV 10:00 a.m. Actividad: Cómo conociste a tu pareja *Actividades diarias</p>
<p><b>29</b> 10:00 a.m. Actividad: Vamos a pintar uñas *Actividades diarias</p>	<p><b>30</b> 9:30 a.m. Actividad: Armar rompecabezas 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>			