



MC Mayagüez - agosto 2026

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
3 9:30 a.m. Charla: Hantavirus 10:30 a.m. Actividad: Vamos hacer donas *Actividades diarias	4 10:00 a.m. Programa de ejercicios 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las palabras *Actividades diarias	5 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Armar rompecabezas *Actividades diarias	6 9:30 a.m. Charla: Envejecimiento saludable 10:00 a.m. Actividad: Vamos hacer ejercicios I *Actividades diarias	7 Members Club Cerrado Reunión Departamental
10 9:30 a.m. Charla: Salud bucal 10:00 a.m. Charla: Transporte 10:30 a.m. Actividad: Taller filigrana *Actividades diarias	11 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Exhibición del mes *Actividades diarias	12 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Uñas de colores *Actividades diarias	13 10:00 a.m. Actividad: Vamos hacer ejercicios II 11:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias	14 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 10:30 a.m. Actividad: Completa el refrán *Actividades diarias
17 10:00 a.m. Charla: Prevención de caídas 10:30 a.m. Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias	18 9:30 a.m. Charla: ¿Qué hacer antes del huracán? 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras *Actividades diarias	19 9:30 a.m. Charla: 10 Días antes huracán 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:30 a.m. Actividad: Sopa de letras *Actividades diarias	20 10:00 a.m. Actividad: Vamos hacer ejercicios III 11:00 a.m. Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias	21 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II 11:00 a.m. Actividad: Masajes en los pies 12:00 a.m. Actividad: Bohemia *Actividades diarias
24 9:30 a.m. Charla: Infecciones urinarias 10:00 a.m. Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias	25 9:30 a.m. Charla: Incontinencia urinaria 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	26 9:30 a.m. Charla: Psoriasis 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	27 10:00 a.m. Actividad: Vamos hacer ejercicios IV 11:00 a.m. Actividad: Vamos a pintar uñas *Actividades diarias	28 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero III 11:00 a.m. Taller: Apoyo Tecnológico *Actividades diarias
31 10:00 a.m. Actividad: Vamos a pintar mándalas *Actividades diarias				