



# MC Mayagüez - enero 2025

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
		1 Members Club Cerrado Día de Año Nuevo	2 9:30 a.m. Charla: Alimentos seguros 10:00 a.m. Ejercicios Yoga I *Actividades diarias	3 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 11:00 a.m. Manualidad: Corazones *Actividades diarias
6 Members Club Cerrado Día de Reyes	7 9:30 a.m. Charla: Probióticos y prebióticos 10:00 a.m. Programa de ejercicios 10:30 a.m. Actividad: Sopa de letras *Actividades diarias	8 9:30 a.m. Charla: Hipertensión 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Taller filigrana *Actividades diarias	9 9:30 a.m. Clínica visión 10:00 a.m. Ejercicios Yoga II 11:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias	10 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II 11:00 a.m. Actividad: Completa el refrán *Actividades diarias
13 9:30 a.m. Charla: Enfermedades por calor 10:00 a.m. Charla: Síntomas de enfermedades 11:00 a.m. Actividad: Exhibición del mes *Actividades diarias	14 9:30 a.m. Charla: Dolor emocional 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras *Actividades diarias	15 9:30 a.m. Charla: Limpieza y desinfección 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:30 a.m. Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias	16 9:30 a.m. Charla: Beneficios de caminar 10:00 a.m. Ejercicios Yoga III 11:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias	17 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero III 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las palabras *Actividades diarias
20 Members Club Cerrado Día Martin Luther King Jr.	21 9:30 a.m. Clínica Ojo 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias	22 9:30 a.m. Charla: Consigue energía 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias	23 9:30 a.m. Actividad: Vamos a pintar uñas 10:00 a.m. Ejercicios Yoga IV *Actividades diarias	24 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero IV 12:00 p.m. Actividad: Día de cine *Actividades diarias
27 9:30 a.m. Charla: Diabetes 10:00 a.m. Actividad: Armar rompecabezas *Actividades diarias	28 9:30 a.m. Charla: Vestibular y balance 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	29 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Crea la palabra *Actividades diarias	30 9:30 a.m. Charla: Pruebas preventivas 10:00 a.m. Ejercicios Yoga V *Actividades diarias	31 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero IV *Actividades diarias