



# MC Mayagüez - febrero 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
<p>3 9:30 a.m. Charla: Osteoporosis 10:30 a.m. Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias</p>	<p>4 9:30 a.m. Charla: Medicamentos vs tiroides 10:00 a.m. Programa de ejercicios 10:00 a.m. Actividad: Exhibición mes *Actividades diarias</p>	<p>5 9:30 a.m. Charla: El alcohol y las enfermedades 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Vamos a pintar uñas *Actividades diarias</p>	<p>6 9:30 a.m. Charla: Salud cardiovascular 10:00 a.m. Ejercicios Yoga I 11:00 a.m. Actividad: Tarjeta de corazón *Actividades diarias</p>	<p>7 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 10:00 a.m. Actividad: Encuentra las palabras *Actividades diarias</p>
<p>10 9:30 a.m. Charla: Evita el mal aliento 10:00 a.m. Actividad: Taller filigrana *Actividades diarias</p>	<p>11 9:30 a.m. Charla: Cáncer 10:00 a.m. Programa de ejercicios 10:00 a.m. Actividad: Recordar es vivir *Actividades diarias</p>	<p>12 9:30 a.m. Charla: Limpieza y desinfección 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias</p>	<p>13 9:30 a.m. Charla: 5 Mitos sobre el colesterol 10:00 a.m. Ejercicios Yoga II 10:00 a.m. Actividad: Juego sopa de letras *Actividades diarias</p>	<p>14 9:30 a.m. Actividad: Día de la amistad 10:00 a.m. Actividad: Música en vivo *Actividades diarias</p>
<p>17 9:30 a.m. Actividad: Taller mándalas 10:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias</p>	<p>18 9:30 a.m. Charla: Retos de la vida 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Pulseras *Actividades diarias</p>	<p>19 9:30 a.m. Charla: Limpia tu hogar 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>20 10:00 a.m. Ejercicios Yoga III 11:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias</p>	<p>21 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II 11:00 a.m. Actividad: Ejercicios para la mente *Actividades diarias</p>
<p>24 9:30 a.m. Charla: Café 10:00 a.m. Actividad: Juegos mentales *Actividades diarias</p>	<p>25 9:30 a.m. Charla: Controla los dolores de cabeza 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>26 9:30 a.m. Actividad: Armar rompecabezas 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>27 9:30 a.m. Charla: Radiación solar 10:00 a.m. Ejercicios Yoga IV *Actividades diarias</p>	<p>28 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero III 10:00 a.m. Actividad: Como nos conocimos *Actividades diarias</p>