



MC Mayagüez - junio 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
<p>1 9:30 a.m. Charla: Alimentos vs suplementos 10:00 a.m. Actividad: Taller filigrana *Actividades diarias</p>	<p>2 9:30 a.m. Charla: Nutrición en edad avanzada 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Actividad: Exhibición del mes *Actividades diarias</p>	<p>3 9:30 a.m. Charla: Explotación financiera 10:00 a.m. Programa de ejercicios "Fun Games" *Actividades diarias</p>	<p>4 9:00 a.m. Charla: Seguridad y calidad de vida 9:30 a.m. Comité de afiliados 11:00 a.m. Ejercicios Yoga I *Actividades diarias</p>	<p>5 Members Club Cerrado Reunión Departamental</p>
<p>8 10:00 a.m. Charla: Literacia digital 10:30 a.m. Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias</p>	<p>9 9:30 a.m. Charla: ¿Qué es un nutriente crítico? 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) *Actividades diarias</p>	<p>10 9:30 a.m. Charla: Semillas ricas en vitaminas 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) *Actividades diarias</p>	<p>11 10:00 a.m. Ejercicios Yoga II 11:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias</p>	<p>12 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 10:30 a.m. Actividad: Bohemia *Actividades diarias</p>
<p>15 9:30 a.m. Charla: La gestión emocional 10:30 a.m. Actividad: ¿Dónde nos conocimos? *Actividades diarias</p>	<p>16 9:30 a.m. Charla: Cada paso cuenta 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras *Actividades diarias</p>	<p>17 9:30 a.m. Charla: Ojo al pillo 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:30 a.m. Actividad: Armar rompecabezas *Actividades diarias</p>	<p>18 9:30 a.m. Charla: La mirada perdida 10:00 a.m. Ejercicios Yoga III 11:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias</p>	<p>19 9:30 a.m. Actividad: Día de Padres 10:00 a.m. Actividad: Poema para papá 11:00 a.m. Actividad: Música en vivo *Actividades diarias</p>
<p>22 10:00 a.m. Charla: Reportar la muerte de un adulto 11:00 a.m. Actividad: Vamos a pintar uñas *Actividades diarias</p>	<p>23 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias</p>	<p>24 9:30 a.m. Charla: Cuidados del pie 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) *Actividades diarias</p>	<p>25 9:30 a.m. Charla: ¿Cómo cuidar heridas? 10:00 a.m. Ejercicios Yoga IV *Actividades diarias</p>	<p>26 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II 12:00 p.m. Actividad: Día de cine *Actividades diarias</p>
<p>29 9:30 a.m. Charla: ¿Qué es un Home Care? 10:00 a.m. Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias</p>	<p>30 9:30 a.m. Charla: Beneficios vinagre manzana 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>			