



MC Mayagüez -septiembre 2025

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
1 Members Club Cerrado Día del Trabajo	2 9:30 a.m. Charla: Colesterol bueno y malo 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	3 9:30 a.m. Charla: Niveles de glucosa 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Día de medias locas *Actividades diarias	4 9:30 a.m. Charla: Conciencia para el Alzheimer 10:00 a.m. Ejercicios Yoga I *Actividades diarias	5 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 11:30 a.m. Actividad: Bohemia *Actividades diarias
8 9:30 a.m. Charla: Tutor legal 10:00 a.m. Actividad: Taller filigrana *Actividades diarias	9 9:30 a.m. Charla: Bebidas para bajar la presión 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Sopa de letras *Actividades diarias	10 9:30 a.m. Charla: 7 beneficios del cúrcuma 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Vamos a pintar uñas *Actividades diarias	11 9:30 a.m. Charla: Diversidad auditiva 10:00 a.m. Ejercicios Yoga II 11:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias	12 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II 11:00 a.m. Actividad: Completa el refrán *Actividades diarias
15 9:30 a.m. Charla: Relaciones y las redes sociales 10:00 a.m. Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias	16 9:30 a.m. Charla: Nutrición en pacientes de diálisis 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras *Actividades diarias	17 9:30 a.m. Charla: Diabetes bajo control 10:00 a.m. Programa de ejercicios 10:30 a.m. Actividad: Exhibición del mes *Actividades diarias	18 9:30 a.m. Charla: Remedios para dormir mejor 10:00 a.m. Ejercicios Yoga III 11:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias	19 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero III 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las palabras 11:30 a.m. Actividad: Bohemia *Actividades diarias
22 9:30 a.m. Charla: La risa, la mejor medicina 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias	23 Members Club Cerrado Reunión Departamental	24 9:30 a.m. Charla: Síntomas del Alzheimer 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	25 9:30 a.m. Charla: Pasos para atraer felicidad 10:00 a.m. Ejercicios Yoga IV *Actividades diarias	26 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero IV 11:30 p.m. Actividad: Día de cine *Actividades diarias
29 10:00 a.m. Actividad: Armar rompecabezas *Actividades diarias	30 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Busca las flores *Actividades diarias			