



MC Mayagüez - junio 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
2 10:00 a.m. Charla: Envejecimiento positivo 10:30 a.m. Actividad: Taller filigrana *Actividades diarias	3 9:30 a.m. Charla: Desayuno que dan energía 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	4 9:30 a.m. Charla: La música y su salud 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) *Actividades diarias	5 9:30 a.m. Charla: Salud oral 10:00 a.m. Ejercicios Yoga I *Actividades diarias	6 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 11:00 a.m. Actividad: Manualidad padres *Actividades diarias
9 9:30 a.m. Charla: La pana y sus beneficios 10:00 a.m. Charla: Literacia digital 11:00 a.m. Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias	10 9:00 a.m. Programa de ejercicios: Día de juegos con Max y Marcos 12:00 p.m. Actividad: Vamos pintar uñas *Actividades diarias	11 9:30 a.m. Charla: Lerenes y su cultivo 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias	12 9:30 a.m. Charla: El arroz y sus beneficios 10:00 a.m. Ejercicios Yoga II 11:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias	13 9:30 a.m. Actividad: Día de padres 10:00 a.m. Actividad: Música en vivo *Actividades diarias
16 9:30 a.m. Charla: El tomate y sus propiedades 11:00 a.m. Actividad: Exhibición del mes *Actividades diarias	17 9:30 a.m. Charla: Pastillas para adelgazar 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras *Actividades diarias	18 9:30 a.m. Charla: Conceptos básicos nutrición 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Actividad: Completa el refrán *Actividades diarias	19 9:30 a.m. Charla: Efectos negativos del alcohol 10:00 a.m. Ejercicios Yoga III 11:00 a.m. Actividad: Juegos mentales *Actividades diarias	20 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las palabras *Actividades diarias
23 10:00 a.m. Charla: Los alimentos más nutritivos 11:00 a.m. Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias	24 9:30 a.m. Charla: Tipos de alimentos nutritivos 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) *Actividades diarias	25 9:30 a.m. Charla: Orientación financiera 10:00 a.m. Programa de ejercicios 10:30 a.m. Actividad: Sopa de letras *Actividades diarias	26 9:30 a.m. Charla: Alimentos para los pulmones 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	27 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero III 11:00 a.m. Actividad: Día de cine *Actividades diarias
30 10:00 a.m. Actividad: Armar rompecabezas 11:00 a.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias				