



MC Mayagüez - marzo 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
<p>3 9:30 a.m. Charla: Enfermedad Alzheimer 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias</p>	<p>4 9:30 a.m. Charla: Consejos para estar bella 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>5 9:30 a.m. Charla: Equilibrar el azúcar 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Película-Insight Out 2 *Actividades diarias</p>	<p>6 9:30 a.m. Charla: Cáncer colorrectal 10:00 a.m. Ejercicios Yoga I *Actividades diarias</p>	<p>7 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 11:00 a.m. Actividad: Manualidad pascua *Actividades diarias</p>
<p>10 9:30 a.m. Charla: Piel en forma 10:30 a.m. Actividad: Sopa de letras *Actividades diarias</p>	<p>11 9:30 a.m. Charla: Aumenta tu energía 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Armar rompecabezas *Actividades diarias</p>	<p>12 9:30 a.m. Charla: Importancia actividad física 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Taller filigrana *Actividades diarias</p>	<p>13 9:30 a.m. Charla: Encuesta de CAPHS 10:00 a.m. Ejercicios Yoga II *Actividades diarias</p>	<p>14 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II 11:00 a.m. Actividad: Completa el refrán *Actividades diarias</p>
<p>17 9:30 a.m. Charla: Adherencia a los medicamentos 11:00 a.m. Actividad: Exhibición del mes *Actividades diarias</p>	<p>18 9:30 a.m. Charla: Diabetes y la influenza 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras *Actividades diarias</p>	<p>19 9:30 a.m. Charla: Inflamación y el peso 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:30 a.m. Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias</p>	<p>20 9:30 a.m. Charla: Beneficios aceite CBD 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 III 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las palabras *Actividades diarias</p>
<p>24 10:00 a.m. Charla: Alimentación saludable 11:00 a.m. Actividad: Vamos a pintar uñas *Actividades diarias</p>	<p>25 9:30 a.m. Charla: Fortalecer los huesos 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>26 9:30 a.m. Charla: Remedios para el asma 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias</p>	<p>27 9:30 a.m. Actividad: Busca las letras 10:00 a.m. Ejercicios Yoga IV *Actividades diarias</p>	<p>28 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero IV 12:00 p.m. Actividad: Día de cine *Actividades diarias</p>
<p>31 11:00 a.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias</p>				