



MC Mayagüez - mayo 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. Actividad: Curso huerto casero I 11:00 a.m. Manualidad: Día de Madres *Actividades diarias</p>
<p>4 9:30 a.m. Charla: Asma en adultos 10:00 a.m. Actividad: Vamos hacer "Cup Cakes" *Actividades diarias</p>	<p>5 9:30 a.m. Charla: Las hojas de guayaba 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Actividad: Completa el refrán *Actividades diarias</p>	<p>6 9:30 a.m. Charla: Amistad entre sexos opuesto 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Actividad: Sopa de letras *Actividades diarias</p>	<p>7 9:30 a.m. Charla: Cuidado de los ojos 10:00 a.m. Estimulación cognitiva 11:00 a.m. Actividad: Ejercicios Yoga I *Actividades diarias</p>	<p>8 9:30 a.m. Actividad: Día de las Madres 10:00 a.m. Actividad: Poema de Madres 11:00 a.m. Actividad: Música en vivo *Actividades diarias</p>
<p>11 9:30 a.m. Charla: La super gripe 11:00 a.m. Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias</p>	<p>12 9:30 a.m. Charla: Quema de grasas 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras *Actividades diarias</p>	<p>13 9:30 a.m. Charla: Partes del cuerpo con artritis 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Exhibición del mes *Actividades diarias</p>	<p>14 9:30 a.m. Charla: Andropausia en hombres 10:00 a.m. Actividad: Ejercicios Yoga II *Actividades diarias</p>	<p>15 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las palabras *Actividades diarias</p>
<p>18 10:00 a.m. Charla: 10 Formas de ayudar 11:30 a.m. Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias</p>	<p>19 9:30 a.m. Charla: Alimentación en el adulto mayor 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias</p>	<p>20 9:30 a.m. Charla: Envejecimiento saludable 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias</p>	<p>21 9:30 a.m. Charla: Hábitos saludables 10:00 a.m. Actividad: Ejercicios Yoga III *Actividades diarias</p>	<p>22 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero III 12:00 p.m. Actividad: Día de cine *Actividades diarias</p>
<p>25 Members Club Cerrado Día de la Recordación</p>	<p>26 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>27 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Armar rompecabezas *Actividades diarias</p>	<p>28 10:00 a.m. Actividad: Ejercicios Yoga IV *Actividades diarias</p>	<p>29 11:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias</p>