



MC Mayagüez - septiembre 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
	1 9:30 a.m. Charla: ¿Suplementos o alimentos? 10:00 a.m. Programa de ejercicios “Fun Games” *Actividades diarias	2 9:30 a.m. Charla: Higiene oral del adulto mayor 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 10:00 a.m. Actividad: Armar rompecabezas *Actividades diarias	3 9:30 a.m. Reunión: Comité de Afiliados 11:30 a.m. Charla: Diversidad auditiva 12:00 p.m. Taller: Apoyo Tecnológico *Actividades diarias	4 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 10:30 a.m. Actividad: Masaje en tus pies *Actividades diarias
7 Members Club Cerrado Día del Trabajo	8 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Actividad: Exhibición del mes *Actividades diarias	9 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias	10 10:00 a.m. Actividad: Vamos hacer ejercicios I 11:00 a.m. Actividad: Vamos a pintar uñas *Actividades diarias	11 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II 10:30 a.m. Charla: Flexi Card *Actividades diarias
14 9:30 a.m. Charla: Enfermedades de los huesos 10:30 a.m. Actividad: Taller filigrana *Actividades diarias	15 9:30 a.m. Charla: Ayuda a tu pancita 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras *Actividades diarias	16 9:30 a.m. Charla: Probióticos 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Actividad: Completa el refrán *Actividades diarias	17 Members Club Cerrado Reunión Departamental	18 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero III 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las palabras *Actividades diarias
21 10:00 a.m. Charla: Mascotas a salvo 10:30 a.m. Actividad: “Diamond Art” *Actividades diarias	22 9:30 a.m. Charla: Trastornos alimenticios 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias	23 9:30 a.m. Charla: Inflamación crónica 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Actividad: Busca las palabras *Actividades diarias	24 10:00 a.m. Actividad: Vamos hacer ejercicios II 10:30 a.m. Actividad: Las letras *Actividades diarias	25 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero IV 12:00 p.m. Actividad: Día de cine *Actividades diarias
28 10:00 a.m. Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias	29 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	30 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) *Actividades diarias		