



# MC Bayamón - noviembre 2025

Lunes a Viernes  
8:00 a.m. a 3:00 p.m.

[www.facebook.com/MMM](http://www.facebook.com/MMM)

Actividades diarias: manualidades, ejercicios y juegos de mesa.

Interesados pueden escribir a:  
[membersclubmembers@mmmhc.com](mailto:membersclubmembers@mmmhc.com)

Isamarie Díaz Nieves 787-622-3000 Ext: 57041 ó Tel. 939-739-3196

Fechas y horarios sujetos a cambios.

| lunes   | martes   | miércoles  | jueves  | viernes  |
|---|--|--|---|--|
| <p>3<br/>9:30 a.m.<br/><b>Actividad: Trabalenguas</b><br/>9:00 a.m. /10:30 a.m. /1:00 p.m.<br/>Programa de ejercicios<br/>*Actividades diarias</p>    | <p>4<br/>9:30 a.m.<br/><b>Manualidad: Collar</b><br/>*Actividades diarias</p>            | <p>5<br/>9:30 a.m.<br/><b>Actividad: Día del payaso</b><br/>9:00 a.m. /10:30 a.m. /1:00 p.m.<br/>Programa de ejercicios<br/>*Actividades diarias</p>   | <p>6<br/>10:00 a.m.<br/><b>Charla: Higiene del Sueño</b><br/>11:00 a.m.<br/><b>Actividad: Grupo de Lectura</b><br/>12:00 p.m. y 1:00 p.m.<br/>Programa de ejercicios<br/>*Actividades diarias</p> | <p>7<br/>9:30 a.m.<br/><b>Manualidad: "Charms"</b><br/>*Actividades diarias</p>          |
| <p>10<br/>9:30 a.m.<br/><b>Charla: Emociones</b><br/>9:00 a.m. /10:30 a.m. /1:00 p.m.<br/>Programa de ejercicios (video)<br/>*Actividades diarias</p> | <p>11<br/>9:30 a.m.<br/><b>Manualidad: Reyes Magos</b><br/>*Actividades diarias</p>      | <p>12<br/>9:30 a.m.<br/><b>Charla: Controlando tu diabetes</b><br/>9:00 a.m. /10:30 a.m. /1:00 p.m.<br/>Programa de ejercicios<br/>*Actividades diarias</p>  | <p>13<br/>9:30 a.m.<br/><b>Charla: Limpieza Oral</b><br/>12:00 p.m. y 1:00 p.m.<br/>Programa de ejercicios (video)<br/>*Actividades diarias</p>   | <p>14<br/>9:30 a.m.<br/><b>Actividad: Karaoke</b><br/>*Actividades diarias</p>           |
| <p>17<br/>9:30 a.m.<br/><b>Actividad: Jenga</b><br/>9:00 a.m. /10:30 a.m. /1:00 p.m.<br/>Programa de ejercicios (video)<br/>*Actividades diarias</p>  | <p>18<br/>9:30 a.m.<br/><b>Manualidad: Pulsera</b><br/>*Actividades diarias</p>          | <p>19<br/>9:30 a.m.<br/><b>Actividad: Fácil manejo</b><br/>9:00 a.m. /10:30 a.m. /1:00 p.m.<br/>Programa de ejercicios<br/>*Actividades diarias</p>  | <p>20<br/>9:00 a.m.<br/><b>Actividad: Confraternización Fundación MMM</b><br/>12:00 p.m. y 1:00 p.m.<br/>Programa de ejercicios<br/>*Actividades diarias</p>                                      | <p>21<br/>9:30 a.m.<br/><b>Manualidad: Arbolito Navidad</b><br/>*Actividades diarias</p> |
| <p>24<br/>9:30 a.m.<br/><b>Actividad: Mándalas</b><br/>9:00 a.m. /10:30 a.m. /1:00 p.m.<br/>Programa de ejercicios<br/>*Actividades diarias</p>       | <p>25<br/>9:30 a.m.<br/><b>Manualidad: Flores Navideñas</b><br/>*Actividades diarias</p> | <p>26<br/>9:00 a.m.<br/><b>Actividad: Confraternización de Acción de Gracias</b><br/>9:00 a.m. /10:30 a.m. /1:00 p.m.<br/>Programa de ejercicios<br/>2:00 p.m.<br/><b>Actividad: Concierto de Arpas</b><br/>*Actividades diarias</p> | <p>27<br/><b>Members Club Cerrado</b><br/><b>Día de Acción de Gracias</b></p>   | <p>28<br/><b>Members Club Cerrado</b><br/><b>Receso Acción de Gracias</b></p>            |