



# MC Mayagüez -septiembre 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)  
**Herminia González Tel. 787-622-3000 Ext: 57200 ó 939-739-4042**  
**Fechas y horarios sujetos a cambios.**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>1</b> <b>Members Club Cerrado</b> <b>Día del Trabajo</b>	<b>2</b> <b>9:30 a.m.</b> Charla: <b>Colesterol bueno y malo</b> <b>10:00 a.m.</b> Programa de ejercicios *Actividades diarias	<b>3</b> <b>9:30 a.m.</b> Charla: Niveles de glucosa <b>10:00 a.m.</b> Programa de ejercicios <b>11:00 a.m.</b> Actividad: Día de medias locas *Actividades diarias	<b>4</b> <b>9:30 a.m.</b> Charla: <b>Conciencia para el Alzheimer</b> <b>10:00 a.m.</b> <b>Ejercicios Yoga I</b> *Actividades diarias	<b>5</b> <b>9:30 a.m.</b> Actividad: <b>Curso huerto casero I</b> <b>11:30 a.m.</b> Actividad: <b>Bohemia</b> *Actividades diarias
<b>8</b> <b>9:30 a.m.</b> Charla: Tutor legal <b>10:00 a.m.</b> Actividad: Taller filigrana *Actividades diarias	<b>9</b> <b>9:30 a.m.</b> Charla: <b>Bebidas para bajar la presión</b> <b>10:00 a.m.</b> Programa de ejercicios <b>11:00 a.m.</b> Actividad: Sopa de letras *Actividades diarias	<b>10</b> <b>9:30 a.m.</b> Charla: <b>7 beneficios del cúrcuma</b> <b>10:00 a.m.</b> Programa de ejercicios <b>11:00 a.m.</b> Actividad: Vamos a pintar uñas *Actividades diarias	<b>11</b> <b>9:30 a.m.</b> Charla: Diversidad auditiva <b>10:00 a.m.</b> <b>Ejercicios Yoga II</b> <b>11:00 a.m.</b> Actividad: <b>Encuentra las diferencias</b> *Actividades diarias	<b>12</b> <b>9:30 a.m.</b> Actividad: <b>Curso huerto casero II</b> <b>11:00 a.m.</b> Actividad: <b>Completa el refrán</b> *Actividades diarias
<b>15</b> <b>9:30 a.m.</b> Charla: Relaciones y las redes sociales <b>10:00 a.m.</b> Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias	<b>16</b> <b>9:30 a.m.</b> Charla: <b>Nutrición en pacientes de diálisis</b> <b>10:00 a.m.</b> Programa de ejercicios <b>11:00 a.m.</b> Manualidad: Pulseras *Actividades diarias	<b>17</b> <b>9:30 a.m.</b> Charla: <b>Diabetes bajo control</b> <b>10:00 a.m.</b> Programa de ejercicios <b>10:00 a.m.</b> Actividad: Exhibición del mes *Actividades diarias	<b>18</b> <b>9:30 a.m.</b> Charla: <b>Remedios para dormir mejor</b> <b>10:00 a.m.</b> <b>Ejercicios Yoga III</b> <b>11:00 a.m.</b> Actividad: Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias	<b>19</b> <b>9:30 a.m.</b> Actividad: <b>Curso huerto casero III</b> <b>10:30 a.m.</b> Actividad: <b>Encuentra las palabras</b> <b>11:30 a.m.</b> Actividad: Bohemia *Actividades diarias
<b>22</b> <b>9:30 a.m.</b> Charla: La risa, la mejor medicina <b>10:00 a.m.</b> Programa de ejercicios <b>11:00 a.m.</b> Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias	<b>23</b> <b>9:30 a.m.</b> Charla: <b>Minerales y la presión sanguínea</b> <b>11:00 a.m.</b> Actividad: Karaoke *Actividades diarias	<b>24</b> <b>9:30 a.m.</b> Charla: <b>Síntomas del Alzheimer</b> <b>10:00 a.m.</b> Programa de ejercicios *Actividades diarias	<b>25</b> <b>9:30 a.m.</b> Charla: <b>Pasos para atraer felicidad</b> <b>10:00 a.m.</b> <b>Ejercicios Yoga IV</b> *Actividades diarias	<b>26</b> <b>9:30 a.m.</b> Actividad: <b>Curso huerto casero IV</b> <b>11:30 p.m.</b> Actividad: <b>Día de cine</b> *Actividades diarias
<b>29</b> <b>10:00 a.m.</b> Actividad: Armar rompecabezas *Actividades diarias	<b>30</b> <b>10:00 a.m.</b> Programa de ejercicios <b>11:00 a.m.</b> Actividad: Busca las flores *Actividades diarias			