



# MC Mayagüez - junio 2022

Lunes a Viernes

8:15 a.m. a 3:30 p.m.

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

Actividades diarias: manualidades, ejercicios y clases de tecnología con cita previa. **Interesados pueden escribir a:**

[membersclubmembers@mmhmc.com](mailto:membersclubmembers@mmhmc.com)

Herminia González Badillo 787-622-3000 Ext: 5145

Fechas y horarios sujetos a cambios.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: Obligaciones de los hijos *Actividades diarias	2 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: Salud mental Manualidad: Vamos hacer una postal padres	3 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Curso bonsái (1) *Actividades diarias
6 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: Insomnio Actividad: Curso de filigrana ( 1)	7 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: Beneficios del pepino 10:00 a.m. Programa de ejercicios	8 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: Incapacidad y tutela *Actividades diarias	9 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: Depresión Actividad: Día de cine	10 9:30 a.m. Actividad: Clases de pintura (1) *Actividades diarias
13 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Curso de filigrana ( 2) *Actividades diarias	14 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: Alergias a los alimentos 10:00 a.m. y 1:00 p.m. Programa de ejercicios	15 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Música en vivo Actividad: Día de padre	16 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: La soledad Actividad: Corte de pelo Actividad: Secado de pelo	17 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Curso bonsái (2) *Actividades diarias
20 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Curso de filigrana (3) *Actividades diarias	21 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: Salud cardíaca 10:00 a.m. Programa de ejercicios	22 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Charla: Consejos sobre los medicamentos *Actividades diarias	23 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias	24 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Clases de pintura (2) *Actividades diarias
27 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Curso de filigrana (4) *Actividades diarias	28 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Karaoke 10:00 a.m. y 1:00 p.m. Programa de ejercicios	29 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Manualidad: Vamos hacer pulseras *Actividades diarias	30 9:30 a.m. y 1:30 p.m. Actividad: Vamos a pintar mandalas *Actividades diarias	

MMM Healthcare, LLC, es un plan HMO y PPO con un contrato Medicare. La afiliación en MMM depende de la renovación del contrato.

Y0049\_MP-MC-CAL-095-090512-S\_C