Programación de Actividades de JULIO 2025

on LOK® where seniors embrace life | 30th Street Senior Center

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	Julio 1 **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) **(V)** **10:00** Sala de Juegos **10:00** Soporte Técnico (John)(BIL)(CA) **10:00** Ajedrez **10:00** Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING) **12:00** Sesiones de Guitarra para Principiantes (BIL)(ING) **1:00** Jardineria 101 **1:00 SFPL Bibliobús** **2:00 Tejido Peruano**	**2** **10:00** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **10:00** Sala de Juegos **10:00 Toma de Presión Arterial (Luis)(ING)** **11:00** Ritmo Latino (BIL) (ING) **2:00** Karaoke	**3** **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) **(V)** **10:00** Sala de Juegos **10:00** Soporte Técnico (Tom)(ING) **12:00** Toma de Presión Arterial (Anita) (ING) **2:00** Karaoke	**4** **No Actividades Virtuales** **10:00** Sala de Juegos **10:30 Presentación Musical 4 de Julio** **12:00** Película **El centro cierra a las 2 pm**	**5** **10:00** Soporte Técnico (Colin) (BIL)(CA) **10:30 Baile en Línea para Principiantes (Larry) (ING)** **1:00** Película
7 **9:00** Soporte Técnico (Yvan)(BIL) (ING) **10:00** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **10:00** On Lok Siempre Activo **10:00** Sala de Juegos **1:30** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)**	**8** **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) **(V)** **10:00** Sala de Juegos **10:00** Soporte Técnico (John)(BIL)(CA) **10:00** Ajedrez **11:00 Presentación de baile en línea para principiantes** **12:00** Sesiones de Guitarra para Principiantes (BIL)(ING) **1:00** Jardineria 101 **1:30 Comité de Actividades (BIL) (ING)** **2:00 Tejido Peruano**	**9** **10:00** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **10:00** Sala de Juegos **11:00** Ritmo Latino (BIL) (ING) **11:30 Charlas de Estrés (BIL)(ING)** **1:00** On Lok Siempre Activo (ING) **2:00** Karaoke	**10** **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) **(V)** **10:00** Sala de Juegos **10:00** Soporte Técnico (Tom)(ING) **11:00** Presentacion Musical aLive **12:00** Toma de Presión Arterial (Anita) (ING) **1:30** On Lok Siempre Activo (ING)**(V)** **2:00** Karaoke	**11** **10:00** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **10:00** On Lok Siempre Activo **10:00** Sala de Juegos **1:00** On Lok Siempre Activo (ING) **1:00 Tejido Peruano** **2:00** Baile y Rifa	**12** **10:00** Soporte Técnico (Colin) (BIL)(CA) **1:00** Película
14 **9:00** Soporte Técnico (Yvan)(BIL) (ING) **10:00** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **10:00** On Lok Siempre Activo **10:00** Sala de Juegos **1:30** On Lok Siempre Activo (ING)**(V)**	**15** **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)**(V)** **10:00** Sala de Juegos **10:00** Soporte Técnico (John)(BIL)(CA) **10:00** Ajedrez **10:00** Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING) **12:00** Sesiones de Guitarra para Principiantes (BIL)(ING) **1:00** Jardineria 101 (ING) **2:00 Consejo de Mayores (BIL)(ING)**	**16** **10:00** On Lok Siempre Activo (ING)**(V)** **10:00** Sala de Juegos **11:00 Presentación del Equipo del Sueño con UC Berkeley Departamento de Psicología (ING)** **1:00** On Lok Siempre Activo (ING) **2:00** Karaoke **2:00 Mentes Creativas de UCSF: Cada Cuerpo se Mueve (BIL) (SP)** **3:00 Charlas con UCSF (BIL) (ING)**	**17** **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) **(V)** **10:00** Sala de Juegos **10:00** Soporte Técnico (Tom)(ING) **11:00 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (ING)** **12:00** Toma de Presión Arterial (Anita) (ING) **1:30** On Lok Siempre Activo (ING)**(V)** **2:00** Karaoke **2:00 Taller de escritura de la UCSF**	**18** **10:00** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **10:00** On Lok Siempre Activo **10:00** Sala de Juegos **1:00** On Lok Siempre Activo (ING) **1:00** Tejido Peruano **2:00** Baile y Rifa	**19** **10:00** Soporte Técnico (Colin) (BIL)(CA) **1:00** Película

on LOK where seniors embrace life | 30th Street Senior Center

Programación de Actividades de JULIO 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
21 **9:00** Soporte Técnico (Yvan) (BIL) (ING) **10:00** On Lok Siempre Activo(ING)**(V)** **10:00** On Lok Siempre Activo **10:00** Sala de Juegos **11:00 Asociación de Alzheimer** **1:00** Tai Chi Para Artritis y Prebencion de Caidas (ING) **1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(ING)** **1:30** On Lok Siempre Activo (ING)**(V)** **2:00 UCSF Taller de Impresion Solar (Gloria) (BIL) (ING)**	**22** **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) **(V)** **10:00** Sala de Juegos **10:00 Ajedrez** **10:00** Soporte Técnico (John)(BIL)(CA) **10:00** Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING) **12:00** Sesiones de Guitarra para Principiantes (BIL)(ING) **1:00** Jardineria 101 **1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)** **2:00 Tejido Peruano** **3:00** Toma de Presión Arterial (Matthew) (ING)	**23** **10:00** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **10:00** Sala de Juegos **10:00 digitalLift: Estafas Comunes (BIL) (ING)** **1:00** On Lok Siempre Activo (ING) **1:00** Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING) **2:00** Karaoke **2:00** Mentes Creativas de UCSF: Cada Cuerpo se Mueve (BIL) (SP)	**24** **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) **(V)** **10:00** Sala de Juegos **10:30** Presentaci· n de Informaci· n con SFMTA **10:00** Tech Support (Tom) **12:00** Toma de Presión Arterial (Anita) (ING) 1:30 On Lok Siempre Activo (ING)**(V)** **2:00** Karaoke **2:00** Taller de escritura de la UCSF	**25** **10:00** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **10:00** On Lok Siempre Activo **10:00** Sala de Juegos **1:00** On Lok Siempre Activo (ING) **1:00 Celebración del Día de la Independencia del Perú (BIL)(ING)**	**26** **10:00** Soporte Técnico (Colin) (BIL)(CA) **10:30** Baile en Línea para Principiantes (Larry) (ING) **1:00** Película
28 **9:00** Soporte Técnico (Yvan)(BIL)(ING) **10:00** On Lok Siempre Activo (ING)**(V)** **10:00** On Lok Siempre Activo **10:00** Sala de Juegos **1:00** Tai Chi Para Artritis y Prebencion de Caidas (ING) **1:30** On Lok Siempre Activo (ING)**(V)** **2:00 UCSF Taller de Impresion Solar (Gloria) (BIL) (SP)**	**29** **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) **(V)** **10:00** Sala de Juegos **10:00 Ajedrez** **10:00** Soporte Técnico (John)(BIL)(CA) **10:00** Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING) **12:00** Sesiones de Guitarra para Principiantes (BIL)(ING) **1:00** Jardineria 101 **2:00 Tejido Peruano** **3:00** Toma de Presión Arterial (Matthew) (ING)	**30** **10:00** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **10:00** Sala de Juegos **10:00 Toma de Presión Arterial (Luis)(ING)** **1:00** On Lok Siempre Activo (ING) **1:00** Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING) **2:00** Karaoke **2:00** Mentes Creativas de UCSF: Cada Cuerpo se Mueve (BIL) (SP)	**31** **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) **(V)** **10:00** Sala de Juegos **10:00** Tech Support (Tom) **12:00** Toma de Presión Arterial (Anita) (ING) **1:30** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **2:00** Karaoke **2:00** Taller de escritura de la UCSF		

EVENTOS ESPECIALES

07/01 - 1:00pm SFPL Bibliobús
07/05 - 10:30am Baile en Línea para Principiantes (Larry) (ING)
07/08 11:00am Presentación de baile en línea para principiantes
07/08 - 1:30pm Comité de Actividades (BIL)(ING)
07/09 - 11:00am Ritmo Latino (BIL) (ING)
07/09 - 11:30am Charlas de Estrés (BIL)(ING)
07/16 - 3:00pm Charlas con UCSF (BIL) (ING)
07/17 - 11:00am Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (ING)
07/23 - 10:00am digitalLift: Estafas Comunes (BIL) (ING)
07/25 - 1:00pm Celebración del Día de la Independencia del Perú (BIL)(ING)

HORARIO REGULAR DEL CENTRO

Registro*lunes a sábado:
9:30 am. a 12:00 pm. y
1:30 pm. a 3:30 pm.

Gimnasio Corazón Contento*lunes a viernes:
10:00 a. m. a 12:00 p. m. y
1:00 p.m. - 3:00pm

sábado:
10:00 a.m. - 12:00p.m.

Laboratorio de computación* lunes a sábado:
10:00 a. m. a 4:00 p. m.

Requisitos especiales: Por favor pregunte en la oficina#302*

Los horarios están sujetos a cambios sin previo aviso

Para pre-registrar en las clases comuníquese con los miembros del personal apropiados:

Siempre Activo/Prevención de Caídas
(415) 550-2265, alwaysactive@onlok.org

Tai Chi Artritis
Diana Lara-Rodgers,
(415) 550-2209 o dlararodgers@onlok.org

Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud
(415) 550-6002, workshops@onlok.org

Programa de La Maestría del Envejecimiento
Nicole Malik, (415)550-2211 & nicole.malik@onlok.org

LLAVE DE CALENDARIO

Las actividades marcadas con

- **(ING)** son en ingles
- **(CA)** están en cantonés
- **(BIL)** son bilingüe

Todas las actividades son en persona a menos que estén marcadas con:
(V) para virtual

Las actividades están sujetas a cambios sin previo aviso.
Todas las actividades requieren preinscripción proceso de preinscripció

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

On Lok 30th Street Senior Center is available to all persons age 60 and over.
Classes are funded in part by the Office of Community Partnerships/Department of Disability and Aging Services.