



30TH STREET SENIOR CENTER CALENDARIO VIRTUAL Octubre 2021

Actividades en negrita y marcadas con (IN) están en inglés, (CH) están en chino, y (BIL) con bilingüe.

Actividades con un (*) requieren una preinscripción adicional para participar.

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 2:00 Comité de Planificación (BIL) (*)	2 10:00 Cuerpo Dinamico (IN)
4 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Tomando Control de su Salud (IN) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (*)	5 9:45 Coro de la 30 (BIL) (*) 10:00 Siempre Activo (BIL) (*) 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) 1:00 Manejar Estrés (IN) 1:15 Prevención de Caídas Básico (IN) (*) 3:00 Leah's Pantry (CH) (*)	6 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Diabetes DEEP (*) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) (*) 2:00 Yoga (IN) (*) 3:00 Leah's Pantry (IN) (*)	7 10:00 Siempre Activo (BIL)(*) 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) 1:15 Prevención de Caídas Básico (IN) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (*)	8 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 2:00 Comité de Planificación (BIL) (*)	9 10:00 Cuerpo Dinamico (IN)
11 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Tomando Control de su Salud (IN) (*) 11:00 Lecturas de Psicología (IN) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) (*)	12 9:45 Coro de la 30 (BIL) (*) 10:00 Siempre Activo (BIL) (*) 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 1:15 Prevención de Caídas Básico (IN) (*) 2:00 Choosing Healthy Beverages (CH) (*) 3:00 Leah's Pantry (CH) (*)	13 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Café Con Leche 10:00 Diabetes DEEP (*) 1:00 Conversation Circle (IN) 2:00 Yoga (IN) (*) 2:00 Comité de Planificación (BIL) (*) 3:00 Leah's Pantry (IN) (*)	14 10:00 Siempre Activo (BIL)(*) 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) 1:15 Prevención de Caídas Básico (IN)(*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)(*)	15 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Baile en Línea (IN)	16 10:00 Cuerpo Dinamico (IN)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
18	19	20	21	22	23
10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Tomando Control de su Salud (IN) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) (*)	9:45 Coro de la 30 (BIL) (*) 10:00 Siempre Activo (BIL) (*) 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 1:00 Manejar Estrés (IN) 1:15 Prevención de Caídas Básico (IN) (*) 2:00 Choosing Healthy Beverages (IN) (*) 3:00 Leah's Pantry (CH) (*)	10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Tomando Control de su Salud (CH) (*) 2:00 Yoga (IN) (*) 3:00 Leah's Pantry (IN) (*)	10:00 Siempre Activo (BIL)(*) 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) 1:15 Prevención de Caídas Básico (IN)(*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) (*)	10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Baile en Línea (IN) (*)	10:00 Cuerpo Dinamico (IN)
25	26	27	28	29	30
<i>Semana del espíritu Halloween</i> 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) (*)	9:45 Coro de la 30 (BIL) (*) 10:00 Siempre Activo (BIL) (*) 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 11:30 Senior Council (BIL) 1:15 Prevención de Caídas Básico (IN) (*) 3:00 Leah's Pantry (CH) (*)	10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Café Con Leche 10:00 Tomando Control de su Salud (CH) (*) 1:00 Conversation Circle (IN) 2:00 Yoga (IN) (*) 3:00 Leah's Pantry (IN) (*)	10:00 Siempre Activo (BIL)(*) 10:00 Cuerpo Dinamico (IN) 1:15 Prevención de Caídas Básico (IN)(*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) (*)	10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Baile en Línea (IN) (*)	10:00 Cuerpo Dinamico (IN)

¿Tiene interés en participar en nuestras actividades virtuales ?

Para obtener más información sobre nuestro programa de actividades y cómo registrarse, llame a: Lupe Duran, *Coordinadora de Hospitalidad* al 415-550-2210 o correo electrónico: lduran@onlok.org

Para preinscribirse en las clases con un (*) comuníquese con los miembros del personal apropiados:

- **Siempre Activo/Prevenciod de Caídas** - Luz Villanueva, *Especialista de Siempre Activo* al 415-550-2265 o correo electrónico: lvillanueva@org
- **Tai Chi Artritis** - Diana Lara, *Asistente de Programa de Promoción de Salud* al 415-550-2209 o correo electrónico: dlararodgers@onlok.org
- **Tomando Control de su Salud** - Ken Wong, *Coordinador de Tomando Control de su Salud* al 415-550-6002 o correo electrónico: kwong@onlok.org
 - **Diabetes DEEP** - Miguel Jimenez, *Coordinador de Diabetes DEEP* al 415-550-2201 o correo electrónico: mjimenez@onlok.org
- **Maestría de Envejecimiento**- Valorie Villela, *Directora de Programación Senior WELL* al 415-439-9364 o correo electrónico: valorie@onlok.org
 - **Comité de Planificación/Leah's Pantry** - Michelle Lopez, *Gerente del Programa de Voluntarios* al 415-550-2205 o correo electrónico: mlopez1@onlok.org

30th Street Senior Center está disponible para todas las personas mayores de 60 años. Las clases son financiadas en parte por la Oficina de Asociaciones Comunitarias / Departamento de Servicios de Discapacidad y Envejecimiento