

Calendario Virtual

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
DIA DE LOS MUERTOS 2	3	4	5	6	7
9:45a Coro De La 30 zoom 10am Siempre Activo zoom 11:30a DIA DE LOS MUERTOS 1:30p Prevencion de Caidas zoom 3pm D.E.E.P. zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 2pm Sporte Tecnico zoom	10am Siempre Activo zoom 12pm Clase de Arte zoom 2pm Yoga Ligera zoom 3pm D.E.E.P zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 10:30a Nutricion y Salud zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 3pm Bingo zoom 3pm Sporte Tecnico zoom	10am Siempre Activo zoom 10a Baile en Linea zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom
Psychology Lecture 9	10	11	Kathy Mata Guest Pianist 12	13	14
9:45a Coro De La 30 zoom 10am Siempre Activo zoom 11am Psychology zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 3pm D.E.E.P. zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 2pm Sporte Tecnico zoom	10am Siempre Activo zoom 10a Café Con Leche zoom 12pm Clase de Arte zoom 2pm Yoga Ligera zoom 3pm D.E.E.P zoom 3pm Circulo de Coversacio zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 10:30a Nutricion y Salud zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 2p Kathy Mata zoom 3pm Bingo zoom 3pm Sporte Tecnico zoom	10am Siempre Activo zoom 10a Baile en Linea zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom
16	Consejos de Seguridad 17	18	19	20	21
9:45a Coro De La 30 zoom 10am Siempre Activo zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 3pm D.E.E.P. zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 11a Consejos de Seguridad zoom 2pm Sporte Tecnico zoom	10am Siempre Activo zoom 12pm Clase de Arte zoom 2pm Yoga Ligera zoom 3pm D.E.E.P zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 10:30a Nutricion y Salud zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 3pm Bingo zoom 3pm Sporte Tecnico zoom	10am Siempre Activo zoom 10a Baile en Linea zoom 12p Taller de Memoria zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom

** TEXTO DESTACADO EN GRIS ES SOLO ESPAÑOL

**** TEXTO DESTACADO EN GRIS ES SOLO ESPAÑOL**

Lunes	Martes	Miercoles	Juevez	Viernes	Sabado
Evento de Gratitud 23	Consejo Mayor 24	25	Dia de Gracias 26	Dia de Gracias 27	28
9:45a Coro De La 30 zoom 10am Siempre Activo zoom 11:30a Evento de Gratitud zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 3pm D.E.E.P. zoom	10am Cuerpo Dynamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 11:30a Manegar estress zoom 1pm Consejo Mayor zoom 2pm Sporte Tecnico zoom	10am Siempre Activo zoom 10a Café Con Leche zoom 12p Clase de Arte zoom 2pm Yoga Ligera zoom 3pm D.E.E.P zoom 3pm Circulo de Coversacio zoom	No Actividad	No Actividades	10am Cuerpo Dynamico zoom
30					
9:45a Coro De La 30 zoom 10am Siempre Activo zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom					

<p>What is zoom? Zoom is a video and call platform for virtual meetings, Have a smartphone, tablet, or computer with internet access? We can help you get connected and learn zoom so you can participate in our virtual activities.</p> <p>¿Qué es el zoom? Zoom es una plataforma de video y llamadas para reuniones virtuales. ¿Tiene un teléfono inteligente, tableta o computadora con acceso a Internet? Podemos ayudarlo a conectarse y aprender acerca del zoom para que pueda participar en nuestras actividades virtuales.</p>	<p>Interested in participating in any of the scheduled activities?</p> <p>Please call 415-550-2210 or email lduran@onlok.org for more information on how to register or to answer any questions you may have.</p> <p>Interesado en participar en actividas?</p> <p>Llame al 415-550-2210 o envíe un correo electrónico a lduran@onlok.org para obtener más información sobre cómo registrarse o responder cualquier pregunta que pueda tener.</p>	<p>To get zoom/tech tutoring please register with Lduran@onlok.org or call 415-550-2210.</p> <p>Para obtener asistencia técnica / zoom, llame / envíe un mensaje a lduran@onlok.org o llame a 415-550-2210.</p> <p>Center is open Monday-Saturday to answer any of your calls from 8:30am-5pm.</p> <p>El centro está abierto de lunes a sábado para responder cualquiera de sus llamadas de 8:30am-5pm.</p>
---	---	---



Choir / Coro

Community Music Center / Coro de la 30 / Choir
If you are interested in participating in choir in collaboration with CMC, please contact Michelle at 415-647-6015 ext. 181.

Si esta interesado en participar en el coro en colaboracion con CMC, llame a Michelle at 415-647-6015 ext. 181.

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 para Personas Mayores y Discapacitados