

Calendario Virtual

Lunes	Martes	Miercoles	Juevez	Viernes	Sabado
1	2	3	4	5	6
9:45a Coro De La 30 zoom 10am Siempre Activo zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom	10am Cuerpo Dynamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 11:30a Manegar estress zoom 11:30p Prevencion de Caidas* zoom 11:30am Baile en Linea zoom 2pm Tomando Control de Salud 3pm Maestria de envejecimiento*	10am Siempre Activo zoom 10 a Café Con Leche zoom 11:30a movimiento somático zoom 2pm Yoga zoom 3p Circulo de Coversacion zoom	10am Cuerpo Dynamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 1pm Baile Latino zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 2pm D.E.E.P. zoom	10am Siempre Activo zoom 10a Baile en Linea zoom 11:30p Prevencion de Caidas* zoom	10am Cuerpo Dynamico zoom
8	9	10	11	Año Nuevo Lunar 12	13
9:45a Coro De La 30 zoom 10am Siempre Activo zoom 11am Psicologia zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom	10am Cuerpo Dynamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 11:30p Prevencion de Caidas* zoom 11:30am Baile en Linea zoom 2pm Tomando Control de Salud 3pm Maestria de envejecimiento*	10am Siempre Activo zoom 10 a Café Con Leche zoom 11:30a movimiento somático zoom 2pm Yoga zoom 3p Circulo de Coversacion zoom	10am Cuerpo Dynamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 1pm Baile Latino zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 2pm D.E.E.P. zoom	10am Siempre Activo zoom 10a Baile en Linea zoom 11:30p Prevencion de Caidas* zoom	10am Cuerpo Dynamico zoom
Dia del Presidente 15	16	17	18	19	20
NO ACTIVIDADES	10a Siempre Activo Bilingue zoom 11:30a Manegar estress zoom 11:30p Prevencion de Caidas* zoom 11:30am Baile en Linea zoom 2pm Tomando Control de Salud 3pm Maestria de envejecimiento*	10am Siempre Activo zoom 10 a Café Con Leche zoom 2pm Yoga zoom 3p Circulo de Coversacion zoom	10am Cuerpo Dynamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 1pm Baile Latino zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 2pm D.E.E.P. zoom	10am Siempre Activo zoom 10a Baile en Linea zoom 11:30p Prevencion de Caidas* zoom 12p Taller de Memoria zoom	10am Cuerpo Dynamico zoom

****HIGHLIGHTED ACTIVITY IN GRAY IS SPANISH ONLY/ TEXTO DESTACADO EN GRIS ES SOLO ESPAÑOL**

****HIGHLIGHTED ACTIVITY IN GRAY IS SPANISH ONLY/ TEXTO DESTACADO EN GRIS ES SOLO ESPAÑOL**

Lunes	Martes	Miercoles	Juevez	Viernes	Sabado
22	1pm Senior council meeting 23	24	25	26	27
9:45a Coro De La 30 zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom	10am Siempre Activo zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom	10am Siempre Activo zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom
10am Siempre Activo zoom	10a Siempre Activo Bilingue zoom	10 a Café Con Leche zoom	10a Siempre Activo Bilingue zoom	10a Baile en Linea zoom	
1:30p Prevencion de Caidas zoom	11:30p Prevencion de Caidas* zoom		1pm Baile Latino zoom	11:30p Prevencion de Caidas* zoom	
	11:30am Baile en Linea zoom	2pm Yoga zoom	1:30p Prevencion de Caidas zoom		
	2pm Tomando Control de Salud	3p Circulo de Coversacion zoom	2pm D.E.E.P. zoom		
	3pm Maestria de envejecimiento*				

Interested in participating in any of the scheduled activities? 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. <i>Interesado en participar en actividas?</i> <i>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.</i>	To get zoom/tech tutoring please register with lduran@onlok.org or call 415-550-2210. <i>Para obtener asistencia técnica / zoom, llame / envíe un mensaje a lduran@onlok.org o llame a 415-550-2210.</i> Center is open Monday-Saturday to answer any of your calls from 8:30am-5pm. <i>El centro está abierto de lunes a sábado para responder cualquiera de sus llamadas de 8:30am-5pm.</i>	Please note the Activities with an * will need to register prior to attending workshop series. Contact mbravo@onlok.org or call the center at 415-550-2210 <i>Tenga en cuenta que las actividades con un * deberán registrarse antes de asistir a la serie de talleres.</i> <i>Póngase en contacto con mbravo@onlok.org o llame al centro al 415-550-2210</i>
---	---	---



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 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.