

LUNES

Junio 2



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 Prevención de Caídas (ING) (V)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)

9



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 Artes y Oficios con SFPL (BIL) (ING)
1:00 Tai Chi Para Artritis y Prebencion de Caídas (ING) (V)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING)

16



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 Que es Cuir/Queer con OpenHouse
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)

MARTES

3



9:45 Coro de la 30 CMC (BIL)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)
10:00 Ajedrez
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
12:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING)
1:00 Jardineria 101
1:00 SFPL Bibliobús
2:00 Cafe con Leche
3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew) (ING)

10



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)
10:00 Ajedrez
10:30 Coro de la 30 CMC Actuación Musical (BIL) (ING)
11:30 Tai Chi para Artitis y Prevencion de caídas
12:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING)
1:00 Jardineria 101
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)
2:00 Cafe con Leche
3:00 Toma de Presión Arterial(Matthew) (ING)

17



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)
10:00 Ajedrez
11:30 Tai Chi para Artitis y Prevencion de caídas
12:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING)
1:00 Jardineria 101
2:00 Consejo de Mayores (BIL)(ING)
3:00 Toma de Presión Arterial(Matthew) (ING)

MIERCOLES

4



10:00 Soporte Técnico (Gabriela) (BIL)(SP)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL)(ING)
10:00 Toma de Presión Arterial (Luis)(ING)
11:00 Ritmo Latino (BIL) (ING)
11:00 Información de Prevención de Estafa
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
2:00 Karaoke
2:30 Yoga Ligerio (ING)

11



10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL)(ING)
10:00 Toma de Presión Arterial (Luis)(ING)
11:00 Ritmo Latino (BIL) (ING)
11:30 Charlas de Estrés (BIL) (ING)
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevencion de Caídas (ING) (V)
2:00 Karaoke
2:30 Yoga Ligerio (ING)

18



10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL)(ING)
10:00 Toma de Presión Arterial (Luis)(ING)
10:00 digitalLift: Taller de la serie de seguridad en Internet (ING)
11:00 Ritmo Latino (BIL) (ING)
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevencion de Caídas (ING) (V)
2:00 Karaoke
2:30 Yoga Ligerio (ING)
3:00 Charlas con UCSF (BIL) (ING)

JUEVES

5



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
12:30 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
1:00 Programa de La Maestria del Envejecimiento
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
2:00 Karaoke
2:00 Círculo de Conversación

12



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)
11:00 Presentacion de Music aLive
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
12:30 Toma de Presión Arterial (Anita)(ING)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
2:00 Karaoke

Día de la Liberación 19



10:00 Sala de Juegos
11:00 Musical Presentacion
11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (ING)

VIERNES

6



10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)
2:00 Baile y Rifa

13



10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL) (ING)
2:00 Día de Padre Baile y Rifa

20



10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL)(ING)
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)
2:00 Baile y Rifa

SABADO

7



9:00 Yoga de Silla (ING)
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)
10:00 Soporte Técnico (Colin) (BIL) (CA)
10:30 Baile en Línea para Principiantes (Larry) (ING)
1:00 Película

14



9:00 Yoga de Silla (ING)
10:00 Cuerpo Dinamico (ING)
10:00 Soporte Técnico (Colin) (BIL) (CA)
1:00 Película

21



9:00 Yoga de Silla (ING) (Marie)
10:00 Soporte Técnico (Colin) (BIL)(CA)
1:00 Película

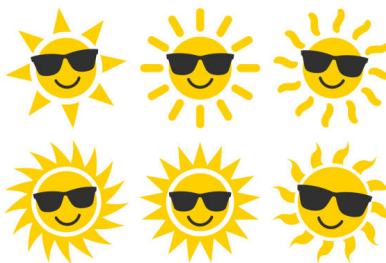
Cuerpo Dinamico está cancelada

LUNES

23



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 Prevención de Caídas (ING) (V)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(ING)



30

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 Prevención de Caídas (ING) (V)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)

MARTES

24



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Cuerpo Dinámico (ING)
10:00 Ajedrez
10:00 Soporte Técnico (John) (BIL)(CA)
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)
12:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING)
1:00 Jardinería 101
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)
3:00 Toma de Presión Arterial (Matthew) (ING)

MIÉRCOLES

25



10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL)(ING)
10:00 Toma de Presión Arterial (Luis) (ING)
10:00 digitalLift: Taller de la serie de seguridad en Internet
11:00 Ritmo Latino (BIL) (ING)
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL)(ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING) (V)
2:00 Karaoke
2:30 Yoga Ligerito (ING)

JUEVES

26



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Cuerpo Dinámico (ING)
11:30 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING).
12:30 Toma de Presión Arterial (Anita)(ING)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
2:00 Karaoke

VIERNES

27



10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
11:30 Prevención de Caídas 1 (ING)
1:00 Prevención de Caídas 1(BIL)(ING)
2:00 Baile y Rifa

SABADO

28



9:00 Yoga de Silla (ING) (Marie)
10:00 Cuerpo Dinámico (ING)
10:00 Soporte Técnico (Colin) (BIL)(CA)
10:00 BINGO Universidad de Columbia
1:00 Película



EVENTOS ESPECIALES

06/03 - 1:00pm SFPL Bibliobús
06/03 - 2:00pm Cafe con Leche
06/05 - 2:00pm Círculo de Conversación
06/10 - 10:30am Coro de la 30 CMC Actuación Musical (BIL) (ING)
06/13 - 2:00pm Día de Padre Baile y Rifa
06/16 - 11:00am Que es Cuir/Queer con OpenHouse
06/18 - 10:00am digitalLift: Taller de la serie de seguridad en Internet (ING)
06/25 - 11:00am Ritmo Latino (BIL) (ING)
06/28 10:00 BINGO Universidad de Columbia

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 inglés
- (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 preinscripción



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.