



Actividades en negrita y marcadas con (IN) están en inglés, (CH) están en chino, y (BIL) con bilingüe. **Las actividades están sujetas a cambios sin aviso.**

Todas actividades requieren una preinscripción o pre-registro adicional para participar.

Todas las actividades son virtuales a menos que estén marcadas con un (*) son en persona. Actividades marcadas (H*) son virtuales y en persona.

Las actividades en persona en On Lok 30th Street Senior Center y requieren prueba de vacunación completa con booster contra COVID-19

30TH STREET SENIOR CENTER CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Diciembre 2022

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 2:00 Conversation Circle (IN) 3:00 Programa de dominio del envejecimiento – sesión de información (IN)	2 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Siempre Activo (IN)(*) 10:00 Clase de dibujo y pintura (BIL) (*) 2:00 Tai Chi Arthritis Nivel 1 y 2 (IN)(*) No clase de 10:00 Baile de Línea para principiantes (IN)	3 10:00 Cuerpo Dinámico (IN)(*)
5 10:00 Siempre Activo (IN)(H*) 1:00 Tomando Control de su Salud (SP)(*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 2:00 Tai Chi Arthritis Nivel 1 y 2 (*) (IN)	6 9:45 Coro de la 30 con CMC (BIL) (H*) 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN)	7 10:00 Siempre Activo (IN) 11:30 Stress Busters (IN)(*) 2:00 Yoga en Silla (IN)	8 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 1:30 Programa de dominio del envejecimiento – sesión de información (SP) (*) 3:00 Programa de dominio del envejecimiento – sesión de información (IN)	9 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Siempre Activo (IN)(*) 10:00 Clase de dibujo y pintura (BIL)(*) 10:00 Baile de Línea para principiantes (IN) 2:00 Tai Chi Arthritis Nivel 2 (IN)(*)	10 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) (*) 11:00 Decoración del Arbol de Navidad (BIL) (*) 

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
12 10:00 Siempre Activo (IN) (H*) 11:00 Lectura de psicología (IN) 1:00 Tomando Control de su Salud (SP) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 2:00 Tai Chi Arthritis Nivel 1 y 2 (IN) (*) 2:00 Café Con Leche (SP) (*)	13 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN)	14 10:00 Siempre Activo (IN) 1:30 Programa de dominio del envejecimiento – sesión de información (SP) (*) 2:00 Yoga Ligera (IN)	15 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 2:00 Conversation Circle (IN) 3:00 Programa de dominio del envejecimiento – sesión de información	16 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Siempre Activo (IN) (*) 10:00 Clase de dibujo y pintura (BIL) (*) 10:00 Baile en Línea (IN)	17 10:00 Cuerpo Dinámico (IN)
19 10:00 Siempre Activo (IN) (H*) 1:00 Tomando Control de su Salud (SP) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)	20 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 10:00 Baile en Línea (IN) 12:00 Mercado de Felices Fiestas (BIL) (*)	21 10:00 Siempre Activo (IN) 1:30 Programa de dominio del envejecimiento – sesión de información (SP) (*) 2:00 Yoga en Silla (IN)	22 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)	23 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Siempre Activo (*) 10:00 Clase de dibujo y pintura (BIL) (*) 10:00 Baile de Línea para principiantes (IN) 11:00 Celebración de Felices Fiestas (BIL) (*)	24 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) (*)
26 10:00 Película de la tarde (IN) (*)	27 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Reunión de consejo de personas mayores (Senior Council) (BIL) No clase de 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN)	28 10:00 Siempre Activo (IN) 1:30 Programa de dominio del envejecimiento – sesión de información (SP) (*) 2:00 Yoga Ligera (IN)	29 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 3:00 Programa de dominio del envejecimiento – sesión de información No clase de 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)	30 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Siempre Activo (*) 10:00 Clase de dibujo y pintura (BIL) (*) 1:30 Celebración del Nuevo Año (BIL) (*)	31 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) (*)



¿Tiene interés en participar en nuestras actividades?

Para obtener más información sobre nuestro programa de actividades y cómo registrarse, llame a:

Billy Li, Personal de Servicio al 415-550-2216 o correo electrónico billy.li@onlok.org

Rudy Lopez, Coordinador de Operaciones al 628-433-1517 o correo electrónico rodolfo.lopez@onlok.org

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

Siempre Activo/prevención de Caídas - Luz Villanueva, Especialista de Siempre Activo al 415-550-2265 o correo electrónico: lvillanueva@onlok.org

Tai Chi Arthritis – Diana Lara, Especialista 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 – Elizabeth Soberanes, 415-550-2243 o correo electrónico: elizabeth.soberanes@onlok.org

Maestría de Envejecimiento Charlas y Sesiones informativas – Valorie Villela, directora de Programación Senior WELL al 415-439-9364 o correo electrónico: valorie@onlok.org

Voluntarios – 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**



**SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services**

225 30th Street, 3rd Floor | San Francisco, CA 94131 | 415.550.2210 | onlok.org/senior-center | Encuentros en Facebook