

# Programación de Actividades de Enero 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<div></div> <div>5</div> <div></div> <div>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) (SP) 1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)</div> <div>12</div> <div></div> <div>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 Cuerpo Dinámico 1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (SP) 2:45 Yoga en Silla</div>	<div></div> <div>6</div> <div></div> <div>9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V) 10:00 Educación de Emergencia de San Francisco (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA) 10:00 Ajedrez 10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING) 12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen) 1:00 SFPL Bibliobús (BIL) (ING) 1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING) 1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING) 2:00 Tejido Peruano</div> <div>13</div> <div></div> <div>9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (SP) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V) 10:00 Cuerpo Dinámico 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA) 10:00 Ajedrez 10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent) (ING) 12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen) 1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING) 2:00 Cafe con Leche 2:00 Tejido Peruano</div>	<div></div> <div>7</div> <div>9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 1:00 On Lok Siempre Activo (ING) 2:00 Tejido Peruano 2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING) 2:30 Yoga Ligera</div> <div>14</div> <div></div> <div>9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL) (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING) 11:30 Charlas del Estres (BIL) (SP) 1:00 On Lok Siempre Activo (ING) 2:00 Tejido Peruano 2:00 Taller de Elaboración de Flores 2:30 Yoga Ligera</div>	<div></div> <div>8</div> <div>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING) 11:00 Presentación Musical de Music aLive (ING) 12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) 1:00 Jardineria 101 1:30 Soporte Técnico (Keili)(ING) 1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 2:00 Karaoke</div> <div>15</div> <div></div> <div>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V) 10:00 Cuerpo Dinámico 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING) 11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (SP) 12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING) 1:00 Jardineria 101 1:00 Soporte Técnico (Keili)(ING) 1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 2:00 Karaoke 2:30 Circulo de Conversación (ING) 3:00 Toma de Presión Arterial (Sarai) (ING)</div>	<div></div> <div>2</div> <div>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo) 1:00 On Lok Siempre Activo (ING)</div> <div>9</div> <div></div> <div>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo) 1:00 On Lok Siempre Activo (ING) 2:00 Baile</div> <div>16</div> <div></div> <div>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING) 10:00 Sala de Juegos 11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo) 1:00 On Lok Siempre Activo (ING) 2:00 Baile</div>





# Programación de Actividades de Enero 2026

## LUNES



**CENTRO CERRADO**  
**Día Festivo de MLK**



**26**  
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 Cuerpo Dinámico  
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(SP)  
2:45 Yoga en Silla

## MARTES



**20**  
9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Cuerpo Dinámico  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)  
10:00 Ajedrez  
10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent)  
12:00 Baile en Línea para Principiantes (Carmen) (ING)  
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)  
1:00 Programa de La Maestría del Envejecimiento (ING)  
2:00 Consejo de Mayores (BIL) (ING)

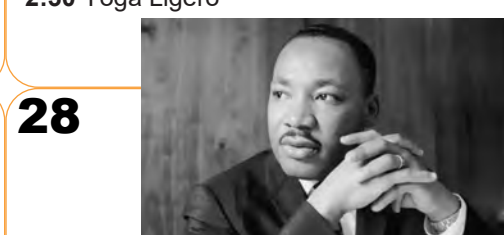


**27**  
9:00 Coro de la 30 CMC (BIL) (SP)  
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) (V)  
10:00 Cuerpo Dinámico  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Ajedrez  
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)  
10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent)  
12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)  
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)  
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)  
2:00 Cafe con Leche  
2:00 Tejido Peruano

## MIERCOLES



**21**  
9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL) (ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas(ING)  
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)  
2:00 Tejido Peruano  
2:30 Yoga Ligero



**28**  
9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 Evaluación del Prevención de caídas de la UCSF (BIL) (SP)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caídas(ING)  
2:00 Tejido Peruano  
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)

## JUEVES



**22**  
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Cuerpo Dinámico  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING)  
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)  
1:00 Jardinería 101  
1:00 Soporte Técnico (Keili)(ING)  
1:30 Tomando Control de su Salud (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
2:00 Karaoke



**29**  
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Cuerpo Dinámico  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Soporte Técnico (Tom)(ING)  
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)  
1:00 Jardinería 101  
1:00 Soporte Técnico (Keili)(ING)  
1:30 Tomando Control de su Salud (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
2:00 Karaoke  
2:30 Círculo de Conversación (ING)  
3:00 Toma de Presión Arterial (Sarai) (ING)

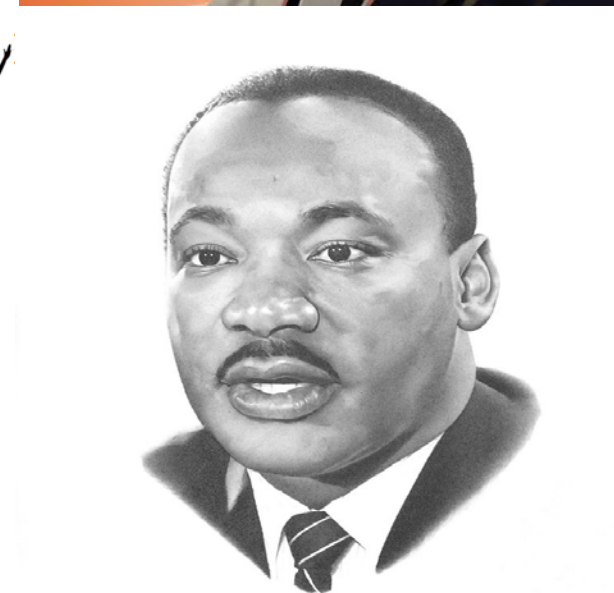
## VIERNES



**23**  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 On Lok Siempre Activo  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)  
11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo) (BIL) (ING)  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
2:00 Baile



**30**  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 On Lok Siempre Activo  
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)  
10:00 Sala de Juegos  
11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo) (BIL) (ING)  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
2:00 Baile



### EVENTOS ESPECIALES

1/06 - 10:00am Educación de Emergencia de San Francisco (BIL) (ING)  
1/06 - 1:00pm SFPL Bibliobús (BIL) (ING)  
1/08 - 11:00am Presentación Musical de Music aLive  
1/13 - 2:00pm Cafe con Leche  
1/14 - 11:30am Charlas del Estrés (BIL) (SP)  
1/18 - 2:30pm Círculo de Conversación (ING)  
1/18 - 3:00pm Toma de Presión Arterial (Sarai) (ING)  
1/20 - 1:30pm Programa de La Maestría del Envejecimiento (ING)  
1/20 - 2:00pm Consejo de Mayores (BIL) (ING)  
1/22 - 1:30pm Tomando Control de su Salud (ING)  
1/28 - 10:00am Evaluación del Prevención de caídas de la UCSF (BIL)(SP)

### HORARIO REGULAR DEL CENTRO

#### Registro\*Lunes a Viernes:

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

#### Laboratorio de computación\* Lunes a Viernes:

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](mailto:alwaysactive@onlok.org)

**Tai Chi Artritis; Diana Lara-Rodgers**  
(415) 550-2209 o [dlararodgers@onlok.org](mailto:dlararodgers@onlok.org)

**Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud**  
(415) 550-6002, [workshops@onlok.org](mailto:workshops@onlok.org)

**Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud**  
(415) 550-6002, [workshops@onlok.org](mailto:workshops@onlok.org)

**Programa de La Maestría del Envejecimiento**  
[workshops@onlok.org](mailto:workshops@onlok.org)

### LLAVE DE CALENDARIO

#### Las actividades marcadas con

- (ING) son en ingles
- (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.