

30TH STREET SENIOR CENTER CALENDARIO VIRTUAL JUNIO 2021

Activities listed in bold and marked with (SP) are in Spanish or (BIL) Bilingual.
Actividades en negrita y marcadas con (SP) son en español o (BIL) Bilingüe.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
	1 10:00 Sempre Activo (BIL) 1:30 Prevencion de Caidas* 11:30 Baile en Linea 11:30 Tai-Chi para Artritis* 1:00 Manega tu Estres *	2 10:00 Sempre Activo 10:00 Café con Leche (SP) 11:30 NEURONOSE UCSF MAC 2:00 Yoga en Silla 3:00 Conversacion Circulo	3 10:00 Sempre Activo (BIL) 1:30 Prevencion de Caidas 2:00 Nutricion Ed	4 10:00 Sempre Activo 10:00 Baile en Linea 1:30 Prevencion de Caidas* 11:30 Tai-Chi para Artritis	5 1:30 Project LITE Tech
7 10:30 Coro de la 30 (BIL) 10:00 Sempre Activo 1:30 Prevencion de Caidas	8 10:00 Sempre Activo (BIL) 1:30 Prevencion de Caidas* 11:30 Baile en Linea 11:30 Tai-Chi para Artritis*	9 10:00 Sempre Activo 10:00 Café con Leche (SP) 11:30 NEURONOSE UCSF MAC 2:00 Yoga en Silla 3:00 Conversacion Circulo	10 10:00 Sempre Activo (BIL) 1:30 Prevencion de Caidas	11 10:00 Sempre Activo 10:00 Baile en Linea 1:30 Prevencion de Caidas* 11:30 Tai-Chi para Artritis*	12 1:30 Projecto LITE Tech
14 9:45 Coro de la 30 (BIL) 10:00 Sempre Activo 11:00 Lect Psicologia (BIL) 1:30 Prevencion de Caidas	15 10:00 Sempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinamico 1:30 Prevencion de Caidas* 11:30 Baile en Linea 11:30 Tai-Chi para Artritis* 1:00 Manega tu Estres	16 10:00 Sempre Activo 10:00 Café con Leche (SP) 11:30 NEURONOSE UCSF MAC 2:00 Yoga Ligera 3:00 Conversacion Circulo	17 10:00 Sempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinamico 1:30 Prevencion de Caidas 2:00 Nutricion Ed (SP)	18 10:00 Sempre Activo 10:00 Baile en Linea 1:30 Prevencion de Caidas* 11:30 Tai-Chi para Artritis*	19 10:00 Cuerpo Dinamico
21 10:00 Sempre Activo 1:30 Prevencion de Caidas	22 10:00 Sempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinamico 1:30 Prevencion de Caidas* 11:30 Baile en Linea 11:30 Tai-Chi para Artritis*	23 10:00 Sempre Activo 10:00 Café con Leche (SP) 2:00 Yoga en Silla 3:00 Conversacion Circulo	24 10:00 Sempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinamico 1:30 Prevencion de Caidas 2:00 Nutricion Ed (Chinese)	25 10:00 Sempre Activo 10:00 Baile en Linea 1:30 Prevencion de Caidas* 11:30 Tai-Chi para Artritis*	26 10:00 Cuerpo Dinamico

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
28	29	30			
10:00 Simpre Activo 1:30 Prevencion de Caidas	10:00 Simpre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinamico 1:30 Prevencion de Caidas* 11:30 Baile en Linea 11:30 Senior Council (BIL) 11:30 Tai-Chi para Artritis*	10:00 Simpre Activo 10:00 Café con Leche (SP) 2:00 Yoga en Silla 3:00 Conversacion Circulo			

Interested in participating in virtual scheduled activities?

Please call 415-550-2210 or email lduran@onlok.org for more information on how to register.

Interesado en participar en actividades virtuales?

Llame al 415-550-2210 o envíe un correo electrónico a lduran@onlok.org para obtener más información.



Choir / Coro

Community Music Center / Coro de la 30 / Choir

If you are interested in participating in choir in collaboration with CMC, please contact Melissa 415-550-2269

Si esta interesado e participar en el coro en colaboracion con CMC, llame a Meilssa 415-550-2269



UCSF Memory and Aging Center – UCSF MAC

In collaboration with UCSF MAC: Monthly interactive Brain and Memory meetings, Creative Mind activities, Art and Neuro Nose. For more info contact mbravo@onlok.org 415-550-2269

En colaboración con UCSF MAC: Reuniones interactivas mensuales de Cerebro y Memoria, actividades de Mente Creativa, Arte y Neuro Nariz. Para más información contacte mbravo@onlok.org 415-550-2269

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.

225 30th Street, 3rd Floor | San Francisco, CA 94131 | 415.550.2210 | onlok.org/senior-center | [Find us on Facebook](#)