

Calendario Virtual

Lunes	Martes	Miercoles	Juevez	Viernes	Sabado
			1	2	3
			10a Siempre Activo Bilingue zoom 11:30 California Phones zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 2pm D.E.E.P. zoom	10am Siempre Activo zoom 10am Line Dance zoom 1:30pm PROJECT LITE zoom	
5	6	7	8	9	10
9:45 Coro de la 30 zoom 10am Siempre Activo zoom 10a D.E.E.P. zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom	10a Siempre Activo Bilingue zoom 10am Cuerpo Dinamico zoom 11:30am Baile en Linea zoom 11:30a Manegar estress zoom 3pm Maestria de envejecimiento*	10am Siempre Activo zoom 10am Café con Leche zoom 2pm Yoga zoom 3p Circulo de Coversacion zoom 3pm Maestria de envejecimiento*	10a Siempre Activo Bilingue zoom 10am Cuerpo Dinamico zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 2pm Leah's Pantry CHINESE 2pm D.E.E.P. zoom	10am Siempre Activo zoom 11:30am Baile en Linea zoom 4:30pm Singing for Smiles zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom 1:30pm PROJECT LITE zoom
12	13	14	15	16	17
10am Siempre Activo zoom 10a D.E.E.P. zoom 11am Psicologia zoom 11:30am Leah's Pantry zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 2:30 UCSF MAC: ARTE zoom	10a Siempre Activo Bilingue zoom 10am Cuerpo Dinamico zoom 11:30a Tai Chi Artritis* zoom 11:30a Prevencion de Caidas* zoom 11:30am Baile en Linea zoom 3pm Maestria de envejecimiento*	10am Siempre Activo zoom 10am Café con Leche zoom 2pm Yoga zoom 3p Circulo de Coversacion zoom 3pm Maestria de envejecimiento*	10a Siempre Activo Bilingue zoom 10am Cuerpo Dinamico zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 2pm D.E.E.P. zoom 2pm Leah's Pantry CHINESE 4p Generacion a Generacion	10am Siempre Activo zoom 11:30am Baile en Linea zoom 11:30 Tai Chi Artritis* zoom 11:30p Prevencion de Caidas* zoom 12pm UCSF Cerebro y Memoria	10am Cuerpo Dinamico 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
19	20	21	22	23	24
10am Siempre Activo zoom 10a D.E.E.P. zoom	10a Siempre Activo Bilingue zoom 10am Cuerpo Dynamico zoom 11:30a Prevencion de Caidas* zoom	10am Siempre Activo zoom 10am Café con Leche zoom 2pm Yoga zoom 3p Circulo de Coversacion zoom 3pm Maestria de envejecimiento*	10a Siempre Activo Bilingue zoom 10am Cuerpo Dynamico zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 2pm D.E.E.P. zoom	10am Siempre Activo zoom 11:30am Baile en Linea zoom 11:30p Prevencion de Caidas* zoom 11:30 Tai Chi Artritis* zoom	10am Cuerpo Dynamico zoom
11:30am Leah’s Pantry zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 2:30 UCSF MAC: ARTE zoom	11:30 Tai Chi Artritis* zoom 11:30am Baile en Linea zoom 11:30a Manegar estress zoom 3pm Maestria de envejecimiento*				
26	27	28	29	30	
10am Siempre Activo zoom 11:30am Leah’s Pantry zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 2:30 UCSF MAC: ARTE zoom	10a Siempre Activo Bilingue zoom 11:30p Prevencion de Caidas* zoom 11:30 Tai Chi Artritis* zoom 11:30am Consejero Mayor zoom 11:30am Baile en Linea zoom 3pm Maestria de envejecimiento*	10am Siempre Activo zoom 10am Café con Leche zoom 2pm Yoga zoom 3p Circulo de Coversacion zoom 3pm Maestria de envejecimiento*	10a Siempre Activo Bilingue zoom 10am Cuerpo Dynamico zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 2pm D.E.E.P. zoom 2pm Leah’s Pantry CHINESE	10am Siempre Activo zoom 11:30am Baile en Linea zoom 11:30 Tai Chi Artritis* zoom 11:30p Prevencion de Caidas* zoom	



Center is open Monday-Saturday to answer any of your calls from 8:30am-5pm.

El centro está abierto de lunes a sábado para responder cualquiera de sus llamadas de 8:30am-5pm.

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

Tenga en cuenta que las actividades con un * deberán registrarse antes de asistir a la serie de talleres.

Póngase en contacto con mbravo@onlok.org o llame al centro al 415-550-2210



COMMUNITY MUSIC CENTER
MUSIC FOR EVERYONE SINCE 1921



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 e participar en el coro en colaboracion con CMC, llame a Michelle at 415-647-6015 ext. 181.

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.