on LOK® where seniors embrace life | 30th Street Senior Center

Programación de Actividades de Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Noviembre 2 **9:00** Soporte Técnico (Yvan)(BIL) (ING) **10:00** Coro de la 30 CMC **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)** **2:30** Yoga en Silla	**3** **9:30** Ajedrez **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V) **10:00** Sala de Juegos **10:00** Soporte Técnico (John)(BIL)(CA) **10:00** Cuerpo Dinámico **10:00** Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING) **10:15** Baile en línea para principiantes (Carmen) **11:00** Tai Chi para la Energía **(V)** **1:00 Soporte Técnico (Gary) (ING)** **1:00 SFPL Bibliobús (BIL) (ING)** **1:30** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **1:30 Taller de Diabetes (DEEP)** **2:00** Tejido Peruano	**4** **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 **10:00** Dibjuo y Pintura (BIL) (ING) **11:30 Tai Chi para la Prevención de Caídas Artritis(ING)** **1:00** On Lok Siempre Activo (ING) **1:30** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **2:00** Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING) **2:30** Yoga Ligera	**5** **9:00 Clase de Baile Latino Estimulante (BIL) (ING)** **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) **(V)** **10:00** Sala de Juegos **10:00** Cuerpo Dinámico **10:00** Soporte Técnico (Dustin) **11:00** Tai Chi para la Energía **(V)** **1:30** On Lok Siempre Activo (ING)**(V)** **1:30** Karaoke **2:00** Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL) (ING) **2:00 Círculo de Conversación (ING)**	**6** **10:00** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **10:00** On Lok Siempre Activo **10:00** Sala de Juegos **10:00** Toma de Presión Arterial (Trinity) **10:00** Dibjuo y Pintura (BIL) (ING) **11:30** Tai Chi para la Prevención de Caídas Artritis (ING) **1:00** Soporte Técnico (Sebastian) **1:00** On Lok Siempre Activo (ING) **1:30** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **2:00** Tejido Peruano **2:00 Baile**
9 **9:00** Soporte Técnico (Yvan)(BIL) (ING) **10:00** Coro de la 30 CMC **10:00** On Lok Siempre Activo (ING)**(V)** **10:00** On Lok Siempre Activo **10:00** Sala de Juegos **11:00** Cuerpo Dinámico **12:30 Música en el Jardín con UCSF (BIL) (ING)** **1:30** On Lok Siempre Activo (ING)(V) **1:30** Comité de Voluntarios (BIL) (ING) **2:45** Yoga en Silla	**10** **9:30** Ajedrez **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) **(V)** **10:00 La Raza Clínicas (BIL) (ING)** **10:00** Sala de Juegos **10:00** Soporte Técnico (John)(BIL)(CA) **10:00** Cuerpo Dinámico **10:00** Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING) **10:15** Baile en línea para principiantes (Carmen) **11:00** Tai Chi para la Energía (V) **1:00 Soporte T®cnico (Gary) (ING)** **1:30** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)** **1:30** Taller de Diabetes (DEEP) **2:00 Cafe con Leche** **2:00** Tejido Peruano	**11** **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 **10:00** Dibjuo y Pintura (BIL) (ING) **10:00** Toma de Presi· n Arterial (Laisha) (BIL) (ING) **11:30 Charlas del Estres (BIL) (SP)** **11:30** Tai Chi para la Prevención de Caídas Artritis (ING) **1:00** On Lok Siempre Activo (ING) **1:30** On Lok Siempre Activo (ING) (V) **2:00** Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING) **2:30** Yoga Ligera	**12** **9:00 Clase de Baile Latino Estimulante (BIL) (ING)** **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) **(V)** **10:00** Sala de Juegos **10:00** Cuerpo Dinámico **10:00** Soporte T®cnico (Dustin) **11:00** Tai Chi para la Energía **(V)** **11:00 Music aLive Presentación Musical:Creole Belles** **1:30** On Lok Siempre Activo (ING)**(V)** **1:30** Karaoke	**13** **10:00** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **10:00** On Lok Siempre Activo **10:00** Sala de Juegos **10:00** Toma de Presi· n Arterial (Trinity) **10:00** Dibjuo y Pintura (BIL) (ING) **11:30** Tai Chi para la Prevención de Caídas Artritis (ING) **1:00** Soporte Técnico (Sebastian) **1:00** On Lok Siempre Activo (ING) **1:30** On Lok Siempre Activo **(V)** **2:00** Tejido Peruano **2:00** Baile
16 **El Centro Cierra a la 2:00PM** **9:00** Soporte Técnico (Yvan)(BIL)(ING) **9:45 Coro de la 30 CMC** **10:00** On Lok Siempre Activo (ING)**(V)** **10:00** On Lok Siempre Activo **10:00** Sala de Juegos **11:00** Cuerpo Dinámico **12:30 Música en el Jardín con UCSF (BIL) (ING)** **1:30** On Lok Siempre Activo (IG)**(V)**	**17** **9:30** Ajedrez **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** Toma de Presión Arterial (Vincent) (ING) **10:15** Baile en línea para principiantes (Carmen) **11:00** Tai Chi para la Energía **(V)** **1:00 Soporte Técnico (Gary) (ING)** **1:30** On Lok Siempre Activo (ING) (V) **1:30 Taller de Diabetes (DEEP) (ING)** **2:00 Consejo de Mayores (BIL) (ING)**	**18** **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 **10:00** Dibjuo y Pintura (BIL) (ING) **11:30** Tai Chi para la Prevención de Caídas Artritis (ING) **1:00** On Lok Siempre Activo (ING) **1:30** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **2:00** Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING) **2:30** Yoga Ligera **3:00 Charlas sobre Salud Cerebral con UCSF**	**19** **9:00 Clase de Baile Latino Estimulante (BIL) (ING)** **10:00** On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) **(V)** **10:00** Cuerpo Dinámico **10:00** Sala de Juegos **10:00** Soporte Técnico (Dustin) **11:00** Tai Chi para la Energía **(V)** **11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (ING)** **12:30 Música en el Jardín con UCSF (BIL) (ING)** **1:30** On Lok Siempre Activo (ING) (V) **1:30 Karaoke** **2:00** Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL) (ING) **2:00 Círculo de Conversación (ING)**	**20** **10:00** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **10:00** On Lok Siempre Activo **10:00** Sala de Juegos **10:00 Toma de Presión Arterial (Trinity)** **10:00** Dibjuo y Pintura (BIL) (ING) **11:30** Tai Chi para la Prevención de Caídas Artritis (ING) **1:00** Soporte Técnico (Sebastian) **1:00** On Lok Siempre Activo (ING) **1:30** On Lok Siempre Activo (V) **2:00** Tejido Peruano **2:30 Baile**





On Lok 30th Street Senior Center | 225 30th Street, 3rd Floor | San Francisco, CA 94131 | 415.550.2210
onlok.org/senior-center | Find us on Facebook

on LOK® where seniors embrace life | 30th Street Senior Center

Programaci·n de Actividades de Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
23 **9:00** Soporte Técnico (Yvan)(BIL)(ING) **10:00 Coro de la 30 CMC** **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) (ING)**	**24** **9:30** Ajedrez **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** Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING) **10:15** Baile en línea para principiantes (Carmen) **1:00 Soporte Técnico (Gary) (ING)** **1:30** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **1:30** Taller de Diabetes (DEEP) **1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)** **2:00 Cafe con Leche** **2:00** Tejido Peruano	**25** **9:00** Soporte Técnico (Yvan) (BIL)(ING) **10:00** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **10:00** On Lok Always Active **10:00** Sala de Juegos **11:30** Tai Chi para la Prevención de Caídas Artritis (ING) **1:00** On Lok Siempre Activo (ING) **1:30** On Lok Siempre Activo (ING) **(V)** **2:00** Taller de Elaboración de Flores (BIL)(ING) **2:30** Yoga Ligera	**26** **EL CENTRO ESTA CERRADO** **¡Feliz Día de Acción de Gracias!**	**27** **EL CENTRO ESTA CERRADO**
30 **9:00** Soporte Técnico (Yvan)(BIL)(ING) **10:00** Coro de la 30 CMC **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)** **2:30 Yoga en Silla**				









EVENTOS ESPECIALES

11/03 - 1:00pm Biblioteca móvil con SFPL (BIL) (SP)
11/03 - 1:30pm Taller sobre diabetes (DEEP) (SP)
11/04 - 11:30am Tai Chi para la prevención de caídas y la artritis
11/05 - 9:00am Clase de baile latino revitalizante (BIL) (SP)
11/05 - 2:00pm Círculo de conversación
11/09 - 12:30pm Música en el jardín con UCSF (BIL) (SP)
11/09 - 1:30pm Comité de voluntarios (BIL) (SP)
11/10 - 1:30pm Comité de actividades (BIL) (SP)
11/10 - 2:00pm Café con leche (SP)
11/11 - 11:30am Ejercicios para aliviar el estrés (BIL) (SP)
11/12 - 11:00am Música Presentación musical en vivo: Creole Belles
17/11 - 2:00pm Consejo de Adultos Mayores (BIL) (SP)
18/11 - 3:00pm Charlas sobre salud de la UCSF (SP)
19/11 - 2:00pm Círculo de conversación
24/11 - 2:00pm Café con leche (SP)

HORARIO REGULAR DEL CENTRO

Registro*Lunes a Viernes:
9:30am-11:30pm
1:30pm-3:30pm

Gimnasio Corazón Contento*Lunes a Viernes:
10:00am-12:00pm
1:00pm- 3:00pm

Laboratorio de computación* Lunes a Viernes:
10:00am-4:00pm

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
(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

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 preinscripció

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.