

LUNES



MARTES



MIERCOLES

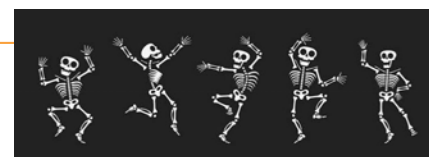


JUEVES

OCTUBRE 1



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Soporte Técnico (Dustin) (ING)
11:00 Tai Chi para la Energía (ING) (V)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Tomando Control de su Salud
1:30 Karaoke
2:00 Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL) (ING)



8

10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Soporte Técnico (Dustin) (ING)
11:00 Tai Chi para la Energía (V)
11:00 Music aLive Presentación Musical: Duo Pizzicato
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Tomando Control de su Salud
1:30 Karaoke
2:00 Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL) (ING)



15

10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (Dustin) (ING)
11:00 Tai Chi para la Energía (V)
11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Tomando Control de su Salud
1:30 Karaoke
2:00 Círculo de Conversación (ING)

VIERNES

2



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)
1:00 Soporte Técnico (Sebastian) (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Baile

9



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)
1:00 Soporte Técnico (Sebastian) (ING)
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 las 2:00PM



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 (Laisha) (BIL) (ING)
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
1:00 Soporte Técnico (Sebastian) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (V)



5



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)
2:30 Yoga en Silla

12



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

6



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 Ritmo Latino (BIL) (ING)
11:00 Tai Chi para la Energía (V)
1:00 SFPL Bibliobús (BIL) (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
1:30 Taller de Diabetes (DEEP) (ING)
2:00 Tejido Peruano

13



9:30 Ajedrez
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 La Raza Legal Clinics (BIL) (ING)
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 Ritmo Latino (BIL) (ING)
11:00 Tai Chi para la Energía (V)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
1:30 Taller de Diabetes (DEEP) (ING)
1:30 Comité de Actividades (BIL) (ING)
2:00 Cafe Con Leche
2:00 Tejido Peruano

7



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 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
11:30 Charlas del Estres (BIL) (SP)
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

14



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 Dibujo y Pintura (BIL) (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

Programación de Actividades de OCTUBRE 2026

LUNES

19 Center Closes at 2PM



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)

MARTES



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 Ritmo Latino (BIL) (ING)
11:00 Tai Chi para la Energía (V)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
1:30 Taller de Diabetes (DEEP) (ING)
2:00 Consejo de Mayores (BIL) (ING)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL) (ING)

MIERCOLES



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
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (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 el Cerebro con UCSF



JUEVES



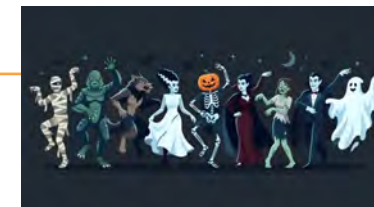
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) (V)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (Dustin) (ING)
11:00 Tai Chi para la Energía (V)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Tomando Control de su Salud
1:30 Karaoke
2:00 Círculo de Conversación (ING)



VIERNES



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)
1:00 Soporte Técnico (Sebastian) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (V)
2:00 Tejido Peruano
2:00 Baile



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (Dustin) (ING)
11:00 Artes y Oficios con SFPL (BIL) (ING)
11:00 Tai Chi para la Energía (V)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
1:30 Tomando Control de su Salud
1:30 Karaoke
2:00 Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL) (ING)
2:00 Noche de Brujas Baile

FELIZ HALLOWEEN



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)
2:45 Yoga en Silla



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)
11:00 Ritmo Latino (BIL) (ING)
11:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)
11:00 Tai Chi para la Energía (V)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
1:30 Taller de Diabetes (DEEP) (ING)
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)
2:00 Cafe con Leche
2:00 Tejido Peruano



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
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (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



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Cuerpo Dinámico
10:00 Sala de Juegos
10:00 Soporte Técnico (Dustin) (ING)
11:00 Artes y Oficios con SFPL (BIL) (ING)
11:00 Tai Chi para la Energía (V)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
1:30 Tomando Control de su Salud
1:30 Karaoke
2:00 Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL) (ING)

EVENTOS ESPECIALES

10/05 - 12:30 p. m. Música en el Jardín con UCSF (BIL) (SP)
10/06 - 11:00 a. m. Aeróbicos Latinos (BIL) (SP)
10/06 - 1:00 p. m. Biblioteca Móvil con SFPL (BIL) (SP)
10/07 - 11:00 a. m. Actividades para Aliviar el Estrés (BIL) (SP)
10/08 - 11:00 a. m. Presentación Musical de Music aLive: Dúo Pizzicato
10/13 - 10:00 a. m. Clínicas Legales de La Raza (BIL) (SP)
10/15 - 11:30 a. m. Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (SP)
10/16 - 2:00 p. m. Consejo de Adultos Mayores (BIL) (SP)
10/17 - 3:00 p. m. Charlas sobre Salud Cerebral de UCSF (SP)
10/27 - 2:00 p. m. Construcción del Altar del Día de Muertos (BIL) (SP)
10/29 - 11:00 a. m. Manualidades con la Biblioteca Pública de San Francisco
10/30 - 2:00 p. m. Baile de música latina de Halloween

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 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.