

## LUNES



**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  
11:00 Cuerpo Dinámico  
1:00 Tai Chi para la Energía (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
2:30 Yoga en Silla

**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 Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL)(ING)  
11:00 Cuerpo Dinámico  
1:00 Tai Chi para la Energía (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(SP)  
2:45 Yoga en Silla

## MARTES



**5** 

9:00 LDG Práctica de Carnaval RSVP (BIL) (SP)  
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)  
10:00 Programa de La Maestría del Envejecimiento  
1:00 Baile en línea para principiantes Presentación (Carmen)  
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)  
1:00 SFPL Bibliobús (BIL) (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
2:00 Tai Chi con abanico  
2:00 Tejido Peruano

**12** 

9:00 LDG Práctica de Carnaval RSVP (BIL) (SP)  
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)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
1:30 Taller de Diabetes  
1:30 Comité de Actividades (BIL) (ING)  
2:00 Cafe con Leche

## MIERCOLES

**6** 

9:00 Soporte Técnico (Mario)(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)  
11:00 Toma de Presión Arterial (Sarai) (BIL) (ING)  
11:00 Ritmo Latino (BIL) (ING)  
12:00 Soporte Técnico (Danny) (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)  
2:00 Yoga Ligera

**13** 

9:00 Soporte Técnico (Mario)(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)  
11:00 Ritmo Latino (BIL) (ING)  
12:00 Soporte Técnico (Danny) (ING)  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
1:00 Tai Chi para la Energía (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)  
2:30 Yoga Ligera

## JUEVES



**7** 

9:00 LDG Práctica de Carnaval RSVP (BIL) (SP)  
9:00 Soporte Técnico (Maisie)(ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Cuerpo Dinámico  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Soporte Técnico (Jackson)(ING)  
10:00 Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL) (ING)  
1:00 Jardinería 101  
1:30 Taller de Diabetes (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Karaoke

**14** 

9:00 LDG Práctica de Carnaval RSVP (BIL) (SP)  
9:00 Soporte Técnico (Maisie)(ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Cuerpo Dinámico  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Soporte Técnico (Jackson)(ING)  
11:00 Music aLive Presentación musical: Creole Belles  
1:00 Jardinería 101  
1:30 Taller de Manejo del Dolor Crónico (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Karaoke  
2:30 Círculo de Conversación (ING)

## VIERNES

**Mayo 1** 

9:00 Soporte Técnico (Genesis) (BIL) (ING)  
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 Soporte Técnico (Sebastian)  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (V)  
2:00 Tejido Peruano  
2:00 Baile

**8** 

9:00 Soporte Técnico (Genesis) (BIL) (ING)  
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 Soporte Técnico (Sebastian)  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
1:00 Desfile de Modas (BIL) (SP)  
1:30 On Lok Siempre Activo (V)  
2:00 Tejido Peruano  
2:00 Baile del Día de la Madres

**15** 

9:00 Soporte Técnico (Genesis) (BIL) (ING)  
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 Soporte Técnico (Sebastian)  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (V)  
2:00 Tejido Peruano  
2:00 Baile



**Tai Chi Fan Public Rehearsal**



Date: 5/5/2026 Tuesday  
Time: 2:00 pm  
Location: 30th st Center Garden

Curious about Tai Chi Fan?  
Come watch our graceful and energizing public rehearsal!  
Experience flowing movements, beautiful fan techniques, and the calming power of Tai Chi.

**ON LOK** 30th Street Senior Center

**CINCO DE MAYO**

Tuesday, May 5th, 1:00 pm Social Room

Martes 5 de Mayo, 1:00 pm Salon Social



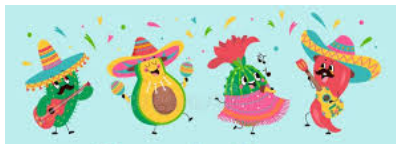
Please join us on Cinco de Mayo to enjoy our 30th Street Senior Center Line Dance Performance!

¡El Grupo de Baile en Línea de la 30 tendrá una presentación en celebración del Cinco de Mayo!

San Francisco Human Services Agency  
Department of Disability and Aging Services

## LUNES

**18 El Centro Cierra a las 2PM**



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 Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL) ING)  
11:00 Cuerpo Dinámico  
1:00 Tai Chi para la Energía (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)

**25**



**Centro Cerrado el Día Conmemorativo**

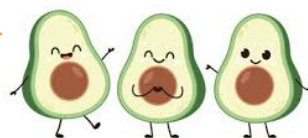
## MARTES

**19**



9:00 LDG Práctica de Carnaval RSVP (BIL) (SP)  
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)  
1:30 Taller de Diabetes  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
2:00 Consejo de Mayores (BIL) (SP)

**26**



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)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)  
1:30 Taller de Diabetes  
2:00 Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL)(ING)

## MIERCOLES

**20**



9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 On Lok Always Active  
10:00 Sala de Juegos  
11:00 BINGO Sesión 1 w/ LEVI'S  
11:00 Ritmo Latino (BIL) (ING)  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
1:00 BINGO Sesión 2 w/ LEVI'S  
1:00 Tai Chi para la Energía (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL)(ING)  
2:00 Toma de Presión Arterial (Sarai) (BIL) (ING)  
3:00 Charlas sobre Salud Cerebral con UCSF

**27**



9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 On Lok Always Active  
10:00 Sala de Juegos  
11:00 Ritmo Latino (BIL) (ING)  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
1:00 Tai Chi para la Energía (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)

## JUEVES

**21**



9:00 LDG Práctica de Carnaval RSVP (BIL) (SP)  
9:00 Soporte Técnico (Maisie)(ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Cuerpo Dinámico  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Soporte Técnico (Jackson) (ING)  
11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (ING)  
1:00 Jardinería 101  
1:30 Taller de Manejo del Dolor Crónico (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Karaoke

**28**



9:00 Soporte Técnico (Maisie)(ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) (V)  
10:00 Cuerpo Dinámico  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Soporte Técnico (Jackson) (ING)  
1:00 Jardinería 101  
1:00 Toma de Presión Arterial (Sarai) (BIL) (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
1:30 Karaoke

## VIERNES

**25**



9:00 Soporte Técnico (Genesis) (BIL) (ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 On Lok Siempre Activo  
10:00 Sala de Juegos  
11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo) (BIL) (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

**29**



9:00 Soporte Técnico (Genesis) (BIL) (ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 On Lok Siempre Activo  
10:00 Sala de Juegos  
11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo) (BIL) (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



**CMC**  
NEIGHBORHOOD CHOIRS  
AT YERBA BUENA GARDEN FESTIVAL

DATE: Thu, May 28  
TIME: 12:30pm - 1:30pm  
VENUE: Great Lawn, Yerba Buena Gardens Mission St. between 3rd & 4th Sts  
ADMISSION: Free

Join us for an afternoon of popular and folkloric music from the Americas, performed by singers from the **Community Music Center Openhouse LGBTQ+ Choir**, directed by Zahra Rothschild, and the **CMC 30th Street Choir**, directed by Martha Rodríguez Salazar, with pianist Jennifer Peringer.

COMMUNITY MUSIC CENTER | YB GF | Department of Disability and Aging Services



### EVENTOS ESPECIALES

05/05 - 1:00 p. m. Presentación de baile en línea para principiantes(Carmen)  
05/05 - 1:00 p. m. Biblioteca móvil de la SFPL (BIL) (SP)  
05/05 - 2:00 p. m. Presentación de Tai Chi con abanico  
05/08 - 1:00 p. m. Desfile de modas (BIL) (SP)  
05/08 - 2:00 p. m. Baile con música latina: ¡Feliz Día de la Madre!  
05/11 - 1:30 p. m. Comité de Voluntarios (BIL) (SP)  
05/12 - 1:30 p. m. Taller sobre la diabetes (DEEP) (SP)  
05/12 - 1:30 p. m. Comité de Actividades (BIL) (SP)  
05/12 - 2:00 p. m. Café con Leche (SP)  
05/14 - 2:30 p. m. Círculo de conversación  
05/19 - 2:00 p. m. Consejo de Personas Mayores (BIL) (SP)  
05/20 - 11:00 a. m. BINGO - Sesión 1  
05/20 - Charlas sobre salud cerebral de la UCSF (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**  
(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)

**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