

## LUNES

Bienvenido  
El Mes de  
Septiembre

7

**CENTER  
CLOSED**

HAPPY  
**Labor  
Day**

14



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  
12:00 Taller Impresión Solar con UCSF (BIL)(ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (IG)(V)  
1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(ING)  
2:00 Toma de Presión Arterial (Laisha)(BIL)(ING)  
2:00 Música en el Jardín con UCSF  
2:45 Yoga en Silla

## MARTES

**Septiembre 1**

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 SFPL Bibliobús (BIL)(ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Tomando Control de su Salud (ING)  
2:00 Tejido Peruano



8

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)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)  
1:30 Tomando Control de su Salud (ING)  
2:00 Cafe con Leche  
2:00 Tejido Peruano



15

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)  
11:00 Music aLive Presentación Musical: Sabor a Mi Cuba  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Taller de Diabetes (DEEP)(ING)  
2:00 Consejo de Mayores (BIL)(ING)

## MIERCOLES

2



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  
11:30 Tai Chi para la Prevención de Caídas Artritis(ING)  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
1:30 BINGO con Youtube (BIL)(ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL)(ING)



9

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  
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)



16

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  
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

## JUEVES

3



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Cuerpo Dinámico  
11:00 M<sup>1</sup>/sica en el Jard'n con UCSF  
11:00 Tai Chi para la Energía (ING)(V)  
1:00 Soporte Técnico (Dustin)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Programa de manejo personal del Dolor Cronico  
1:30 Karaoke  
2:00 Toma de Presión Arterial (Laisha)(BIL)(ING)



10

10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Cuerpo Dinámico  
11:00 Tai Chi para la Energía (V)  
11:00 Music aLive Presentación Musical: Skillet Licorice  
1:00 Soporte Técnico (Dustin)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Programa de manejo personal del Dolor Cronico  
1:30 Karaoke  
2:00 Toma de Presión Arterial (Laisha)(BIL)(ING)  
2:00 Círculo de Conversación (ING)



17

10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V)  
10:00 Cuerpo Dinámico  
10:00 Sala de Juegos  
11:00 Planificación Anticipada: Cómo Prepararnos y Proteger a Nuestra Familia  
11:00 Tai Chi para la Energía (V)  
11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL)(ING)  
1:00 Soporte Técnico (Dustin)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)

## VIERNES

4



10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
10:00 On Lok Siempre Activo  
10:00 Sala de Juegos  
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



11

10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
10:00 On Lok Siempre Activo  
10:00 Sala de Juegos  
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



18

10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
10:00 On Lok Siempre Activo  
10:00 Sala de Juegos  
10:30 Presentación de Banderas de la Herencia Latina (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

Si aún no lo has hecho,  
**¡Registraciones  
en Septiembre!**

Si participa en alguna actividad  
en Septiembre de 2026, deberá  
volver a registrarse y recibir  
el sello NARANJA.

Todo el mes de Septiembre

Pase a la recepción del 3<sup>er</sup>  
piso para registrarse

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



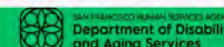
If you havent yet,  
**September  
Registrations!**

If you are participating in  
any activities as of  
September 2026, you need to re-  
register your gold card with an  
ORANGE STICKER

All of September

Stop by the hospitality desk to  
update your registration

MON -FRI  
9:30 am - 11:30 am  
1:30 pm - 3:30 pm





## LUNES

**21 Center Closes at 2PM**



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  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)

**28**



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  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(ING)  
2:45 Yoga en Silla

## MARTES

**22 Otoño**

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)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Taller de Diabetes (DEEP)(ING)  
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)  
2:00 Café con Leche  
2:00 Tejido Peruano

**29**



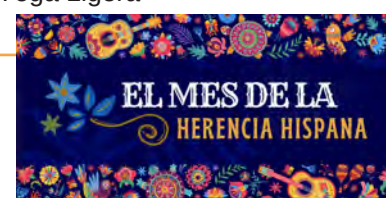
9:30 Ajedrez  
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V)  
10:00 Cuerpo Dinámico  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)  
10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING)  
10:15 Baile en línea para principiantes (Carmen)  
11:00 Tai Chi para la Energía (V)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Taller de Diabetes (DEEP)(ING)  
2:00 Tejido Peruano

## MIÉRCOLES



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)  
11:30 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

**30**



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  
11:00 Ritmo Latino (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

## JUEVES



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

on LOK 30th Street Senior Center

如果你还没有这样做的话，  
**九月注册!**

2026年9月，您需要使用  
橙色贴纸重新注册您的金卡。

**整个九月**  
请到接待处更新  
您的注册信息

周一至周五  
上午 9:30 - 上午 11:30  
下午 1:30 - 下午 3:30

FY 26/27

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY  
Department of Disability and Aging Services



## EVENTOS ESPECIALES

09/01- 1:00 p. m. Bibliobús con SFPL (Bilingüe) (Español)  
09/02 1:30 p. m. Bingo a través de YouTube (Bilingüe) (Español)  
09/08- 10:00 a. m. Clínicas La Raza (Bilingüe) (Español)  
09/08- 2:00 p. m. Café con leche (Español)  
09/08 - 11:30 a. m. Técnicas para combatir el estrés (Bilingüe) (Español)  
10/09 09/10/09 - 2:00 p. m. Círculo de conversación  
09/14 - 9:45 a. m. Coro de la 30 CMC  
09/14- 1:00 p. m. Impresión solar (SunPrinting) con UCSF (Bilingüe) (Español)  
09/14- 2:00 p. m. Música en el jardín con UCSF (Bilingüe) (Español)  
09/14- 2:45 p. m. Yoga en silla  
09/15 - 11:00 a. m. Presentación musical "Music aLive": Sabor a Mi Cuba  
09/18- 10:30 a. m. Presentación de banderas de la herencia latina (Bilingüe) (Español)  
09/22 - 2:00pm Café con Leche  
09/30 - Ritmo Latino (BIL)(ING)

## 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](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)

## LLAVE DE CALENDARIO

### Las actividades marcadas con

- (ING) son en inglés
- (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.