

## LUNES

**Junio 1**



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  
1:00 Tai Chi para la Energía (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)

**8**



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  
1:00 Tai Chi para la Energía (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 **Comité de Voluntarios (BIL)(ING)**  
2:00 Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL)(ING)

**15**




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

## MARTES

**2**



9:30 Ajedrez  
9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (SP)  
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)  
10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING)  
11:00 Tai Chi para Diabetes (ING) (V)  
12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)  
1:00 SFPL Bibliobús (BIL) (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
1:30 Taller de Diabetes  
2:00 Tejido Peruano

**9**



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 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING)  
10:30 **Presentación del Coro de la 30 CMC**  
11:00 Tai Chi para Diabetes (V)  
12:30 Baile en línea para principiantes (Carmen)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
1:30 Taller de Diabetes  
1:30 **Comité de Actividades (BIL)(ING)**  
2:00 Tejido Peruano

**16**



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)  
10:30 Baile en línea para principiantes (Carmen)  
11:00 Tai Chi para Diabetes (V)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
1:30 Taller de Diabetes  
2:00 **Consejo de Mayores (BIL) (SP)**

## MIERCOLES

**3**



9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 On Lok Siempre Activo  
10:00 Sala de Juegos  
11:00 **Protéjase Contra el Fraude**  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)

**10**



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 Sala de Juegos  
11:30 **Charlas del Estrés (BIL) (SP)**  
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)

**17**



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 Toma de Presión Arterial (Laisha) (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)  
3:00 **Charlas sobre Salud Cerebral con UCSF**

## JUEVES

**4**



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Soporte Técnico (Jackson)(ING)  
11:00 Tai Chi para Diabetes (ING) (V)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
1:30 Karaoke

**11**



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Soporte Técnico (Jackson)(ING)  
11:00 Tai Chi for Diabetes (V)  
11:00 **Music aLive Presentación Musical: Jimbo Trout**  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Karaoke

**18**



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 Tai Chi Para Diabetes (V)  
11:30 **Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (ING)**  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Karaoke

## VIERNES

**5**



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  
10:00 **Manualidades con la SFPL**  
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

**12**



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 **¡Feliz Día del Padre Baile**

**19**



**CENTRO CERRADO**



Una presentación especial para la **Quinceañera del Coro de la 30**



Celebramos los 15 años del grupo Coro de la 30 en el centro Martha y Jennifer.

**Martes | 9 de Junio | 10:30am | 3er Piso**

ON LOK | 30th Street Senior Center  
SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services  
COMMUNITY MUSIC CENTER

ON LOK | 30th Street Senior Center  
**Crafting Hour**  
With the San Francisco Public Library  
FRIDAY, JUNE 5TH 10:00 AM, 3RD FLOOR SOCIAL ROOM  
VIERNES, 5 DE JUNIO 10:00 AM, 3ER PISO SALÓN SOCIAL  
San Francisco Public Library

ON LOK | 30th Street Senior Center  
**Hora de Manualidades**  
Con la Biblioteca Pública de San Francisco  
SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services

ON LOK | 30th Street Senior Center  
IN PARTNERSHIP WITH: / EN ASOCIACIÓN CON:  
**MUSIC ALIVE**  
GOOD-TIME GUMBO OF BLUEGRASS, ROCK+ROLL, , BLUES, JAZZ, SWING,  
**THURSDAY, JUNE 11TH, 2026 11 AM, SOCIAL ROOM**  
**JIMBO TROU**  
MUSICA ALEGRE DE, SWING ROCK AND ROLL, BLUES, Y JAZZ  
**JUEVES, 11 DE JUNIO, 2026 11 AM, SALÓN SOCIAL**



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services

## LUNES

22



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)  
1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(ING)



29

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)

## MARTES

23



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)  
10:30 Baile en línea para principiantes (Carmen)  
11:00 Tai Chi para Diabetes (V)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)  
2:00 Tejido Peruano

30



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)  
10:30 Baile en línea para principiantes (Carmen)  
11:00 Tai Chi para Diabetes (V)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
2:00 Tejido Peruano

## MIERCOLES

24



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  
10:00 Toma de Presión Arterial (Laisha)(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

25



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 Tai Chi para Diabetes (V)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Karaoke

## VIERNES

26



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



### EVENTOS ESPECIALES

06/02 - 11:00 a. m. Tai Chi para la Diabetes (V)  
06/02 - 1:00 p. m. Biblioteca Móvil de la Biblioteca Pública de San Francisco (BIL) (SP)  
06/03 - 11:00 a. m. Presentación: Protéjase del Fraude  
06/05 - 10:00 a. m. Manualidades con la Biblioteca Pública de San Francisco  
06/08 - 1:30 p. m. Comité de Voluntarios (BIL) (SP)  
06/09 - 10:30 a. m. Presentación de Primavera del Coro de la 30 CMC  
06/09 - 1:30 p. m. Comité de Actividades (BIL) (SP)  
06/10 - 11:30 p. m. Ejercicios para aliviar el estrés (BIL) (SP)  
06/11 - 11:00 a. m. Presentación Musical en Vivo: Jimbo Trout  
06/12 - 2:00 p. m. Baile de Música Latina para el Día del Padre  
06/15 - 11:00 a. m. Cuerpo Dinámico

### 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 Maestria 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

