

LUNES



6

9:00 Soporte Técnico (Yvan)(BIL)(ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
11:00 Cuero Dinámico
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)

13

9:00 Soporte Técnico (Yvan)(BIL)(ING) (V)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
11:00 AHORRE AGUA Y ENERGÍA Presentación con Rising Sun (BIL) (ING)
11:00 Cuero Dinámico
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (ING)

MARTES



7

9:30 Ajedrez
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Cuero Dinámico
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)
10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING)
11:00 Presentación de baile en línea para principiantes del 4 de Julio
11:00 Tai Chi para Diabetes (V)
12:00 Sesiones de Guitarra para Principiantes (Carmen)
1:00 SFPL Bibliobús (BIL) (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)
2:00 Tejido Peruano

14

9:30 Ajedrez
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
10:00 La Raza Clínicas (BIL) (ING)
10:00 Cuero 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 Diabetes (V)
12:00 Sesiones de Guitarra para Principiantes (Carmen)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)
2:00 Tejido Peruano

MIERCOLES

Julio 1

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)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)

8

STOP ALERTA ESTAFA

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)
11:00 Taller de Concienciación sobre Estafas (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)

15

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)
11:00 Presentación del Departamento de Bomberos de San Francisco (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)
3:00 Charlas sobre Salud Cerebral con UCSF

JUEVES

2

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

9

10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) (V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Cuero Dinámico
11:00 Tai Chi for Diabetes (V)
11:00 Music aLive Presentación Musical: Crooked Jades
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Karaoke

16

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

3

CENTRO CERRADO

10

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
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

17

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 Presentación sobre el Cáncer de Mama (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

on LOK® | 30th Street Senior Center

¡Es hora de registrarse!

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

A partir del 1º de Julio
Pase a la recepción del 3º piso para registrarse

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

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services



on LOK® | 30th Street Senior Center

NOW IS THE

Time to Register!

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

Starting July 1st.
Stop by the hospitality desk to update your registration

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

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

LUNES

20 79BH9F '7@CG9G'
5H'&DA



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)



27

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
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(ING)

MARTES

21



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 Diabetes (V)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Consejo de Mayores (BIL) (ING)



28

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)
10:15 Baile en línea para principiantes (Carmen)
11:00 Tai Chi para Diabetes (V)
12:00 Sesiones de Guitarra para Principiantes (Carmen)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Tejido Peruano

MIERCOLES

22



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) (BIL)(ING)
11:00 Preparación para 9 emergencias Presentación (ING)
11:30 Tai Chi para la Prevención de Caídas Artritis
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL)(ING)

29



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

JUEVES

23



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

30



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

VIERNES

24



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
11:30 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)
1:30 Día de la Independencia del Perú Celebración y Baile

31



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
11:30 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)

CENTER CLOSES AT 2:30PM

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

現在是時候登記了!

從2026年7月起, 如果您參加任何活動, 您需要重新註冊並獲得 ORANGE 印章。

從7月1日起
請於週一至週五到前台辦理登記手續。

上午9:30 - 上午11:30
下午1:30 - 下午3:30

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

FIESTAS PATRIAS PERÚ

EVENTOS ESPECIALES

07/07 - 11:00 a. m. Presentación de baile en línea para principiantes (4 de julio) (Carmen)
07/08 - 11:00 a. m. StopScams SF (Bilingüe/Español)
07/09 - 11:00 a. m. Presentación musical "Music aLive": Crooked Jades
07/13 - 1:30 p. m. Comité de voluntarios (Bilingüe/Español)
07/14 - 10:00 a. m. Clínicas La Raza (Bilingüe/Español)
07/14 - Comité de actividades (Bilingüe/Español)
07/15 - 11:00 a. m. Presentación del Departamento de Bomberos de San Francisco (Bilingüe/Español)
07/15 - 3:00 p. m. Charlas sobre salud cerebral de UCSF Health (Español)
07/17 - 11:00 a. m. Presentación sobre el cáncer de mama (Español)
07/22 - 11:00 a. m. Presentación sobre preparación para emergencias
07/24 - 2:00 p. m. Celebración del Día de la Independencia del Perú: Baile y música latina

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

Programa de La Maestria del Envejecimiento
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