



30TH STREET SENIOR CENTER

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Junio 2022

Actividades en negrita y marcadas con (IN) están en inglés, (CH) están en chino, y (BIL) con bilingüe.

Todas actividades requieren una preinscripción o pre-registro adicional para participar. Todas las actividades son virtuales a menos que estén marcadas con un (*)

Las actividades marcadas con un (*) son en persona en On Lok 30th Street Senior Center y requieren prueba de vacunación completa contra Covid-19.

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p>Mayo 30</p> <p>2:00 Café con Leche</p>	<p>Mayo 31</p> <p>9:45 Coro de la 30 (BIL) 10:00 Siempre Activo (BIL) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 2:00 Tai Chi Artritis (IN) 2:30 Movimiento Somático para Movilidad de la columna vertebral (IN)</p>	<p>1</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Dibujo Y Pintura (Arte) BIL (*) 2:00 Yoga Ligera (IN)</p> <p>*DEEP Diabetes empieza 6/8/22</p>	<p>2</p> <p>10:00 Siempre Activo (BIL) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)</p>	<p>3</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Baile en Línea (IN) 10:00 Dibujo Y Pintura (Arte) BIL (*) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 2:00 Tai Chi Artritis (IN)(*)</p>	<p>4</p>
<p>6</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 2:00 Tai Chi Artritis (IN)(*)</p>	<p>7</p> <p>9:45 Coro de la 30 (BIL) 10:00 Siempre Activo (BIL) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 1:00 Manejar Estrés (IN) 2:30 Seguridad de la cocina (ESP) 3:30 Seguridad de la cocina (CH)</p>	<p>8</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Dibujo Y Pintura (Arte) BIL (*) 2:00 Yoga en silla (IN) 2:00 DEEP Diabetes (ESP) 3:30 Seguridad de la cocina (IN)</p>	<p>9</p> <p>10:00 Siempre Activo (BIL) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)</p>	<p>10</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Baile en Línea (IN) 10:00 Dibujo Y Pintura (Arte) BIL (*) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 2:00 Tai Chi Artritis (IN)(*)</p>	<p>11</p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
13 10:00 Siempre Activo (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 2:00 Tai Chi Artritis (IN)(*)	14 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN)	15 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Dibujo Y Pintura (Arte) BIL (*) 2:00 Yoga Liger a (IN) 2:00 DEEP Diabetes (ESP)	16 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)	17 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Baile en Línea (IN) 10:00 Dibujo Y Pintura (Arte) BIL (*) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 2:00 Tai Chi Artritis (IN)(*)	18 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) (*)
20 2:00 Café con Leche 3:15 Conversation Circle(IN)	21 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 1:00 Manejar Estrés (IN)	22 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Dibujo Y Pintura (Arte) BIL (*) 2:00 Yoga en silla (IN) 2:00 DEEP Diabetes (ESP)	23 10:00 Siempre Activo (BIL) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)	24 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Baile en Línea (IN) 10:00 Dibujo Y Pintura (Arte) BIL (*) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 2:00 Tai Chi Artritis (IN)(*)	25 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) (*)
27 10:00 Siempre Activo (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 2:00 Tai Chi Artritis (IN)(*)	28 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 11:30 Reunión de consejo de personas mayores (Senior Council) (BIL)	29 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Dibujo Y Pintura (Arte) BIL (*) 2:00 Yoga Liger a (IN) 2:00 DEEP Diabetes (ESP)	30 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)	Julio 1 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Baile en Línea (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 2:00 Tai Chi Artritis (IN)(*)	Julio 2 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) (*)

¿Tiene interés en participar en nuestras actividades?

Para obtener más información sobre nuestro programa de actividades y cómo registrarse, llame a:
Lupe Duran, *Coordinadora de Hospitalidad* al 415-550-2210 o correo electrónico: lduran@onlok.org

Para preinscribirse o pre-registrar en las clases comuníquese con los miembros del personal apropiados:

- **Siempre Activo/Prevención de Caídas** - Luz Villanueva, *Especialista de Siempre Activo* al 415-550-2265 o correo electrónico: lvillanueva@onlok.org
 - **Tai Chi Artritis** - Diana Lara, *Especialista de Programa de Promoción de Salud* al 415-550-2209 o correo electrónico: dlararodgers@onlok.org
- **Tomando Control de su Salud** - Ken Wong, *Coordinador de Tomando Control de su Salud* al 415-550-6002 o correo electrónico: kwong@onlok.org
 - **Diabetes DEEP** - Miguel Jimenez, *Coordinador de Diabetes DEEP* al 415-550-2201 o correo electrónico: mjimenez@onlok.org
- **Maestría de Envejecimiento Charlas y Sesiones informativas** - Valorie Villela, *Directora de Programación Senior WELL* al 415-439-9364 o correo electrónico: valorie@onlok.org
- **Actividades y Voluntarios** - Michelle Lopez, *Gerente del Programa de Voluntarios* al 415-550-2205 o correo electrónico: mlopez1@onlok.org

**30th Street Senior Center está disponible para todas las personas mayores de 60 años.
Las clases son financiadas en parte por la Oficina de Asociaciones Comunitarias /
Departamento de Servicios de Discapacidad y Envejecimiento**



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
**Department of Disability
and Aging Services**

225 30th Street, 3rd Floor | San Francisco, CA 94131 | 415.550.2210 | onlok.org/senior-center | [Encuéntranos en Facebook](#)