








Actividades marcadas con **(ING)** están en inglés, **(CH)** están en cantonés, **(MA)** están en mandarín y **(BIL)** con bilingüe. **Las actividades están sujetas a cambios sin aviso.**

Enero 2023

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

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
<p>2</p> <p>10:00 Matiné de cine</p> 	<p>3</p> <p>9:45 Coro de la 30 con CMC (BIL) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(V) 10:00 Sala de Juego (BIL) 10:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 11:30 Baile en Línea para Principiantes (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (ING)(V)</p>	<p>4</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 11:30 Stress Busters (BIL)(V) 2:00 Yoga de Silla (ING)(V)</p> <p>Cancelada: Sala de Juegos</p>	<p>5</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (ING)(V)</p> <p>Cancelada: Clase de Mantenimiento de Prevención de Caídas Sala de Juegos</p>	<p>6</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Sala de Juego (BIL) 10:00 Baile en Línea para Principiantes (ING)(V) 10:00 Taller DEEP (ING)(V) 2:00 Tai Chi para Artritis Niveles 1 y 2 (ING) Cancelada: On Lok Siempre Activo (en persona); Celebración de Rosca de Reyes; Sala de Juegos; Clase de Dibujo y Pintura</p> 	<p>7</p> <p>11:00 Matiné de cine: El Cantante</p> 
<p>9</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(H) 10:00 Sala de Juego (BIL) 11:00 Lecturas de psicología (ING)(V) 1:00 Tomando Control de su Salud 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 2:30 Café con Leche 2:30 Programa de dominio del envejecimiento – sesión de información</p>	<p>10</p> <p>9:45 Coro de la 30 con CMC (BIL)(H) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(V) 10:00 Sala de Juego (BIL) 11:30 Baile en Línea para Principiantes (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (ING)(V) 2:30 Programa para dominar el envejecimiento (ING)(V)</p>	<p>11</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Sala de Juego (BIL) 1:30 Comité de Voluntarios (BIL) 2:00 Yoga Ligero (ING)(V) 2:00 Fiesta para Crear Conciencia del Cáncer de Hígado con CHM (MA)</p>	<p>12</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(V) 10:00 Sala de Juego (BIL) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (ING)(V) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) 1:30 Programa para dominar el envejecimiento (ESP) 2:00 Círculo de Conversación (ING)</p>	<p>13</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Soporte Técnico con CTN (ING) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) 10:00 Taller DEEP (ING)(V) 10:00 Sala de Juego (BIL) 10:00 Baile en Línea para Principiantes (ING) 2:00 Tai Chi Niveles 1 y 2 (ING)</p>	<p>14</p> <p>11:00 Matiné de cine: Pursuit of Happiness</p> 

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
<p>16</p> <p>10:00 Matiné de cine: Selma</p> 	<p>17</p> <p>9:45 Coro de la 30 con CMC (BIL)(H) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (V) 10:00 Sala de Juego (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (ING)(V) 10:30 Prevención de Caídas 1 (ING)(V) 11:30 Baile en Línea para Principiantes (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (ING)(V) 2:30 Programa para dominar el envejecimiento (ING)(V)</p>	<p>18</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Sala de Juego (BIL) 10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 2:00 Yoga de Silla (ING)(V)</p>	<p>19</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(V) 10:00 Sala de Juego (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (ING)(V) 10:30 Clase en el Museo de Young para Hacer Arte de Vitalidad: Pintura Narrativa 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (ING)(V) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Programa para dominar el envejecimiento (ESP)</p>	<p>20</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Soporte Técnico con CTN (ING) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) 10:00 Taller DEEP (ING)(V) 10:00 Sala de Juego (BIL) 10:00 Baile en Línea para Principiantes (ING)(V) 10:30 Prevención de Caídas 1 (V)(ING) 12:00 Celebración del Nuevo Año Lunar (ING) 2:00 Tai Chi Niveles 1 y 2 (ING) 1:00 Prevención de Caídas 1 (ING)</p> 	<p>21</p> <p>10:00 Cuerpo dinámico (ING)</p>
<p>23</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (H) 10:00 Sala de Juego (BIL) 1:00 Tomando Control de su Salud 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (ING)(V) 2:30 Cafe con Leche</p>	<p>24</p> <p>9:45 Coro de la 30 con CMC (BIL)(H) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(V) 10:00 Sala de Juego (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (ING)(V) 10:00 Taller DEEP (SPA) 10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 11:30 Baile en Línea para Principiantes (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (BIL) 12:45 Consejo de Personas Mayores (BIL) 2:30 Programa para dominar el envejecimiento (ING)(V)</p>	<p>25</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 Sala de Juego (BIL) 1:00 Prevención de Caídas 1 (ING) 1:30 Comité de Voluntarios (BIL) 2:00 Yoga de Silla (ING) (V)</p>	<p>26</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(V) 10:00 Cuerpo Dinámico (ING)(V) 10:00 Sala de Juego (BIL) 10:30 Clase en el Museo de Young para Hacer Arte de Vitalidad: Pintura Narrativa 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (BIL) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Programa para dominar el envejecimiento (ESP) 2:00 Círculo de Conversación (ING)</p>	<p>27</p> <p>10:00 Soporte Técnico con CTN (ING) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) 10:00 Sala de Juego (BIL) 10:00 Baile en Línea para Principiantes (ING) (V) 10:00 Taller DEEP (ING)(V) 10:30 Prevención de Caídas 1 (ING) 11:00 Café con las Directoras (BIL) 12:00 Bazaar! (BIL) 1:00 Prevención de Caídas 1 (ING)</p> 	<p>28</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico (ING)</p>
<p>30</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (H) 10:00 Sala de Juego (BIL) 1:00 Gestión del Dolor Crónico (SPA) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)</p>	<p>31</p> <p>9:45 Coro de la 30 con CMC (BIL)(H) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(V) 10:00 Sala de Juego (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (ING)(V) 10:00 Taller DEEP (SPA) 11:30 Baile en Línea para Principiantes(ING) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (ING)(V) 11:30 Tai Chi para Artritis Secuencia 2 (BIL) 2:30 Programa para dominar el envejecimiento (ING)</p>				

¿Tiene interés en participar en nuestras actividades?

Para obtener más información sobre nuestro programa de actividades y cómo registrarse, llame a:

Billy Li, Personal de Servicio al 415-550-2216 o correo electrónico billy.li@onlok.org

Rudy Lopez, Coordinador de Operaciones al 628-433-1517 o correo electrónico rodolfo.lopez@onlok.org

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

On Lok Siempre Activo/prevenición de Caídas - Luz Ibarra 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 – Elizabeth Soberanes, 415-550-2243 o correo electrónico: elizabeth.soberanes@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

Voluntarios – Manuel Raneda, Gerente del Programa de Voluntarios al 415-550-2269 o correo electrónico: manuel.raneda@onlok.org

On Lok 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**

On Lok 30th Street Senior Center | 225 30th Street, 3rd Floor | San Francisco, CA 94131 | 415.550.2210
onlok.org/senior-center | Encuentros en Facebook