



# 30<sup>TH</sup> STREET SENIOR CENTER CALENDARIO VIRTUAL MAYO 2021

Activities listed in bold and marked with (SP) are in Spanish or (BIL) Bilingual.  
**Actividades en negrita y marcadas con (SP) son en español o (BIL) Bilingue.**

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
					1 10:00 Cuerpo Dinamico 1:30 Proyecto LITE Tech
<b>3</b> 10:30 Coro de la 30 Cinco De Mayo Canto (BIL) 10:00 Simple Activo 11:30 Leah's Pantry (SP) 1:30 Prevencion de Caidas 2:00 ARTE UCSF MAC (SP)	<b>4</b> 10:00 Simple Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinamico 1:30 Prevencion de Caidas* 11:30 Baile en Linea 11:30 Tai-Chi para Artritis* 1:00 Manega tu Estres 3:00 Maestria de edad*	<b>5</b> 10:00 Simple Activo 10:00 Café con Leche (SP) 12 CINCO DE MAYO Karaoke (BIL) 2:00 Yoga en Silla 3:00 Conversacion Circulo 3:00 Maestria de edad*	<b>6</b> 10:00 Simple Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinamico 1:30 Prevencion de Caidas 2:00 Leah's Pantry (Chino) 2:00 Nutrition Myths	<b>7</b> 10:00 Simple Activo 10:00 Baile en Linea 1:30 Prevencion de Caidas* 11:30 Tai-Chi para Artritis*	<b>8</b> 10:00 Cuerpo Dinamico 1:30 Proyecto LITE Tech
<b>10</b> 9:45 Coro de la 30 (BIL) 10:00 Simple Activo 11:00 Lect Psicologia (BIL) 1:30 Prevencion de Caidas 2:00 ARTE UCSF MAC (SP)	<b>11</b> 10:00 Simple Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinamico 1:30 Prevencion de Caidas* 11:30 Baile en Linea 11:30 Tai-Chi para Artritis* 3:00 Maestria de edad*	<b>12</b> 10:00 Simple Activo 10:00 Café con Leche (SP) 11:30 NEURONOSE UCSF MAC 2:00 Yoga Ligera 3:00 Conversacion Circulo 3:00 Maestria de edad*	<b>13</b> 10:00 Simple Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinamico 1:30 Prevencion de Caidas 2:00 D.E.E.P. (SP) 2:00 Nutrition Myths (SP)	<b>14</b> 10:00 Simple Activo 10:00 Baile en Linea 1:30 Prevencion de Caidas* 11:30 Tai-Chi para Artritis*	<b>15</b> 10:00 Cuerpo Dinamico
<b>17</b> 9:45 Coro de la 30 (BIL) 10:00 Simple Activo 1:30 Prevencion de Caidas 2:00 ARTE UCSF MAC (SP)	<b>18</b> 10:00 Simple Activo (BIL) 1:30 Prevencion de Caidas* 11:30 Baile en Linea 11:30 Tai-Chi para Artritis* 1:00 Manega tu Estres 3:00 Maestria de edad*	<b>19</b> 10:00 Simple Activo 10:00 Café con Leche (SP) 11:30 NEURONOSE UCSF MAC 2:00 Yoga en Silla 3:00 Conversacion Circulo 3:00 Maestria de edad*	<b>20</b> 10:00 Simple Activo (BIL) 1:30 Prevencion de Caidas 2:00 D.E.E.P. (SP) 2:00 Nutrition Myths (Chinese)	<b>21</b> 10:00 Simple Activo 10:00 Baile en Linea 1:30 Prevencion de Caidas* 11:30 Tai-Chi para Artritis*	<b>22</b>

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	29
<b>9:45 Coro de la 30 (BIL)</b> 10:00 Simpre Activo 1:30 Prevencion de Caidas	<b>10:00 Simpre Activo (BIL)</b> 1:30 Prevencion de Caidas* 11:30 Baile en Linea <b>11:30 Senior Council (BIL)</b> 11:30 Tai-Chi para Artritis* 3:00 Maestria de edad*	10:00 Simpre Activo <b>10:00 Café con Leche (SP)</b> 11:30 NEURONOSE UCSF MAC 2:00 Yoga Ligera 3:00 Conversacion Circulo 3:00 Maestria de edad*	<b>10:00 Simpre Activo (BIL)</b> 1:30 Prevencion de Caidas <b>2:00 D.E.E.P. (SP)</b>	10:00 Simpre Activo 10:00 Baile en Linea 1:30 Prevencion de Caidas* 11:30 Tai-Chi para Artritis*	
<b>31</b>					
<b>9:45 Coro de la 30 (BIL)</b> 10:00 Simpre Activo 1:30 Prevencion de Caidas					

**Interested in participating in virtual scheduled activities?**

Please call 415-550-2210 or email [lduran@onlok.org](mailto:lduran@onlok.org) for more information on how to register.

**Interesado en participar en actividades virtuales?**

Llame al 415-550-2210 o envíe un correo electrónico a [lduran@onlok.org](mailto:lduran@onlok.org) para obtener más información.



**Choir / Coro**

**Community Music Center / Coro de la 30 / Choir**

If you are interested in participating in choir in collaboration with CMC, please contact Melissa 415-550-2269

*Si esta interesado e participar en el coro en colaboracion con CMC, llame a Meilssa 415-550-2269*



**UCSF Memory and Aging Center – UCSF MAC**

In collaboration with UCSF MAC: Monthly interactive Brain and Memory meetings, Creative Mind activities, Art and Neuro Nose. For more info contact [mbravo@onlok.org](mailto:mbravo@onlok.org) 415-550-2269

*En colaboración con UCSF MAC: Reuniones interactivas mensuales de Cerebro y Memoria, actividades de Mente Creativa, Arte y Neuro Nariz. Para más información contacte [mbravo@onlok.org](mailto:mbravo@onlok.org) 415-550-2269*

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.