



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

30TH STREET SENIOR CENTER CALENDARIO DE ACTIVIDADES Agosto 2022

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p>1</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)</p>	<p>2</p> <p>10:00 Siempre Activo (BIL) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 11:30 Clase de Nutrición con Leah's Pantry (IN) (*) 2:00pm Coro de la 30 (BIL) 3:00 Clase de Nutrición con Leah's Pantry (SP) (*)</p> <p><i>Leah's Pantry en persona en (IN) y (SP) empieza 8/2 y termina 9/6</i></p>	<p>3</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) 2:00 Yoga en silla (IN) 3:00pm Aging Mastery Info Session (IN)</p>	<p>4</p> <p>10:00 Siempre Activo (BIL) 10:30 Clase de Nutrición con Leah's Pantry (CH) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)</p> <p><i>Leah's Pantry virtual(CH) empieza 8/4 -8/25 y 9/8-9/15.</i></p>	<p>5</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Baile en Línea (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN)</p> <p><i>8/5 Se Terina este grupo Prevención de Caídas 1 (IN)</i></p>	<p>6</p>
<p>8</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) 11:00am Psychology Lectures (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)</p>	<p>9</p> <p>10:00 Siempre Activo (BIL) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 11:30 Clase de Nutrición con Leah's Pantry (IN) (*) 2:00pm Coro de la 30 (BIL) 2:30pm Aging Mastery Program (IN) 3:00 Clase de Nutrición con Leah's Pantry (SP) (*)</p> <p><i>Hoy 8/9 es la ultima clase de Coro de la 30 para el verano.</i></p> <p><i>Aging Mastery Program empieza hot 8/9 y termina 10/11.</i></p>	<p>10</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) 2:00 Yoga Ligera (IN)</p>	<p>11</p> <p>10:00 Siempre Activo (BIL) 10:30 Clase de Nutrición con Leah's Pantry (CH) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)</p>	<p>12</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Baile en Línea (IN)</p>	<p>13</p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
15 10:00 Siempre Activo (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)	16 10:00 Siempre Activo (BIL) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 11:30 Clase de Nutrición con Leah's Pantry (IN) (*) 2:30pm Aging Mastery Program (IN) 3:00 Clase de Nutrición con Leah's Pantry (SP) (*)	17 10:00 Siempre Activo (IN) 2:00 Yoga en silla (IN)	18 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:30 Clase de Nutrición con Leah's Pantry (CH) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)	19 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Baile en Línea (IN)	20
22 10:00 Siempre Activo (IN) 1:00pm Tomando Control de Su Salud (SP)(*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) <i>8/22 Tomando Control de Su Salud en persona empieza hoy y termina 10/5.</i>	23 10:00 Siempre Activo (BIL) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 11:30 Clase de Nutrición con Leah's Pantry (IN) (*) 11:30 Reunión de consejo de personas mayores (Senior Council) (BIL) 2:30pm Aging Mastery Program (IN) 3:00 Clase de Nutrición con Leah's Pantry (SP) (*) <i>8/23 nuevo grupo empieza para Prevención de Caídas 1 (IN)</i> <i>No Baile de Línea para principiantes (IN) hoy 8/23. Clase regresa 8/30.</i>	24 10:00 Siempre Activo (IN) 2:00 Yoga Ligera (IN)	25 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:30 Clase de Nutrición con Leah's Pantry (CH) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)	26 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Baile en Línea (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN)	27
29 10:00 Siempre Activo (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 1:00pm Tomando Control de Su Salud (SP)(*)	30 10:00 Siempre Activo (BIL) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 11:30 Clase de Nutrición con Leah's Pantry (IN) (*) 2:30pm Aging Mastery Program (IN) 3:00 Clase de Nutrición con Leah's Pantry (SP) (*)	31 10:00 Siempre Activo (IN) 2:00 Yoga en silla (IN)	Sept 1 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:30 Clase de Nutrición con Leah's Pantry (CH) (*) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)	Sept 2 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Baile en Línea (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN)	Sept 3

¿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 | [Encuétranos en Facebook](#)