



30TH STREET SENIOR CENTER CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Mayo 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
2	3	4	5	6	7
10:00 Siempre Activo (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 2:00 Café con Leche 3:15 Conversation Circle(IN)	9:45 Coro de la 30 (BIL) (*) 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 1:00 Manejar Estrés (IN) 2:30 Movimiento Somático para Movilidad de la columna vertebral (IN)	10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Dibujo Y Pintura (Arte) BIL (*) 2:00 Yoga Ligera (IN)	10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 1:30 Leah's Pantry (CH) 2:30 Movimiento Somático para Movilidad de la columna vertebral (IN)	10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Baile en Línea (IN) 10:00 Dibujo Y Pintura (Arte) BIL (*) 1:30 Leah's Pantry (IN) (*)	<i>El día de la madres es el domingo 5/8 ¡Feliz día de la madres!</i>
9	10	11	12	13	14
10:00 Siempre Activo (IN) 11:00 Lect. Psicología (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 2:00 Tai Chi Artritis (IN) (*)	9:45 Coro de la 30 (BIL) (*) 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 2:30 Movimiento Somático para Movilidad de la columna vertebral (IN)	10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Dibujo Y Pintura (Arte) BIL (*) 2:00 Yoga con Silla (IN)	10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 1:30 Leah's Pantry (CH) 2:30 Movimiento Somático para Movilidad de la columna vertebral (IN)	10:00 Siempre Activo (IN) 1:30 Leah's Pantry (IN) (*) 2:00 Tai Chi Artritis (IN) (*)	10:00 Cuerpo Dinámico (IN) (*)
				<i>5/13 No hay clase de baile en línea hoy.</i>	

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p>16</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 2:00 Tai Chi Artritis (IN) (*) 2:00 Café con Leche 3:15 Conversation Circle(IN)</p>	<p>17</p> <p>9:45 Coro de la 30 (BIL) (*) 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 1:00 Manejar Estrés (IN) 2:30 Movimiento Somático para Movilidad de la columna vertebral (IN)</p> <p><i>5/17 Nuevo grupo comienza para Prevención de caídas 1.</i></p>	<p>18</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Dibujo Y Pintura (Arte) BIL (*) 2:00 Yoga Ligera (IN)</p>	<p>19</p> <p>10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 1:30 Leah's Pantry (CH) 1:30 Leah's Pantry (ESP) (*) 2:30 Movimiento Somático para Movilidad de la columna vertebral (IN)</p> <p>5/19 es la última clase virtual de cuerpo dinámico para la primavera. 5/19 es la última sesión virtual para Leah's Pantry en CH</p>	<p>20</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) 1:30 Leah's Pantry (IN) (*) 2:00 Tai Chi Artritis (IN) (*)</p>	<p>21</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico (IN) (*)</p> <p>5/21 es la última clase en persona de cuerpo dinámico para la primavera.</p>
<p>23</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 2:00 Tai Chi Artritis (IN) (*)</p>	<p>24</p> <p>9:45 Coro de la 30 (BIL) (*) 10:00 Siempre Activo (BIL) 11:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 11:30 Reunión de consejo de personas mayores (Senior Council) (BIL) 2:30 Movimiento Somático para Movilidad de la columna vertebral (IN)</p>	<p>25</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Dibujo Y Pintura (Arte) BIL (*) 2:00 Yoga con Silla (IN)</p>	<p>26</p> <p>10:00 Siempre Activo (BIL) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 1:30 Leah's Pantry (ESP)(*) 2:30 Movimiento Somático para Movilidad de la columna vertebral (IN)</p>	<p>27</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) 1:30 Leah's Pantry (IN) (*) 2:00 Tai Chi Artritis (IN) (*)</p> <p>5/27 es la última sesión para Leah's en Ingles.</p>	<p>28</p>
<p>30</p> <p>2:00 Café con Leche 3:15 Conversation Circle(IN)</p> <p><i>Todas las demás clases o actividades El 30/05/22 será cancelado En conmemoración del Día feriado Memorial Day</i></p>	<p>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) 2:30 Movimiento Somático para Movilidad de la columna vertebral (IN)</p>	<p>Junio 1</p> <p>10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Dibujo Y Pintura (Arte) BIL (*) 2:00 Yoga Ligera (IN)</p>	<p>Junio 2</p> <p>10:00 Siempre Activo (BIL) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 1:30 Leah's Pantry (ESP) (*) 2:30 Movimiento Somático para Movilidad de la columna vertebral (IN)</p> <p>6/2 es la última sesión para Leah's en Español</p>	<p>Junio 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>Junio 4</p>

¿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**