

Calendario Virtual

Lunes	Martes	Miercoles	Juevez	Viernes	Sabado
	1	2	3	4	5
	10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 11:30a Manegar estress zoom	10am Siempre Activo zoom 10 a Café Con Leche zoom 12pm Clase de Arte zoom 2pm Yoga zoom 3pm Circulo de Coversacio zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 3pm Sporte Tecnico zoom	10am Siempre Activo zoom 10a Baile en Linea zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom
Psicologia 7	8	Hora De Salud 9	10	11	12
9:45a Coro De La 30 zoom 10am Siempre Activo zoom 11am Psicologia zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 3pm Hora de Salud zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom	10am Siempre Activo zoom 12pm Clase de Arte zoom 2pm Yoga zoom 3pm Hora de Salud zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 2p Kathy Mata zoom 3pm Sporte Tecnico zoom	10am Siempre Activo zoom 10a Baile en Linea zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom
Wellness Hour 14	15	16	17	18	19
9:45a Coro De La 30 zoom 10am Siempre Activo zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 3pm Hora de Salud zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 11:30a Manegar estress zoom	10am Siempre Activo zoom 10a Café Con Leche zoom 2pm Yoga zoom 3pm Circulo de Coversacio zoom 3pm Hora de Salud zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 3pm Sporte Tecnico zoom	10am Siempre Activo zoom 10a Baile en Linea zoom 12p Taller de Memoria zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom

****HIGHLIGHTED ACTIVITY IN GRAY IS SPANISH ONLY/ TEXTO DESTACADO EN GRIS ES SOLO ESPAÑOL**

****HIGHLIGHTED ACTIVITY IN GRAY IS SPANISH ONLY/ TEXTO DESTACADO EN GRIS ES SOLO ESPAÑOL**

Lunes	Martes	Miercoles	Juevez	Viernes	Sabado
21	22	Festival de Invierno 23	24	25	26
10am Siempre Activo zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom	10a Siempre Activo Bilingue zoom	10am Siempre Activo zoom 1pm Festival de Invierno zoom 2pm Yoga zoom	10a Siempre Activo Bilingue zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom	No Actividades	
28	29	Carnaval de fin de Ano 30	31		
10am Siempre Activo zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom	10a Siempre Activo Bilingue zoom 11:30a Consejo Mayor zoom	10am Siempre Activo zoom 1p Carnaval de fin de Ano zoom 2pm Yoga zoom	10a Siempre Activo Bilingue zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom		

What is zoom? Zoom is a video and call platform for virtual meetings, Have a smartphone, tablet, or computer with internet access? We can help you get connected and learn zoom so you can participate in our virtual activities. ¿Qué es el zoom? Zoom es una plataforma de video y llamadas para reuniones virtuales. ¿Tiene un teléfono inteligente, tableta o computadora con acceso a Internet? Podemos ayudarlo a conectarse y aprender acerca del zoom para que pueda participar en nuestras actividades virtuales.	Interested in participating in any of the scheduled activities? Please call 415-550-2210 or email lduran@onlok.org for more information on how to register or to answer any questions you may have. Interesado en participar en actividas? Llame al 415-550-2210 o envíe un correo electrónico a lduran@onlok.org para obtener más información sobre cómo registrarse o responder cualquier pregunta que pueda tener.	To get zoom/tech tutoring please register with Ldulduran@onlok.org or call 415-550-2210. Para obtener asistencia técnica / zoom, llame / envíe un mensaje a lduran@onlok.org o llame a 415-550-2210. Center is open Monday-Saturday to answer any of your calls from 8:30am-5pm. El centro está abierto de lunes a sábado para responder cualquiera de sus llamadas de 8:30am-5pm.
---	---	---



Choir / Coro

Community Music Center / Coro de la 30 / Choir
If you are interested in participating in choir in collaboration with CMC, please contact Michelle at 415-647-6015 ext. 181.

Si esta interesado en participar en el coro en colaboracion con CMC, llame a Michelle at 415-647-6015 ext. 181.

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.