



30TH STREET SENIOR CENTER

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Enero 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
					1 No Actividades debido al feriado del día Año Nuevo
3	4	5	6	7	8
10:00 Siempre Activo (IN) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento	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) 1:00 Manejar Estrés (IN) 3:00 Maestría de Envejecimiento Info (IN)	10:00 Siempre Activo (IN) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) 2:00 Yoga Ligera (IN)	10:00 Siempre Activo (BIL) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento	10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Baile en Línea (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN)	
10	11	12	13	14	15
10:00 Siempre Activo (IN) 11:00 Lect. Psicología (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) 11:30 Baile de Línea para principiantes (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 3:00 Maestría de Envejecimiento Charla (IN)	10:00 Siempre Activo (IN) 2:00 Yoga en Silla 2:00 Diabetes DEEP	10:00 Siempre Activo (BIL) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)	10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Baile en Línea (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN)	

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
17 No Actividades debido al feriado del día de Martin Luther King Jr.	18 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 Tai Chi Artritis (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 1:00 Manejar Estrés (IN) 3:00 Maestría de Envejecimiento Charla (IN)	19 10:00 Siempre Activo (IN) 2:00 Yoga Ligera (IN) 2:00 Diabetes DEEP	20 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 2:00 Diabetes DEEP (IN)	21 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Baile en Línea (IN)	22
24 10:00 Siempre Activo (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 2:00 Café con Leche 3:15 Conversation Circle(IN)	25 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 Tai Chi Artritis (IN) 11:30 Senior Council (BIL) 3:00 Maestría de Envejecimiento Charla (IN)	26 10:00 Siempre Activo (IN) 2:00 Yoga en Silla 2:00 Diabetes DEEP	27 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 2:00 Diabetes DEEP(IN) 2:00 Evento especial con Cindy Tong, autora de <i>El Misterio del Camión Volquete Perdido</i> (IN)	28 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Baile en Línea (IN)	29
31 10:00 Siempre Activo (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN)	Feb 1 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 Tai Chi Artritis (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN) 1:00 Manejar Estrés (IN) 3:00 Maestría de Envejecimiento Charla (IN)	Feb 2 10:00 Siempre Activo (IN) 2:00 Yoga Ligera (IN) 2:00 Diabetes DEEP	Feb 3 10:00 Siempre Activo (BIL) 10:00 Cuerpo Dinámico (IN) 11:30 Tai Chi Artritis (IN) 1:30 Prevención de Caídas Mantenimiento (IN) 2:00 Diabetes DEEP(IN)	Feb 4 10:00 Siempre Activo (IN) 10:00 Baile en Línea (IN) 11:30 Prevención de Caídas 1 (IN)	Feb 5

¿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**

225 30th Street, 3rd Floor | San Francisco, CA 94131 | 415.550.2210 | onlok.org/senior-center | [Encuétranos en Facebook](#)