


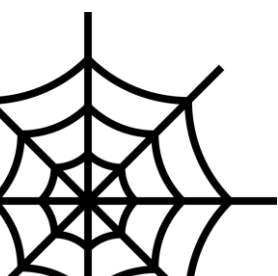
30th Street Senior Center

Octubre 2020

Calendario Virtual

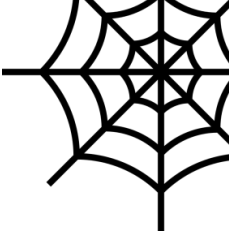
Lunes	Martes	Miercoles	Juevez	Viernes	Sabado
			1	2	3
			10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 10:30a Nutricion y Salud zoom 11:30a Alimentos de Leah zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 3pm Bingo zoom 3p Soporte Tecnico zoom	10am Siempre Activo zoom 10a Baile en Linea adan zoom 1p Yoga en Cilla zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom
					
5	6	7	8	9	10
9:45a Coro De La 30 zoom 10am Siempre Activo zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 3pm D.E.E.P. zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 1p Soporte tecnico espanol zoom 3p D.E.E.P. zoom	10am Siempre Activo zoom 2p Yoga en Cilla zoom 3pm D.E.E.P zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 10:30a Nutricion y Salud zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 2p Kathy Mata zoom 3pm Bingo zoom 3p Soporte Tecnico zoom	10am Siempre Activo zoom 10a Baile en Linea adan zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom
12	13	14	15	16	17
9:45a Coro De La 30 zoom 10am Siempre Activo zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 3pm D.E.E.P. zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 1p Soporte tecnico espanol zoom 3p D.E.E.P. zoom	10am Siempre Activo zoom 10a Café con leche call 2pm Yoga zoom 3p Circulo de conversacion zoom 3pm D.E.E.P zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 10:30a Nutricion y Salud zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 3pm Bingo zoom 3p Soporte Tecnico zoom	10am Siempre Activo zoom 10a Baile en Linea adan zoom 12p Taller de Memoria zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom

**** TEXTO DESTACADO EN GRIS ES SOLO ESPAÑOL**





**** TEXTO DESTACADO EN GRIS ES SOLO ESPAÑOL**



Lunes	Martes	Miercoles	Juevez	Viernes	Sabado
19	20	21	22	23	24
9:45a Coro De La 30 zoom 10am Siempre Activo zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 3pm D.E.E.P. zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 11:30a Manegar estres zoom 12p Club de Arte zoom	10am Siempre Activo zoom 2p Yoga en Cilla zoom 3pm D.E.E.P zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 10:30a Nutricion y Salud zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 3p Soporte Tecnico zoom	10am Siempre Activo zoom 10-12 ADV LINE DANCE zoom	
26	27	Junta de Mayores Superior 28	29	Concurso de Halloween 30	31
9:45a Coro De La 30 zoom 10am Siempre Activo zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 3pm D.E.E.P. zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 12p Club de Arte zoom	10am Siempre Activo zoom 10a Café con leche call 11:30a Junta de Mayores Superior 2pm Yoga zoom 3p Circulo de conversacion zoom 3pm D.E.E.P zoom	10am Cuerpo Dinamico zoom 10a Siempre Activo Bilingue zoom 10:30a Nutricion y Salud zoom 1:30p Prevencion de Caidas zoom 3p Soporte Tecnico zoom	10am Siempre Activo zoom 10-12 ADV LINE DANCE zoom 1-2p Concurso de disfraz y show de talentos Halloween Zoom 	10am Cuerpo Dinamico zoom

<p>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.</p> <p>¿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.</p>	<p>Interested in participating in any of the scheduled activities?</p> <p>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.</p> <p>Interesado en participar en actividades?</p> <p>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.</p>	<p>To get zoom/tech support please register with Mbravo@onlok.org or call 415-550-2210</p> <p>Para obtener asistencia técnica / zoom, llame / envíe un mensaje a mbravo@onlok.org o llame a 415-550-2210</p> <p>Center is open Monday- Saturday to answer any of your calls from 8:30am-5pm</p> <p>El centro está abierto de lunes a sábado para responder cualquiera de sus llamadas de 8:30am-5pm</p>
--	--	--



CORO DE LA 30 / Choir at 30th

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**

