



CALENDARIO DE ACTIVIDADES | ENERO 2019

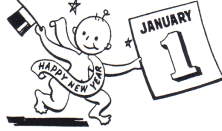
30th Street Senior Center



225 calle 30, 3° Piso | San Francisco, CA 94131 | (415) 550-2210 | www.30thStreetSeniorCenter.org | www.facebook.com/30thStreetSeniorCenter



2019

HAPPY NEW YEAR



MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	
1-Concertó de Año Nuevo 10:30-11:30 Concerto de Año Nuevo Manny Constancio y amigos #SS 2:00pm Matinee #SS "Crazy Rich Asians"	2- 8:50-9:50a Siempre Activo #323 9:30-10:30a Tai Chi Chua #JR 10-11a Clase de Español #318 10-12p Tutoría de Computación #319 2-4p Matinée #SS 2-5p Clase de Costura #306 *2:30-3:30p Prevención de Caídas 2 #323	3- 8:50-9:50a Siempre Activo #323 10a-12p Ajedrez #309 10a-11a Zumba #323 10-12p Tutoría de Computación #319 10a-1p Clase de Canvas #305 11a-2p Dibujo y Pintura #306 1-15-3p Clase de Baile del Oeste #SS 2:00-3:30 Taller de escritura para salud cerebral (ingles) #309 2:15-3:15p Karaoke #309	4- 8:50-9:50a Siempre Activo #323 9-10a Clase de Defensa Personal #314 9:30-10:30a Tai Chi Chuan #JR 9:30-11:30a Confección de Joyas #306 10a-12p Clase de Pintura #318 11a-1p Clase de Bordado #305 *1:30-2:30p Prevención de Caídas 1 #323 2-4:30p Rifa y Baile de Música Latina #SS *2:30-3:30p Prevención de Caídas 2 #323	5- Celebración de Epifanía 9a Baile de Vientre #323 10-11a Yoga #323 10-11:45a Baile en línea #SS 1-5:00p Ajedrez #318 1:30-2p Venta de Boletos #SS para Bingo #305 1:30-3:30p Karaoke #314 *1:30 Fiesta con Rosca De Reyes #SS 2:30-4:30p Bingo #CO	
LUNES 7-Exhibición de arte /Regresa el Coro 8:50-9:50a Siempre activo #323 9a-12p Proyecto abuelita #305 9:45-11:45a Clase de Coro #314 10-12p Tutoría de Computación #319 11-11:45am Exhibición de arte #SS 11a-2p Dibujo y pintura #306 1:30-3:30pm Juego de Cartas Bridge#309 2-3p Comité de voluntarios #SS	MARTES 8- Casino: Cache Creek 8:30a Salida al casino #EN 8:50-9:50a Siempre Activo #323 10-11:45 Clase de Baile en línea #SS 10-12p Tutoría de Computación #319 10a-1p Clase de Tejido #305 10:45-11:45a Toma de Presión Arterial #312 12-2p Taller de Arte #318 2-3p Yoga #323 2:15-3p Comité de Actividades #SS	MIERCOLES 9- Biblioteca Móvil/ Mercado de Jardín 5:00-9:50a Siempre Activo #323 9:30-10:30a Tai Chi Chuan #JR 10-11a Clase de Español #318 10-12p Tutoría de Computación #319 10:30a-12:45p Mercado De Jardín #JR 10a-12p Dinámica corporal CCSF #323 10-12p Tutoría de Computación #319 11:15-12p Biblioteca Móvil #EN 1:30-3:30pm Juego de Cartas Bridge#309 2-4p Matinée #SS 2-5p Clase de Costura #306 *2:30-3:30p Prevención de Caídas 2 #323	JUEVES 10- UCSF presentación sobre la salud cerebral/ Charla Sobre el Estrés/ Origami 8:50-9:50a Siempre Activo #323 10a-12p Ajedrez #309 10a-11a Zumba #323 10-12p Tutoría de Computación #319 10a-1p Clase de Canvas #305 10:30 UCSF presentación sobre la salud Cerebral #SS 11a-2p Dibujo y Pintura #306 11:30-11:45a Charla Sobre el Estrés Origami #309 1:15-3p Clase de Baile del Oeste #SS 2:00-3:30 Taller de escritura para salud cerebral (ingles) #309 2:15-3:15p Karaoke #309	VIERNES 11- Taller Cocinar para su salud 8:50-9:50a Siempre Activo #323 9-10a Clase de Defensa Personal #314 9:30-10:30a Tai Chi Chuan #JR 9:30-11:30a Confección de Joyas #306 10a-12p Clase de Pintura #318 10am Taller cocinar para su tener Buena salud #SS 11a-1p Clase de Bordado #305 1-3 p Arte y Manualidades #306 *1:30-2:30p Prevención de Caídas 1 #323 2-4:30p Rifa y Baile de Música Latina #SS *2:30-3:30p Prevención de Caídas 2 #323	SABADO 12- Clínica De Plantas 9a Baile de Vientre #323 10-11a Yoga #323 10-11:45a Baile en línea #SS 10a-12p Clínica de Plantas #JR 1-5:00p Ajedrez #318 1:30-2p Venta de Boletos #SS 1:30-3:30p Karaoke #314 2:30-4:30p Bingo #CO
LUNES 14-Clase de Psicología REGRESAN CLASES CITY COLLEGE 8:50-9:50a Siempre Activo #323 9a-12p Proyecto Abuelita #305 9:45-11:45a Clase de Coro #314 10a-12p Dinámica corporal CCSF#323 10:45-11:45a Clase de Psicología #SS 11a-2p Dibujo y Pintura #306 *12-1p Prevención de Caídas 1 #323 1:30-3pm Juego de Cartas Bridge #309 2-3p Comité de Voluntarios #SS	MARTES 15- 8:50-9:50a Siempre Activo #323 10-11:45 Clase de Baile en línea #SS 10-12p Tutoría de Computación #319 10a-1p Clase de Tejido #305 10:45-11:45a Toma de Presión Arterial #312 12-2p Taller de Arte #318 2-3p Yoga #323 2:~3p Comité de Actividades #SS	MIERCOLES 16- La Raza Centro Legal Clínica Legal 8:50-9:50a Siempre Activo #323 9:30-10:30a Tai Chi Chua #JR 10-11a Clase de Español #318 10a-12p Dinámica corporal CCSF#323 10-12p Tutoría de Computación #319 *10-12pm La Raza Centro Legal #309 Clínica Legal 2-4p Matinée #SS 2-5p Clase de Costura #306 *2:30-3:30p Prevención de Caídas 2 #323	JUEVES 17- 8:50-9:50a Siempre Activo #323 9:30-11:30a Clase de nutrición CCSF #SS 10a-12p Ajedrez #309 10a-11a Zumba #323 10-12p Tutoría de Computación #319 10a-1p Clase de Canvas #305 11a-2p Dibujo y Pintura #306 *12-1p Prevención de Caídas 1 #323 1:15-3p Clase de Baile del Oeste #SS 2:00-3:30 Taller de escritura para salud cerebral (ingles) #309 2:15-3:15p Karaoke #309	VIERNES 18- 8:50-9:50a Siempre Activo #323 9-10a Clase de Defensa Personal #314 9:30-10:30a Tai Chi Chuan #JR 9:30-11:30a Confección de Joyas #306 10a-12p Dinámica corporal CCSF #323 10a-12p Clase de Pintura #318 11a-1p Clase de Bordado #305 1-1:50p Dinámica corporal CCSF #314 1-3 p Arte y Manualidades #306 *1:30-2:30p Prevención de Caídas 1 #323 2-4:30p Rifa y Baile de Música Latina #SS *2:30-3:30p Prevención de Caídas 2 #323	SABADO 19 - 9a Baile de Vientre #323 10-11a Yoga #323 10-11:45a Baile en línea #SS 1-5:00p Ajedrez #318 1:30-2p Venta de Boletos #SS para Bingo #305 1:30-3:30p Karaoke #314 2:30-4:30p Bingo #CO



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
21-Día de Martin Luther King Jr.	22-	23- Consejo de Mayores	24- Origami	25- El Comienzo de la campaña anual de donaciones "Pledge"	26-
10a Reflexión de la era de los derechos Civiles "Selma" #SS 2-4p Matinée "Selma" #SS 	8:50-9:50a Siempre Activo #323 10-11:45 Clase de Baile en línea #SS 10-12p Tutoría de Computación #319 10a-1p Clase de Tejido #305 10:45-11:45a Toma de Presión Arterial #312 12-2p Taller de Arte #318 2-3p Yoga #323 2-3p Comité de Actividades #SS	8:50-9:50a Siempre Activo #323 9:30-10a Tai Chi Chuan #JR 10-11a Clase de Español #318 10-11:30a Consejo de mayores #SS 10a-12p Dinámica corporal CCSF #323 11-12p Tutoría de Computación #319 *1:30-2:30p Prevención de Caídas 1 #323 1:30-3:30pm Juego de Cartas Bridge #309 2-4p Matinée #SS 2-5p Clase de Costura #306 *2:30-3:30p Prevención de Caídas 2 #323	8:50-9:50a Siempre Activo #323 9:30-11:30a Clase de nutrición CCSF #SS 10a-12p Ajedrez #309 10a-11a Zumba #323 10-12p Tutoría de Computación #319 10a-1p Clase de Canvas #305 11a-2p Dibujo y Pintura #306 *12-1p Prevención de Caídas 1 #309 1-2pm Origami #309 1:15-3p Clase de Baile del Oeste #SS 2:00-3:30 Taller de escritura para salud cerebral (ingles) #309 2:15-3:15p Karaoke #309	8:50-9:50a Siempre Activo #323 9-10a Clase de Defensa Personal #314 9:30-10:30a Tai Chi Chuan #JR 9:30-11:30a Confección de Joyas #306 10-11:30 Evento de "Pledge" #SR 10a-12p Dinámica corporal CCSF #323 10a-12p Clase de Pintura #318 11a-1p Clase de Bordado #305 1-1:50p Dinámica corporal CCSF #314 1-3 p Arte y Manualidades #306 *1:30-2:30p Prevención de Caídas 1 #323 2-4:30p Rifa y Baile de Música Latina #SS *2:30-3:30p Prevención de Caídas 2 #323	9a Baile de Vientre #323 10-11a Yoga #323 10-11:45a Baile en línea #SS 1-5:00p Ajedrez #318 1:30-2p Venta de Boletos para Bingo #SS 1:30-3:30p Karaoke #314 2:30-4:30p Bingo #CO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES		
28-Prestacion Comunidad de voces UCSF	29-	30- UCSF presentación sobre el cáncer de mama y próstata	31-		
8:50-9:50a Siempre activo #323 9a-12p Proyecto abuelita #305 9:45-11:45a Coro Ensayo abierto Presentación Comunidad de voces UCSF #314 10a-12p Dinámica corporal CCSF #323 11a-2p Dibujo y pintura #306 *12-1p Prevención de Caídas 1 #323 1:30-3pm Juego de Cartas Bridge #309 2-3p Comité de voluntarios #SS	8:50-9:50a Siempre Activo #323 10-11:45 Clase de Baile en línea #SS 10-12p Tutoría de Computación #319 10a-1p Clase de Tejido #305 10:45-11:45a Toma de Presión Arterial #312 12-2p Taller de Arte #318 2-3p Yoga #323 2-3p Comité de Actividades #SS	8:50-9:50a Siempre Activo #323 9:30-10:30a Tai Chi Chua #JR 10am UCSF presentación sobre el cáncer de mama y próstata #SS 10-11a Clase de Español #318 10a-12p Dinámica corporal CCSF #323 10-12p Tutoría de Computación #319 *1:30-2:30p Prevención de Caídas 1 #323 1:30-3:30pm Juego de Cartas Bridge #309 2-4p Matinée #SS 2-5p Clase de Costura #306 *2:30-3:30p Prevención de Caídas 2 #323	8:50-9:50a Siempre Activo #323 9:30-11:30a Clase de nutrición CCSF #SS 10a-12p Ajedrez #309 10a-11a Zumba #323 10-12p Tutoría de Computación #319 10a-1p Clase de Canvas #305 11a-2p Dibujo y Pintura #306 *12-1p Prevención de Caídas 1 #323 1:15-3p Clase de Baile del Oeste #SS 2:00-3:30 Taller de escritura para salud cerebral (ingles) #309 2:15-3:15p Karaoke #309		
Horario Regular del Centro: ❖ Registración: Lunes-Sábado, 9:00am-4:30pm ❖ El gimnasio corazón contento*: Lunes-Sábado, 8:30am-3pm ❖ El Laboratorio de computación: Lunes-Sábado, 8:30am-4:30pm <i>"Alicia's Place"</i> con o sin cita, llame al (415) 375-2324		Los siguientes símbolos/ Letras significan: *= Requisitos especiales. Por favor pasar al cuarto 316. CCSF= Colegio de San Francisco SFS= Songs for Sound FCA= Family Caregiver Alliance		Símbolos de Salones: #JR=Jardín; #SS=Salón Social; #EN=Entrada; #CO=Comedor; #CH=Centro de Hospitalidad; #OS=Otro Sitio; #PD=Por Decidirse	

El Centro para Mayores de la Calle 30 está disponible para todos aquellos de 60 años o más. Las clases son financiadas por parte de la Oficina de Ancianos, y se ofrecen en colaboración con el Colegio de la Ciudad de San Francisco (CCSF).

Para más información sobre cambios y otras actividades no en el calendario, vaya a la oficina #315.