

CALENDARIO DE ACTIVIDADES | FEBRERO 2019

30th Street Senior Center

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



February is..


BLACK HISTORY MONTH



VIERNES		SABADO	
1-		2- Celebración de Candelaria	
8:50-9:50a Siempre Activo #323		9a Baile de Vientre #323	
9-10a Clase de Defensa Personal #314		10-11a Yoga #323	
9:30-10:30a Tai Chi Chuan #JR		10-11:45a Baile en línea #SS	
9:30-11:30a Confección de Joyas #306		1-5:00p Ajedrez #318	
10a-12p Dinámica corporal CCSF #323		1:30-2p Venta de Boletos para Bingo #SS	
10a-12p Clase de Pintura #318		1:30-3:30p Karaoke #314	
1-1:50p Dinámica corporal CCSF #314		1:30 Celebración de Candelaria #SR	
1-3 p Arte y Manualidades #306		2:30-4:30p Bingo #CO	
*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			

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
4-	5- Espectáculo de Año Nuevo Chino	6-	7-	8- Exhibición de Arte	9- Clínica De Plantas
8:50-9:50a Siempre activo #323	8:50-9:50a Siempre Activo #323	8:50-9:50a Siempre Activo #323	50-9:50a Siempre Activo #323	8:50-9:50a Siempre Activo #323	9a Baile de Vientre #323
9a-12p Proyecto abuelita #305	10-11:45 Clase de Baile en línea #323	9:30-10:30a Tai Chi Chua #JR	9:30-11:30a Clase de nutrición CCSF #SS	9-10a Clase de Defensa Personal #314	10-11a Yoga #323
9:45-11:45a Clase de Coro #314	10a-1p Clase de Tejido #305	10-11a Clase de Español #318	10a-12p Ajedrez #309	9:30-10:30a Tai Chi Chuan #JR	10-11:45a Baile en línea #SS
10a-12p Dinámica corporal CCSF #323	10:30 Espectáculo de Año Nuevo Chino #SS	10a-12p Dinámica corporal CCSF #323	10a-11a Zumba #323	9:30-11:30a Confección de Joyas #306	10a-12p Clínica de Plantas #JR
11a-2p Dibujo y pintura #306	10:45-11:45a Toma de Presión #312	*1:30-2:30p Prevención de Caídas 1 #323	10a-1p Clase de Canvas #305	10a-12p Dinámica corporal CCSF #323	1-5:00p Ajedrez #318
*12-1p Prevención de Caídas 1 #323	12-2p Taller de Arte #318	1:30-3:30p Juego de Cartas Bridge #309	11a-2p Dibujo y Pintura #306	10a-12p Exhibición de Arte #318	1:30-2p Venta de Boletos #SS
1:30-3pm Juego de Cartas Bridge #309	2-3p Yoga #323	2-4p Matinée #SS	*12-1p Prevención de Caídas 1 #323	1-1:50p Dinámica corporal CCSF #314	1:30-3:30p Karaoke #314
2-3p Comité de voluntarios #SS	2:15-3p Comité de Actividades #SS	2-5p Clase de Costura #306	1:15-3p Clase de Baile del Oeste #SS	1-3 p Arte y Manualidades #306	2:30-4:30p Bingo #CO
		*2:30-3:30p Prevención de Caídas 2 #323	2:15-3:15p Karaoke #309	*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	

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
11-Clase de Psicología	12- Casino: THUNDER VALLEY	13- Biblioteca Móvil/ Mercado de Jardín	14- Matinée Día de San Valentín/Charla Sobre el Estrés/Origami	15-Programa y Baile del Día de San Valentín	16 -
8:50-9:50a Siempre Activo #323	8:30a Salida al casino #EN	Evento de Pledge Espectáculo de Día de San Valentín	8:50-9:50a Siempre Activo #323	8:50-9:50a Siempre Activo #323	9a Baile de Vientre #323
9a-12p Proyecto Abuelita #305	8:50-9:50a Siempre Activo #323	8:50-9:50a Siempre Activo #323	9:30-11:30a Clase de nutrición CCSF #SS	9-10a Clase de Defensa Personal #314	10-11a Yoga #323
9:45-11:45a Clase de Coro #314	10-11:45 Clase de Baile en línea #SS	9:30-10:30a Tai Chi Chuan #JR	10a-12p Ajedrez #309	9:30-10:30a Tai Chi Chuan #JR	10-11:45a Baile en línea #SS
10a-12p Dinámica corporal CCSF #323	10a-1p Clase de Tejido #305	10-11a Clase de Español #318	10a-11a Zumba #323	9:30-11:30a Confección de Joyas #306	1-5:00p Ajedrez #318
10:45-11:45a Clase de Psicología #SS	10:45-11:45a Toma de Presión Arterial #312	10:30a-12:45p Mercado De Jardín #JR	10a-1p Clase de Canvas #305	10a-12p Dinámica corporal CCSF #323	1:30-2p Venta de Boletos para Bingo #SS
11a-2p Dibujo y Pintura #306	12-2p Taller de Arte #318	10a-12p Dinámica corporal CCSF #323	11a-2p Dibujo y Pintura #306	10a-12p Clase de Pintura #318	1:30-3:30p Karaoke #314
*12-1p Prevención de Caídas 1 #323	2-3p Yoga #323	11:15-12p Biblioteca Móvil #EN	11:30-11:45a Charla Sobre el Estrés #SR	10:15 Programa del Día San Valentín #SR	2:30-4:30p Bingo #CO
1:30-3:30pm Juego de Cartas Bridge #309	2:15-3p Comité de Actividades #SS	*1:30-2:30p Prevención de Caídas 1 #323	*12-1p Prevención de Caídas 1 #323	1:50p Dinámica corporal CCSF #314	
2-3p Comité de Voluntarios #SS		1:30-3:30p Juego de Cartas Bridge #309	1-2pm Origami #309	1-3 p Arte y Manualidades #306	
		2-4p Matinée #SS	1:15-3p Clase de Baile del Oeste #SS	*1:30-2:30p Prevención de Caídas 1 #323	
		2-5p Clase de Costura #306	2-4pm Matinée del Día de San Valentín "La La Land" #SS	2-4:30p Baile del día de San Valentín #CO	
		2:30 Evento de Pledge #SR	2:15-3:15p Karaoke #309	*2:30-3:30p Prevención de Caídas 2 #323	
		*2:30-3:30p Prevención de Caídas 2 #323			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
18-Día del Presidente	19- Taller de beneficios para adultos mayores y personas con discapacidad	20-	21-	22- Linterna de Sobre Rojo Para el Año Nuevo Chino	23-
10:30am Presentación Musical #SS	8:50-9:50a Siempre Activo #323	8:50-9:50a Siempre Activo #323	8:50-9:50a Siempre Activo #323	8:50-9:50a Siempre Activo #323	9a Baile de Vientre #323
11a-2pm Dibujo y Pintura #306	9:30-10:30a Tai Chi Chuan #JR	9:30-10:30a Tai Chi Chuan #JR	9:30-11:30a Clase de nutrición CCSF #SS	9:30-10:30a Clase de Defensa Personal #314	10-11a Yoga #323
2-4pm Matinée #SS "Funny Face"	10-11a Clase de Baile en línea #SS	10-11a Clase de Español #318	10a-12p Ajedrez #309	9-10a Clase de Defensa Personal #314	10-11:45a Baile en línea #SS
	10-11:45 Clase de Baile en línea #SS	10a-12p Dinámica corporal CCSF #323	10a-11a Zumba #323	9:30-10:30a Tai Chi Chuan #JR	10-11:45a Baile en línea #SS
	10a-1p Clase de Tejido #305	*1:30-2:30p Prevención de Caídas 1 #323	10a-1p Clase de Canvas #305	9:30-11:30a Confección de Joyas #306	1-5:00p Ajedrez #318
	10:45-11:45a Toma de Presión #312	1:30-3:30p Juego de Cartas Bridge #309	11a-2p Dibujo y Pintura #306	10am Linterna de Sobre Rojo para el Año Nuevo Chino #314	1:30-2p Venta de Boletos para Bingo #SS
	11:30 Presentación del programa DEEP #SR	2-4p Matinée #SS	*12-1p Prevención de Caídas 1 #323	10a-12p Dinámica corporal CCSF #323	1:30-3:30p Karaoke #314
	Arterial	2-5p Clase de Costura #306	1:15-3p Clase de Baile del Oeste #SS	10a-12p Clase de Pintura #318	2:30-4:30p Bingo #CO
	12-2p Taller de Arte #318	*2:30-3:30p Prevención de Caídas 2 #323	2:15-3:15p Karaoke #314	1-1:50p Dinámica corporal CCSF #314	
	1:30-4:30p Taller de beneficios para adultos mayores y personas con discapacidad #314			1-3 p Arte y Manualidades #306	
	2-3p Yoga #323			*1:30-2:30p Prevención de Caídas 1 #323	
	2:15-3p Comité de Actividades #SS			2-4:30p Rifa y Baile de Música Latina #SS	
				*2:30-3:30p Prevención de Caídas 2 #323	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
25	26- Taller de beneficios para adultos mayores y personas con discapacidad	27- Consejo de Mayores	28-Origami
8:50-9:50a Siempre activo #323	8:50-9:50a Siempre Activo #323	8:50-9:50a Siempre Activo #323	8:50-9:50a Siempre Activo #323
9a-12p Proyecto abuelita #305	9:30-10a Tai Chi Chuan #JR	9:30-10a Tai Chi Chuan #JR	9:30-11:30a Clase de nutrición CCSF #SS
9:45-11:45a Clase de Coro #314	10-11:45 Clase de Baile en línea #SS	10-11a Clase de Español #318	10a-12p Ajedrez #309
10a-12p Dinámica corporal CCSF #323	10-12pm Taller Informativo de Diabetes (DEEP) #314	10-11:30a Consejo de mayores #SS	10a-11a Zumba #323
11a-2p Dibujo y pintura #306	10a-1p Clase de Tejido #305	10a-12p Dinámica corporal CCSF #323	10a-1p Clase de Canvas #305
*12-1p Prevención de Caídas 1 #323	10:45-11:45a Toma de Presión #312	*1:30-2:30p Prevención de Caídas 1 #323	11a-2p Dibujo y Pintura #306
1:30-3pm Juego de Cartas Bridge #309	Arterial	1:30-3:30p Juego de Cartas Bridge #309	*12-1p Prevención de Caídas 1 #323
2-3p Comité de voluntarios #SS	12-2p Taller de Arte #318	2-4p Matinée #SS	1-2pm Origami #309
	1:30-4:30p Taller de beneficios para adultos mayores y personas con discapacidad #314	2-5p Clase de Costura #306	1:15-3p Clase de Baile del Oeste #SS
	2-3p Yoga #323	*2:30-3:30p Prevención de Caídas 2 #323	2:15-3:15p Karaoke #314
	2:15-3p Comité de Actividades #SS		



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
"Alicia's Place" 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

DEEP= Diabetes Empowerment Education Program
Educación Sobre la Diabetes

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.

