



# CALENDARIO DE ACTIVIDADES | MARZO 2019

## 30th Street Senior Center



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



		MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
		<b>FEB 27- Consejo de mayores</b>	<b>FEB 28-Taller de diseño del mural</b>	<b>MAR 1-</b>	<b>2- Orchesta de cuerda CMC</b>
		8:50-9:50a Siempre Activo #323 9:30-10a Tai Chi Chuan #JR 10-11a Clase de Español #318 <b>10-11:30a Consejo de mayores #SS</b> 10a-12p Dinámica corporal CCSF #323 *1:30-2:30p Prevención de Caídas 1 #323 1:30-3pm 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-11a Zumba #323 10a-12p Ajedrez #309 10a-1p Clase de Canvas #305 11a-2p Dibujo y Pintura #306 *12-1p Prevención de Caídas 1 #323 <b>1-2pm Origami #309</b> 1:15-3p Clase de Baile del Oeste #SS <b>2-4pm Precita Eyes taller de diseño del mural #314</b> 2:15-3:15p Karaoke #314	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 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 <b>3pm Presentación de Orchesta de cuerda CMC #CO</b>
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<b>4- Arte manuales florales de primavera</b>	<b>5- Taller de beneficios para adultos mayores y personas con discapacidad</b>	<b>6- El Día de Nombres</b>	<b>7-</b>	<b>8-</b>	<b>9- Clínica De Plantas/Nueva Clase Siempre Activo</b>
8:50-9:50a Siempre activo #323 9a-12p Proyecto abuelita #305 9:45-11:45a Clase de Coro #314 <b>10am-11am Arte manuales florales de primavera #306</b> 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 <b>10-12pm Taller Informativo de Diabetes (DEEP) #314</b> 10a-1p Clase de Tejido #305 10:45-11:45a Toma de Presión Arterial #312 12-2p Taller de Arte #318 <b>1:30-4:30p Taller de beneficios para adultos mayores y personas con discapacidad #314</b> 2-3p Yoga #323 2:15-3p Comité de Actividades #SS	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 <b>10:30 El Día de Nombres #SS</b> *1:30-2:30p Prevención de Caídas 1 #323 1:30-3pm Juego de Cartas Bridge #309 2-4p Matinée #SS 2-5p Clase de Costura #306 *2:30-3:30p Prevención de Caídas 2 #323	50-9:50a Siempre Activo #323 9:30-11:30a Clase de nutrición CCSF #SS 10a-11a Zumba #323 10a-12p Ajedrez #309 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 2:15-3:15p 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 10a-12p Dinámica corporal CCSF #323 10a-12p Clase de Pintura #318 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 Caidas 2 #323	9a Baile de Vientre #323 10-11a Yoga #323 10-11:45a Baile en línea #SS <b>10a-12p Clínica de Plantas #JR</b> 1-5:00p Ajedrez #318 1:30-2p Venta de Boletos #SS 1:30-3:30p Karaoke #314 <b>2pm-3pm Siempre Activo #323</b> 2:30-4:30p Bingo #CO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<b>11-Clase de Psicología</b>	<b>12- Casino: COLUSA &amp; Taller de beneficios para adultos mayores y personas con discapacidad</b>	<b>13- Biblioteca Móvil/ Mercado de Jardín</b>	<b>14- Charla Sobre el Estrés/Origami</b>	<b>15- Presentación y Baile del Día de San Patricio</b>	<b>16 -</b>
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 <b>10:45-11:45a Clase de Psicología #SS</b> 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	<b>8:00a Salida al casino #EN</b> 8:50-9:50a Siempre Activo #323 10-11:45 Clase de Baile en línea #SS <b>10-12pm Taller Informativo de Diabetes (DEEP) #314</b> 10a-1p Clase de Tejido #305 10:45-11:45a Toma de Presión Arterial #312 12-2p Taller de Arte #318 <b>1:30-4:30p Taller de beneficios para adultos mayores y personas con discapacidad #314</b> 2-3p Yoga #323 2:15-3p Comité de Actividades #SS	8:50-9:50a Siempre Activo #323 9:30-10:30a Tai Chi Chuan #JR 10-11a Clase de Español #318 10a-12p Dinámica corporal CCSF #323 <b>10:30a-12:45p Mercado De Jardín #JR</b> <b>11:15-12p Biblioteca Móvil #EN</b> *1:30-2:30p Prevención de Caídas 1 #323 1:30-3pm 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-11a Zumba #323 10a-12p Ajedrez #309 10a-1p Clase de Canvas #305 11a-2p Dibujo y Pintura #306 <b>11:30-11:45a Charla Sobre el Estrés #SR</b> *12-1p Prevención de Caídas 1 #323 <b>1-2pm Origami #309</b> 1:15-3p Clase de Baile del Oeste #SS 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 10a-12p Dinámica corporal CCSF #323 10a-12p Clase de Pintura #318 <b>10:30a Presentación del Día San Patricio #SR</b> 1:50p Dinámica corporal CCSF #314 1-3 p Arte y Manualidades #306 *1:30-2:30p Prevención de Caídas 1 #323 <b>2-4:30p Baile del día de San Patricio #SS</b> *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 <b>2pm-3pm Siempre Activo #323</b> 2:30-4:30p Bingo #CO





LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<b>18-</b>	<b>19-</b>	<b>20-</b>	<b>21-</b>	<b>22- UCSF Mentes Activas</b>	<b>23-</b>
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 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 <b>10-12pm Taller Informativo de Diabetes (DEEP) #314</b> 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	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 *1:30-2:30p Prevención de Caídas 1 #323 1:30-3pm 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-11a Zumba #323 10a-12p Ajedrez #309 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 2:15-3:15p Karaoke #314	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 <b>10:30 UCSF Mentes Activas #SS</b> 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 <b>2pm-3pm Siempre Activo #323</b> 2:30-4:30p Bingo #CO



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<b>25-Clases de CCSF estarán de receso de primavera 3/25-3/29</b>	<b>26-</b>	<b>27- Consejo de Mayores</b>	<b>28-Origami</b>	<b>29-SFFD Taller de seguridad contra incendios</b>	<b>30-</b>
8:50-9:50a Siempre activo #323 9a-12p Proyecto abuelita #305 9:45-11:45a Clase de Coro #314 <del>10a-12p Dinámica corporal CCSF #323</del> 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 <b>10-12pm Taller Informativo de Diabetes (DEEP) #314</b> 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	8:50-9:50a Siempre Activo #323 9:30-10a Tai Chi Chuan #JR <del>10-11a Clase de Español #318</del> <b>10-11:30a Consejo de mayores #SS</b> <del>10a-12p Dinámica corporal CCSF #323</del> *1:30-2:30p Prevención de Caídas 1 #323 1:30-3pm 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 <del>9:30-11:30a Clase de nutrición CCSF #SS</del> 10a-11a Zumba #323 10a-12p Ajedrez #309 10a-1p Clase de Canvas #305 11a-2p Dibujo y Pintura #306 *12-1p Prevención de Caídas 1 #323 <b>1-2pm Origami #309</b> 1:15-3p Clase de Baile del Oeste #SS 2:15-3:15p Karaoke #314	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 <del>10a-12p Dinámica corporal CCSF #323</del> 10a-12p Clase de Pintura #318 <b>10:30 Taller de seguridad contra incendios del Departamento de Bomberos de SF #SS</b> <del>1-1:50p Dinámica corporal CCSF #314</del> 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 <b>2pm-3pm Siempre Activo #323</b> 2:30-4:30p Bingo #CO



**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:**  
**CCSF= Colegio de San Francisco**  
**DEEP= Diabetes Education and Empowerment Program**  
**Taller informativo de diabetes**  
 \*= Requisitos especiales. Por favor pasar al cuarto 316.

**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.

