

# Programación de Actividades de Febrero 2026

## LUNES

**Febrero 2**



- 9:00 Soporte Técnico (Yvan)(BIL) (ING)
- 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 10:00 On Lok Siempre Activo
- 10:00 Cuerpo Dinámico
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL) (ING)
- 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas(ING)
- 1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 2:30 Yoga en Silla

**9**



- 9:00 Soporte Técnico (Yvan)(BIL) (ING)
- 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 10:00 On Lok Siempre Activo
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Toma de Presión Arterial (Laisha) (BIL) (ING)
- 10:00 Cuerpo Dinámico
- 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas(ING)
- 1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 1:30 Comité de Voluntarios (BIL) (SP)
- 2:45 Yoga en Silla

**16**



**DÍA DE LOS  
PRESIDENTES**

**CENTRO  
CERRADO**

## MARTES

**3**



- 9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (ING)
- 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)
- 10:00 Ajedrez
- 10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING)
- 12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)
- 1:00 SFPL Bibliobús (BIL) (ING)
- 1:00 Programa de La Maestria del Envejecimiento (ING)
- 1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
- 1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)
- 2:00 Tejido Peruano
- 3:00 Toma de Presión Arterial (Sarai) (BIL) (ING)

**10**



- 9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (SP)
- 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
- 10:00 Cuerpo Dinámico
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)
- 10:00 Ajedrez
- 10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING)
- 12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)
- 1:00 Programa de La Maestria del Envejecimiento (ING)
- 1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
- 1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 1:30 Evento de Presión Arterial con PACE (BIL) (ING)
- 2:00 Tejido Peruano
- 2:00 Cafe con Leche

**17**



- 9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (SP)
- 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
- 10:00 Clínicas legales de La Raza RSVP
- 10:00 Cuerpo Dinámico
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)
- 10:00 Ajedrez
- 10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING)
- 11:30 Tai Chi para Diabetes (V)
- 12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)
- 1:00 Programa de La Maestria del Envejecimiento (ING)
- 1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)
- 1:00 Celebración del Año Nuevo Lunar con PACE (BIL) (ING)
- 1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 2:00 Consejo de Mayores (BIL) (ING)
- 2:00 Tejido Peruano

## MIERCOLES

**4**



- 9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING)
- 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 10:00 On Lok Siempre Activo
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
- 1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
- 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas(ING)
- 1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)
- 2:30 Yoga Ligera

**11**



- 9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING)
- 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 10:00 On Lok Siempre Activo
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING)
- 11:00 Presentación sobre preparación para emergencias en San Francisco
- 11:30 Charlas del Estres (BIL) (SP)
- 1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
- 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas(ING)
- 1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 2:00 Taller de Elaboración de Flores
- 2:30 Yoga Ligera
- 3:00 Toma de Presión Arterial (Sarai) (BIL) (ING)

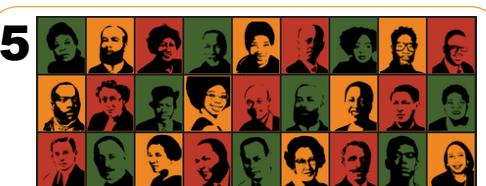
**18**



- 9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING)
- 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING)
- 1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
- 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas(ING)
- 1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 2:00 Taller de Elaboración de Flores
- 2:30 Yoga Ligera
- 3:00 Toma de Presión Arterial (Sarai) (BIL) (ING)

## JUEVES

**5**



- 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING) (V)
- 10:00 Sala de Juegos
- 12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
- 1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas(ING)
- 1:30 Tomando Control de su Salud (ING)
- 2:00 Taller de Elaboración de Flores (BIL) (ING)
- 2:30 Yoga Ligera

**12**



- 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
- 10:00 Cuerpo Dinámico
- 10:00 Sala de Juegos
- 11:00 Sesión Piloto de ACP RSVP
- 11:00 Music aLive Presentación musical
- 12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
- 1:00 Jardinería 101
- 1:30 Tomando Control de su Salud (ING)
- 1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 2:00 Karaoke
- 2:30 Círculo de Conversación (ING)

**19**



- 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)
- 10:00 Cuerpo Dinámico
- 10:00 Sala de Juegos
- 11:00 Presentación del Acceso a Vivienda (BIL) (ING)
- 11:30 Tai Chi para Diabetes (V)
- 11:30 Comité de Voluntarios del Jardín (BIL) (SP)
- 12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)
- 1:00 Jardinería 101
- 1:30 Tomando Control de su Salud (ING)
- 1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 2:00 Karaoke

**20**



- 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 10:00 On Lok Siempre Activo
- 10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Tejido Peruano
- 11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo)
- 1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
- 1:30 On Lok Siempre Activo (V)
- 2:00 Baile del Día de San Valentín

## VIERNES

**6**



- 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 10:00 On Lok Siempre Activo
- 10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Tejido Peruano
- 11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo)
- 1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
- 1:30 On Lok Siempre Activo (V)
- 2:00 Baile

**13**



- 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 10:00 On Lok Siempre Activo
- 10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Tejido Peruano
- 11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo)
- 1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
- 1:30 On Lok Siempre Activo (V)
- 2:00 Baile del Día de San Valentín

**20**



- 10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
- 10:00 On Lok Siempre Activo
- 10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
- 10:00 Sala de Juegos
- 10:00 Tejido Peruano
- 11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo)
- 1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
- 1:30 On Lok Siempre Activo (V)
- 2:00 Baile

**The Richmond Neighborhood Center**

**Sutter Health**

**Lunar New Year Night Market & Parade**

3:00-4:00 PM - First Parade - Ride & Shine 第一场游行  
4:00-5:30 PM - Stage Time 表演舞台  
5:30-6:30 PM - Night Edition Parade - Glow All Night 夜生辉游行  
6:30-8:30 PM - Stage Time 表演舞台  
3:00-8:30 PM - Night Market (My Favorite Booth Contest) 夜市 - 最受欢迎摊位比赛

**Super Horse, Super Hope--Good Luck Parade**

列治文: 马到成功,好运游行

Saturday, February 7, 2026  
2026年2月7日,星期六  
3:00 PM - 8:30 PM  
Outer Balboa: 35th – 40th Ave SF, CA 94121  
旧金山 Balboa 街 (35 到 40 大道) 94121  
more info: richmonds.org

**FEBRUARY ACTIVITIES**

**President's Day**

**Valentine's Day**

**Chinese New Year**

# Programación de Actividades de Febrero 2026

## LUNES

**23** CENTRO CIERRA  
a las 2pm



9:00 Soporte Técnico (Yvan)(BIL)(ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
10:00 On Lok Siempre Activo  
10:00 Sala de Juegos  
10:30 Yoga en Silla  
11:00 Cuerpo Dinámico  
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Comité de Voluntarios (BIL)(SP)

## MARTES

**24**



9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (SP)  
10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Cuerpo Dinámico  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Soporte Técnico (John)(BIL)(CA)  
10:00 Ajedrez  
10:00 Toma de Presión Arterial (Vincent)(ING)  
11:30 Tai Chi para Diabetes (V)  
12:00 Baile en línea para principiantes (Carmen)  
1:00 Soporte Técnico (Jan) (ING)  
1:00 Programa de La Maestría del Envejecimiento (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING)  
2:00 Tejido Peruano  
2:00 Cafe con Leche

## MIERCOLES

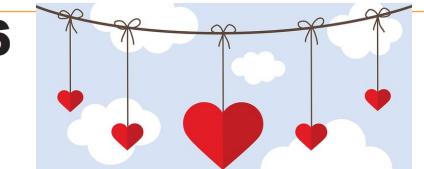
**25**



9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING)  
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 On Lok Always Active  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING)  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas(ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
2:00 Taller de Elaboración de Flores  
2:30 Yoga Ligera

## JUEVES

**26**



10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING) (V)  
10:00 Cuerpo Dinámico  
10:00 Sala de Juegos  
11:00 Sesión Piloto de ACP RSVP  
11:30 Tai Chi para Diabetes (V)  
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita) (ING)  
1:00 Jardinería 101  
1:30 Tomando Control de su Salud (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)  
2:00 Karaoke  
2:30 Círculo de Conversación (ING)

## VIERNES

**27**



10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)  
10:00 On Lok Siempre Activo  
10:00 Dibujo y Pintura (BIL) (ING)  
10:00 Sala de Juegos  
10:00 Tejido Peruano  
11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo)  
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)  
1:30 On Lok Siempre Activo (V)  
2:00 Baile



2026



Hola  
Febrero



## EVENTOS ESPECIALES

02/02-10:00am Toma de presión arterial (Laisha) (BIL) (ING)  
02/03-1:00pm Biblioteca móvil de SFPL (BIL) (SP)  
02/03-1:00pm Taller del Programa de Maestría en el Envejecimiento (ING)  
02/04-10:00am On Lok Always  
02/11-11:00am Preparación para emergencias en San Francisco  
02/12-2:00pm Baile de el Día de San Valentín  
02/17-10:00am Clínica Legal La Raza (BIL) (SP)  
02/17-1:00pm Celebración del Año Nuevo Lunar con PACE  
02/19-11:00am Presentación de Home Match (BIL) (SP)

## HORARIO REGULAR DEL CENTRO

### Registro\*Lunes a Viernes:

9:30 am. a 12:00 pm. y  
1:30 pm. a 3:30 pm.

### Gimnasio Corazón Contento\*Lunes a Viernes:

10:00 a. m. a 12:00 p. m. y  
1:00 p.m. - 3:00pm

### Laboratorio de computación\* Lunes a Viernes:

10:00 a. m. a 4:00 p. m.

Requisitos especiales: Por favor pregunte en la oficina#302\*

\*Los horarios están sujetos a cambios sin previo aviso\*

Para pre-registrar en las clases comuníquese con los miembros del personal apropiados:

Siempre Activo  
(415) 550-2265, alwaysactive@onlok.org

Tai Chi Artritis; Diana Lara-Rodgers  
(415) 550-2209 o dlararodgers@onlok.org

Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud  
(415) 550-6002, workshops@onlok.org

Programa de La Maestría del Envejecimiento  
workshops@onlok.org

## Iniciales DE CALENDARIO

Las actividades marcadas con

- (ING) son en inglés
- (CA) están en cantonés
- (BIL) son bilingüe

Todas las actividades son en persona a menos que estén marcadas con:  
(V) están marcados en azul

Las actividades están sujetas a cambios sin previo aviso.

Todas las actividades requieren preinscripción proceso de preinscripción



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY  
Department of Disability  
and Aging Services

On Lok 30th Street Senior Center is available to all persons age 60 and over.

Classes are funded in part by the Office of Community Partnerships/Department of Disability and Aging Services.