

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 Maestría 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 Maestría 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 Café 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 del 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 Maestría 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 Estrés (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 Jardinería 101
1:30 Tomando Control de su Salud (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
2:00 Karaoke

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)
12:00 Toma de Presión Arterial (Anita)(ING)
1:00 Jardinería 101
1:00 Sesión Piloto de ACP RSVP
1:30 Tomando Control de su Salud (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
2:00 Karaoke

VIERNES

6



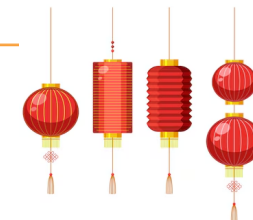
10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Dibujo y Pintura (BIL)(ING)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Tejido Peruano
11:00 Toma de Presión Arterial (Mateo)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (V)
2:00 Baile

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



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 舞台表演
 5:30-6:30 PM - Night Edition Parade - Glow All Night 夜色生辉游行
 6:30-8:30 PM - Stage Time 舞台表演
 8:30-9:30 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 至 40 大道) 94121

more info: richmond.org



Feliz Día de San Valentín



HAPPY CHINESE NEW YEAR 2026
 YEAR OF THE HORSE

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



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



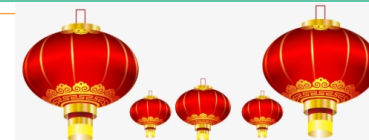
25
9:00 Soporte Técnico (Mario)(BIL)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
10:00 On Lok Always Active
10:00 Sala de Juegos
10:00 Dibujo Y Pintura (BIL) (ING)
1:00 On Lok Siempre Activo (ING)
1:00 Tai Chi para Artritis y Prevención de Caidas(ING)
1:30 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
2:00 Taller de 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 Jardineria 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



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 ingles
- (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.