Felton institute | Visitacion Valley Senior Health & Wellness

SENIOR ACTIVITY CALENDAR
OCTOBER 2026

1099 Sunnydale Ave., San Francisco, CA
vzvalleyseniors@felton.org
Call (415) 574-5935 for more information.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			01 10 - 11:30 AM and 4 - 5:30 PM **Zoom ESL class for Chinese Seniors** Zoom Meeting ID: 5050521299 1-2 PM Computer Class 2 - 4 PM Art with Elders at 1099 Sunnydale	02 9:30 - 10:30 AM **Zumba at Greenway** **10 - 11 AM Always Active Exercise Class 1530 Sunnydale** 1 - 2:45 PM Mahjong for Beginners at 1099 Sunnydale
05	06	07 10:30 - 12 PM Choir at 1530 Sunnydale 12 - 1 PM Exercise with Kim at 1530 Sunnydale 12:30-2:30 PM Tech Workshop in Cantonese	08 10 - 11:30 AM and 4 - 5:30 PM **Zoom ESL class for Chinese Seniors** Zoom Meeting ID: 5050521299 1-2 PM Computer Class 2 - 4 PM Art with Elders at 1099 Sunnydale	09 9:30 - 10:30 AM **Zumba at Greenway** **10 - 11 AM Always Active Exercise Class 1530 Sunnydale** 1 - 2:45 PM Mahjong for Beginners at 1099 Sunnydale
12	13	14 10:30 - 12 PM Choir at 1530 Sunnydale 12 - 1 PM Exercise with Kim at 1530 Sunnydale 12:30 - 2:30 PM Tech Workshop in Cantonese	15 10 - 11:30 AM and 4 - 5:30 PM **Zoom ESL class for Chinese Seniors** Zoom Meeting ID: 5050521299 1-2 PM Computer Class 2 - 4 PM Art with Elders at 1099 Sunnydale	16 9:30 - 10:30 AM **Zumba at Greenway** **10 - 11 AM Always Active Exercise Class 1530 Sunnydale** 1 - 2:45 PM Mahjong for Beginners at 1099 Sunnydale
19	20	21 10:30 - 12 PM Choir at 1530 Sunnydale 12 - 1 PM Exercise with Kim at 1530 Sunnydale 12:30 - 2:30 PM Tech Workshop in Cantonese	22 10 - 11:30 AM and 4 - 5:30 PM **Zoom ESL class for Chinese Seniors** Zoom Meeting ID: 5050521299 1-2 PM Computer Class 2 - 4 PM Art with Elders at 1099 Sunnydale	23 9:30 - 10:30 AM **Zumba at Greenway** **10 - 11 AM Always Active Exercise Class 1530 Sunnydale** 1 - 2:45 PM Mahjong for Beginners at 1099 Sunnydale
26	27	28 10:30 - 12 PM Choir at 1530 Sunnydale 12 - 1 PM Exercise with Kim 1t 1530 Sunnydale 12:30 - 2:30 PM Tech Workshop in Cantonese	29 10 - 11:30 AM and 4 - 5:30 PM **Zoom ESL class for Chinese Seniors** Zoom Meeting ID: 5050521299 1-2 PM Computer Class 2 - 4 PM Art with Elders at 1099 Sunnydale	30 9:30 - 10:30 AM **Zumba at Greenway** **10 - 11 AM Always Active Exercise Class 1530 Sunnydale** 1 - 2:45 PM Mahjong for Beginners at 1099 Sunnydale

All of our activities and presentations are FREE.

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

This program serving the community is funded by the City of San Francisco's Department of Disability and Aging Services.

Felton institute | Visitacion Valley Senior Health & Wellness

CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES
OCTUBRE DE 2026

1099 Sunnydale Ave., San Francisco, CA
vzvalleyseniors@felton.org
Call (415) 574-5935 for more information.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			01 10:00 a. m. – 11:30 a. m. y 4:00 p. m. – 5:30 p. m. Clase de ESL por Zoom para adultos mayores chinos ID de reunión de Zoom: 5050521299 1:00 p. m. – 2:00 p. m. Clase de computación 2:00 p. m. – 4:00 p. m. Arte con adultos mayores en 1099 Sunnydale	**02** 9:30 - 10:30 a. m. Zumba en Greenway 10 - 11 a. m. Clase de ejercicios «Always Active» 1530 Sunnydale 1 - 2:45 p. m. Mahjong para principiantes en 1099 Sunnydale
05	**06**	**07** 10:30 a. m. – 12:00 p. m. Coro en 1530 Sunnydale 12:00 p. m. – 1:00 p. m. Ejercicio con Kim en 1530 Sunnydale 12:30 p. m. – 2:30 p. m. Taller de tecnología en cantonés	**08** 10:00 a. m. – 11:30 a. m. y 4:00 p. m. – 5:30 p. m. Clase de ESL por Zoom para adultos mayores chinos ID de reunión de Zoom: 5050521299 1:00 p. m. – 2:00 p. m. Clase de computación 2:00 p. m. – 4:00 p. m. Arte con adultos mayores en 1099 Sunnydale	**09** 9:30 - 10:30 a. m. Zumba en Greenway 10 - 11 a. m. Clase de ejercicios «Always Active» 1530 Sunnydale 1 - 2:45 p. m. Mahjong para principiantes en 1099 Sunnydale
12	**13**	**14** 10:30 a. m. – 12:00 p. m. Coro en 1530 Sunnydale 12:00 p. m. – 1:00 p. m. Ejercicio con Kim en 1530 Sunnydale 12:30 p. m. – 2:30 p. m. Taller de tecnología en cantonés	**15** 10:00 a. m. – 11:30 a. m. y 4:00 p. m. – 5:30 p. m. Clase de ESL por Zoom para adultos mayores chinos ID de reunión de Zoom: 5050521299 1:00 p. m. – 2:00 p. m. Clase de computación 2:00 p. m. – 4:00 p. m. Arte con adultos mayores en 1099 Sunnydale	**16** 9:30 - 10:30 a. m. Zumba en Greenway 10 - 11 a. m. Clase de ejercicios «Always Active» 1530 Sunnydale 1 - 2:45 p. m. Mahjong para principiantes en 1099 Sunnydale
19	**20**	**21** 10:30 a. m. – 12:00 p. m. Coro en 1530 Sunnydale 12:00 p. m. – 1:00 p. m. Ejercicio con Kim en 1530 Sunnydale 12:30 p. m. – 2:30 p. m. Taller de tecnología en cantonés	**22** 10:00 a. m. – 11:30 a. m. y 4:00 p. m. – 5:30 p. m. Clase de ESL por Zoom para adultos mayores chinos ID de reunión de Zoom: 5050521299 1:00 p. m. – 2:00 p. m. Clase de computación 2:00 p. m. – 4:00 p. m. Arte con adultos mayores en 1099 Sunnydale	**23** 9:30 - 10:30 a. m. Zumba en Greenway 10 - 11 a. m. Clase de ejercicios «Always Active» 1530 Sunnydale 1 - 2:45 p. m. Mahjong para principiantes en 1099 Sunnydale
26	**27**	**28** 10:30 a. m. – 12:00 p. m. Coro en 1530 Sunnydale 12:00 p. m. – 1:00 p. m. Ejercicio con Kim en 1530 Sunnydale 12:30 p. m. – 2:30 p. m. Taller de tecnología en cantonés	**29** 10:00 a. m. – 11:30 a. m. y 4:00 p. m. – 5:30 p. m. Clase de ESL por Zoom para adultos mayores chinos ID de reunión de Zoom: 5050521299 1:00 p. m. – 2:00 p. m. Clase de computación 2:00 p. m. – 4:00 p. m. Arte con adultos mayores en 1099 Sunnydale	**30** 9:30 - 10:30 a. m. Zumba en Greenway 10 - 11 a. m. Clase de ejercicios «Always Active» 1530 Sunnydale 1 - 2:45 p. m. Mahjong para principiantes en 1099 Sunnydale

Todas nuestras actividades y presentaciones son gratuitas.

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

Este programa de servicio a la comunidad está financiado por el Departamento de Servicios para Personas con Discapacidad y Personas Mayores de la Ciudad de San Francisco.

Felton institute | Visitacion Valley Senior Health & Wellness

老年人活动日程表
2026年10月

1099 Sunnydale Ave., San Francisco, CA
vzvalleyseniors@felton.org
致电 (415) 574-5935 了解更多信息。

周一	周二	周三	周四	星期五
			01 上午 10 - 11:30 和下午 4 - 5:30 **中国老年人 ESL 课程** 会议号码：5050521299 下午 1:00–2:00 电脑课 下午 2:00–4:00 长者艺术活动	02 **上午 9:30 - 10:30** **Greenway 尊巴舞 (Zumba) 课程** **上午 10:00 - 11:00 “活力常驻” (Always Active) 健身课 地点：Sunnydale 1530号** **下午 1:00 - 2:45 麻将入门课 地点：Sunnydale 1099号**
05	06	07 上午 10:30 – 中午 12:00 合唱团活动（地点：Sunnydale 1530号） 中午 12:00 – 下午 1:00 Kim 带领的健身活动（地点：Sunnydale 1530号） 下午 12:30 – 2:30 科技工作坊（粤语）	08 上午 10 - 11:30 和下午 4 - 5:30 **中国老年人 ESL 课程** 会议号码：5050521299 下午 1:00–2:00 电脑课 下午 2:00–4:00 长者艺术活动	09 **上午 9:30 - 10:30** **Greenway 尊巴舞 (Zumba) 课程** **上午 10:00 - 11:00 “活力常驻” (Always Active) 健身课 地点：Sunnydale 1530号** **下午 1:00 - 2:45 麻将入门课 地点：Sunnydale 1099号**
12	13	14 上午 10:30 – 中午 12:00 合唱团活动（地点：Sunnydale 1530号） 中午 12:00 – 下午 1:00 Kim 带领的健身活动（地点：Sunnydale 1530号） 下午 12:30 – 2:30 科技工作坊（粤语）	15 上午 10 - 11:30 和下午 4 - 5:30 **中国老年人 ESL 课程** 会议号码：5050521299 下午 1:00–2:00 电脑课 下午 2:00–4:00 长者艺术活动	16 **上午 9:30 - 10:30** **Greenway 尊巴舞 (Zumba) 课程** **上午 10:00 - 11:00 “活力常驻” (Always Active) 健身课 地点：Sunnydale 1530号** **下午 1:00 - 2:45 麻将入门课 地点：Sunnydale 1099号**
19	20	21 上午 10:30 – 中午 12:00 合唱团活动（地点：Sunnydale 1530号） 中午 12:00 – 下午 1:00 Kim 带领的健身活动（地点：Sunnydale 1530号） 下午 12:30 – 2:30 科技工作坊（粤语）	22 上午 10 - 11:30 和下午 4 - 5:30 **中国老年人 ESL 课程** 会议号码：5050521299 下午 1:00–2:00 电脑课 下午 2:00–4:00 长者艺术活动	23 **上午 9:30 - 10:30** **Greenway 尊巴舞 (Zumba) 课程** **上午 10:00 - 11:00 “活力常驻” (Always Active) 健身课 地点：Sunnydale 1530号** **下午 1:00 - 2:45 麻将入门课 地点：Sunnydale 1099号**
26	27	28 上午 10:30 – 中午 12:00 合唱团活动（地点：Sunnydale 1530号） 中午 12:00 – 下午 1:00 Kim 带领的健身活动（地点：Sunnydale 1530号） 下午 12:30 – 2:30 科技工作坊（粤语）	29 上午 10 - 11:30 和下午 4 - 5:30 **中国老年人 ESL 课程** 会议号码：5050521299 下午 1:00–2:00 电脑课 下午 2:00–4:00 长者艺术活动	30 **上午 9:30 - 10:30** **Greenway 尊巴舞 (Zumba) 课程** **上午 10:00 - 11:00 “活力常驻” (Always Active) 健身课 地点：Sunnydale 1530号** **下午 1:00 - 2:45 麻将入门课 地点：Sunnydale 1099号**

我們所有的活動和演示都是免費的。

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

此項社區服務計劃務計劃是由三藩市殘疾人與老齡化服務部資助的。