

February 2023

UNIVERSITY SETTLEMENT NEIGHBORHOOD CENTER

189 ALLEN STREET, NEW YORK, NY 10002 212-473-8217

OLDERADULTS@UNIVERSITYSETTLEMENT.ORG

FOLLOW US ON FACEBOOK  www.facebook.com/USOlderAdults

FUNDED BY NYC DFTA

BREAKFAST 9:00AM LUNCH 12:00PM
 SUGGESTED CONTRIBUTION \$1.00 FOR EACH MEAL
 NO ONE WILL BE DENIED A MEAL
 FUNDS USED TO ENHANCE AND SUPPORT PROGRAMS



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 CHAIR EXERCISE 9:00 CRAFTS CLASS 10:00 WELLNESS WARRIORS 10:30 BALLROOM DANCE 1:00 MUSICA LATINA 1:00 PING PONG 2:00	2 BALLROOM DANCE 10:00 LATINO CLUB 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 AYUDA TECHNICA 1:00 PING PONG 1:00	3 NURSE HOURS 9:30-12:00 MENS HOUR 10:00 CHAIR EXERCISE 10:00 PHONE CLASS 11:00 WALKING GROUP 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 PING PONG 2:00
6 MOVIE MONDAY 10:00 TABLET LIBRARY 10:00 BALLROOM DANCE 1:00 KARAOKE FUN 1:00 PING PONG 2:00	7 MENS FITNESS CLASS 10:00 BALLROOM CLASS 10:00 SELF DEFENSE 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 GRUPO DE TEJER 1:00 PING PONG 2:00	8 CHAIR EXERCISE 9:00 CRAFTS CLASS 10:00 WELLNESS WARRIORS 10:30 BALLROOM DANCE 1:00 MUSICA LATINA 1:00 PING PONG 2:00	9 BALLROOM DANCE 10:00 LATINO CLUB 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 AYUDA TECHNICA 1:00 PING PONG 1:00	10 NURSE HOURS 9:30-12:00 MENS HOUR 10:00 CHAIR EXERCISE 10:00 PHONE CLASS 11:00 WALKING GROUP 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 PING PONG 2:00
13 MOVIE MONDAY 10:00 TABLET LIBRARY 10:00 BALLROOM DANCE 1:00 KARAOKE FUN 1:00 PING PONG 2:00	14 MENS FITNESS CLASS 10:00 BALLROOM CLASS 10:00 SELF DEFENSE 11:00 VALENTINE'S DAY PARTY 1:00 	15 CHAIR EXERCISE 9:00 CRAFTS CLASS 10:00 WELLNESS WARRIORS 10:30 BALLROOM DANCE 1:00 MUSICA LATINA 1:00 PING PONG 2:00	16 BALLROOM DANCE 10:00 LATINO CLUB 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 AYUDA TECHNICA 1:00 PING PONG 1:00	17 NURSE HOURS 9:30-12:00 MENS HOUR 10:00 CHAIR EXERCISE 10:00 PHONE CLASS 11:00 WALKING GROUP 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 PING PONG 2:00
20 CENTER CLOSED PRESIDENTS DAY 	21 MENS FITNESS CLASS 10:00 BALLROOM CLASS 10:00 SELF DEFENSE 11:00 MARDI GRAS BIRTHDAY PARTY 1:00 	22 CHAIR EXERCISE 9:00 CRAFTS CLASS 10:00 WELLNESS WARRIORS 10:30 BALLROOM DANCE 1:00 MUSICA LATINA 1:00 PING PONG 2:00	23 BALLROOM DANCE 10:00 LATINO CLUB 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 AYUDA TECHNICA 1:00 PING PONG 1:00	24 NURSE HOURS 9:30-12:00 MENS HOUR 10:00 CHAIR EXERCISE 10:00 PHONE CLASS 11:00 WALKING GROUP 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 PING PONG 2:00
27 MOVIE MONDAY 10:00 TABLET LIBRARY 10:00 ELDER ABUSE PRESENTATION 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 KARAOKE FUN 1:00 PING PONG 2:00	28 MENS FITNESS CLASS 10:00 BALLROOM CLASS 10:00 SELF DEFENSE 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 GRUPO DE TEJER 1:00 PING PONG 2:00			

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		1 椅子運動 9:00 健康勇士 10:30 社交舞會 1:00 乒乓 2:00	2 交誼舞 10:00 拉丁俱樂部 11:00 社交舞會 1:00 科技輔導 1:00 乒乓 1:00	3 護士諮詢 9:30 - 12:00 男士聊天室 10:00 智能電話輔導 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00 椅子運動 10:00 健康步行小組 11:00
6 週一電影時光 10:00 平板電腦使用庫 10:00 社交舞會 1:00 歡樂卡拉 OK 1:00 乒乓 2:00	7 男士運動 10:00 自我防護術 11:00 社交舞會 1:00 針織小組 1:00 乒乓 2:00 交誼舞 10:00	8 椅子運動 9:00 健康勇士 10:30 社交舞會 1:00 乒乓 2:00 創意手工 10:00 拉丁音樂 1:00	9 交誼舞 10:00 拉丁俱樂部 11:00 社交舞會 1:00 科技輔導 1:00 乒乓 1:00	10 護士諮詢 9:30 - 12:00 男士聊天室 10:00 智能電話輔導 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00 椅子運動 10:00 健康步行小組 11:00
13 週一電影時光 10:00 平板電腦使用庫 10:00 社交舞會 1:00 歡樂卡拉 OK 1:00 乒乓 2:00	14 男士運動 10:00 自我防護術 11:00 情人節派對 1:00 交誼舞 10:00 	15 椅子運動 9:00 健康勇士 10:30 社交舞會 1:00 乒乓 2:00 創意手工 10:00 拉丁音樂 1:00	16 交誼舞 10:00 拉丁俱樂部 11:00 社交舞會 1:00 科技輔導 1:00 乒乓 1:00	17 護士諮詢 9:30 - 12:00 男士聊天室 10:00 智能電話輔導 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00 椅子運動 10:00 健康步行小組 11:00
20 總統日假期 中心暫停開放 	21 男士運動 10:00 自我防護術 11:00 生日狂歡派對 1:00 交誼舞 10:00 	22 椅子運動 9:00 健康勇士 10:30 社交舞會 1:00 乒乓 2:00 創意手工 10:00 拉丁音樂 1:00	23 交誼舞 10:00 拉丁俱樂部 11:00 社交舞會 1:00 科技輔導 1:00 乒乓 1:00	24 護士諮詢 9:30 - 12:00 男士聊天室 10:00 智能電話輔導 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00 椅子運動 10:00 健康步行小組 11:00
27 週一電影時光 10:00 平板電腦使用庫 10:00 預防老人虐待講座 11:00 社交舞會 1:00 歡樂卡拉 OK 1:00 乒乓 2:00	28 男士運動 10:00 自我防護術 11:00 社交舞會 1:00 針織小組 1:00 乒乓 2:00 交誼舞 10:00			

Zoom Class 網絡課程

Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
9:30 Resistance Band Workout 彈力帶運動 Zoom ID: 863 9883 5924 (No class on 2/20)	10:00 Better Bones 強健骨骼鍛煉 Zoom ID: 893 4026 6442 10:00 Zumba 尊巴健身舞 Zoom ID: 854 3183 4805	9:30 Pilates 普拉提 Zoom ID: 863 9883 5924 9:30 Chinese Concert 中文音樂會 Zoom ID: 829 0688 1632	9:00 Healthy HeART Exercise 健心健身操 Zoom ID: 884 9100 3639 (Starts on 2/16, 2月16日開始)	9:30 Strength & Endurance 耐力與體力訓練 Zoom ID: 878 2260 0852	9:30 Dynamic Stretch 動態拉伸運動 Zoom ID: 822 9471 9185