

January 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
2 CENTER CLOSED 	3 SAIL EXERCISE 9:00 MEN'S CHAT GROUP 9:30 BALLROOM CLASS 10:00 SELF DEFENSE 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 PING PONG 2:00	4 CHAIR EXERCISE 9:00 CRAFTS CLASS 10:00 GAMES 10:00 LATIN DANCING 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 IPAD HOUR 1:00 PING PONG 2:00	5 SAIL EXERCISE 9:00 GAMES 10:00 BALLROOM CLASS 10:00 THREE KINGS CELEBRATION 11:00 OPEN BALLROOM DANCE 1:00 LATIN DANCING 1:00 PING PONG 2:00	6 GAMES 10:00 CHAIR EXERCISE 10:00 SMART PHONE CLASS 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 KNITTING GROUP 1:00 PING PONG 1:00
9 GAMES 10:00 WALKING GROUP 10:00 IPAD HOUR 10:00 SALSA DANCING 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 MOVIE 1:00 ROMANCE PING PONG 3:00	10 SAIL EXERCISE 9:00 MEN'S CHAT GROUP 9:30 BALLROOM CLASS 10:00 SELF DEFENSE 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 PING PONG 2:00	11 CHAIR EXERCISE 9:00 CRAFTS CLASS 10:00 GAMES 10:00 LATIN DANCING 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 IPAD HOUR 1:00 PING PONG 2:00	12 SAIL EXERCISE 9:00 GAMES 10:00 BALLROOM CLASS 10:00 LATINO CLUB 11:00 OPEN BALLROOM DANCE 1:00 LATIN DANCING 1:00 PING PONG 2:00	13 GAMES 10:00 CHAIR EXERCISE 10:00 SMART PHONE CLASS 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 KNITTING GROUP 1:00 PING PONG 1:00
16 CENTER CLOSED Martin Luther King Day 	17 SAIL EXERCISE 9:00 MEN'S CHAT GROUP 9:30 BALLROOM CLASS 10:00 SELF DEFENSE 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 PING PONG 2:00	18 WACKY WEDNESDAY! WEAR STRIPES FOR A PRIZE! CHAIR EXERCISE 9:00 CRAFTS CLASS 10:00 GAMES 10:00 LATIN DANCING 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 IPAD HOUR 1:00 PING PONG 2:00	19 SAIL EXERCISE 9:00 GAMES 10:00 BALLROOM CLASS 10:00 LATINO CLUB 11:00 OPEN BALLROOM DANCE 1:00 LATIN DANCING 1:00 PING PONG 2:00	20 GAMES 10:00 CHAIR EXERCISE 10:00 SMART PHONE CLASS 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 KNITTING GROUP 1:00 PING PONG 1:00
23 GAMES 10:00 WALKING GROUP 10:00 IPAD HOUR 10:00 SALSA DANCING 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 MOVIE 1:00 MYSTERY PING PONG 3:00	24 SAIL EXERCISE 9:00 MEN'S CHAT GROUP 9:30 BALLROOM CLASS 10:00 SELF DEFENSE 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 PING PONG 2:00	25 CHAIR EXERCISE 9:00 CRAFTS CLASS 10:00 LATIN DANCING 11:00 LUNAR NEW YEAR PARTY 1:00PM	26 SAIL EXERCISE 9:00 GAMES 10:00 BALLROOM CLASS 10:00 LATINO CLUB 11:00 OPEN BALLROOM DANCE 1:00 LATIN DANCING 1:00 PING PONG 2:00	27 GAMES 10:00 CHAIR EXERCISE 10:00 SMART PHONE CLASS 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 KNITTING GROUP 1:00 PING PONG 1:00
30 GAMES 10:00 WALKING GROUP 10:00 IPAD HOUR 10:00 SALSA DANCING 11:00 BALLROOM DANCE 1:00 MOVIE 1:00 COMEDY PING PONG 3:00	31 SAIL EXERCISE 9:00 MEN'S CHAT GROUP 9:30 BALLROOM CLASS 10:00 SELF DEFENSE 11:00 BIRTHDAY PARTY 1:00PM PING PONG 2:00			

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
 <p>2 中心暫停開放 新年快樂!</p>	<p>3 力量與平衡訓練 9:00 交誼舞 10:00 自我防護術 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00</p> <p>男士聊天室 9:30 男士運動 10:00 拉丁舞會 1:00</p>	<p>4 遊戲 10:00 拉丁舞會 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00</p> <p>創意手工 10:00 IPAD 輔導 1:00</p>	<p>5 力量與平衡訓練 9:00 遊戲 10:00 拉丁俱樂部 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00</p> <p>交誼舞 10:00 拉丁舞會 1:00</p>	<p>6 遊戲 10:00 智能電話輔導 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00</p> <p>椅子運動 10:00 編織小組 1:00</p>
<p>9 遊戲 10:00 IPAD 輔導 10:00 社交舞會 1:00 電影時光 (浪漫電影) 1:00 乒乓 3:00</p> <p>歡樂步行小組 10:00 莎莎舞 11:00</p>	<p>10 力量與平衡訓練 9:00 交誼舞 10:00 自我防護術 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00</p> <p>男士聊天室 9:30 男士運動 10:00 拉丁舞會 1:00</p>	<p>11 遊戲 10:00 拉丁舞會 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00</p> <p>創意手工 10:00 IPAD 輔導 1:00</p>	<p>12 力量與平衡訓練 9:00 遊戲 10:00 拉丁俱樂部 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00</p> <p>交誼舞 10:00 拉丁舞會 1:00</p>	<p>13 遊戲 10:00 智能電話輔導 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00</p> <p>椅子運動 10:00 編織小組 1:00</p>
 <p>16 中心暫停開放 馬丁路德金紀念日</p>	<p>17 力量與平衡訓練 9:00 交誼舞 10:00 自我防護術 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00</p> <p>男士聊天室 9:30 男士運動 10:00 拉丁舞會 1:00</p>	<p>18 奇異星期三! 穿條紋衣服贏獎品! 遊戲 10:00 拉丁舞會 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00</p> <p>創意手工 10:00 IPAD 輔導 1:00</p>	<p>19 力量與平衡訓練 9:00 遊戲 10:00 拉丁俱樂部 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00</p> <p>交誼舞 10:00 拉丁舞會 1:00</p>	<p>20 遊戲 10:00 智能電話輔導 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00</p> <p>椅子運動 10:00 編織小組 1:00</p>
<p>23 遊戲 10:00 IPAD 輔導 10:00 社交舞會 1:00 電影時光 (懸疑電影) 1:00 乒乓 3:00</p> <p>歡樂步行小組 10:00 莎莎舞 11:00</p>	<p>24 力量與平衡訓練 9:00 交誼舞 10:00 自我防護術 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00</p> <p>男士聊天室 9:30 男士運動 10:00 拉丁舞會 1:00</p>	<p>25 遊戲 10:00 拉丁舞會 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00</p> <p>創意手工 10:00 IPAD 輔導 1:00</p>	<p>26 力量與平衡訓練 9:00 遊戲 10:00 拉丁俱樂部 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00</p> <p>交誼舞 10:00 拉丁舞會 1:00</p>	<p>27 遊戲 10:00 智能電話輔導 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00</p> <p>椅子運動 10:00 編織小組 1:00</p>
<p>30 遊戲 10:00 IPAD 輔導 10:00 社交舞會 1:00 電影時光 (喜劇電影) 1:00 乒乓 3:00</p> <p>歡樂步行小組 10:00 莎莎舞 11:00</p>	<p>31 力量與平衡訓練 9:00 交誼舞 10:00 自我防護術 11:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:00</p> <p>男士聊天室 9:30 男士運動 10:00 拉丁舞會 1:00</p>			

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
<p>9:30 Resistance Band Workout 彈力帶運動 Zoom ID: 863 9883 5924 (No class on 1/2, 1/16, 1/23)</p>	<p>9:00 SAIL 力量與平衡訓練 Zoom ID: 884 9100 3639</p> <p>10:00 Better Bones 強健骨骼鍛煉 Zoom ID: 893 4026 6442</p> <p>10:00 Zumba 尊巴健身舞 Zoom ID: 854 3183 4805</p>	<p>9:30 Pilates 普拉提 Zoom ID: 863 9883 5924</p> <p>9:30 Chinese Concert 中文音樂會 Zoom ID: 829 0688 1632</p>	<p>9:00 SAIL 力量與平衡訓練 Zoom ID: 884 9100 3639</p>	<p>9:30 Strength & Endurance 耐力與體力訓練 Zoom ID: 878 2260 0852</p>	<p>9:30 Dynamic Stretch 動態拉伸運動 Zoom ID: 822 9471 9185 (No class on 1/21)</p>