

MARCH 2025

UNIVERSITY SETTLEMENT NEIGHBORHOOD CENTER

189 ALLEN STREET, NEW YORK, NY 10002 212-473-8217 HOURS: 9:00 AM TO 5:00 PM

OLDERADULTS@UNIVERSITYSETTLEMENT.ORG

FOLLOW US ON FACEBOOK  www.facebook.com/USOlderAdults

FUNDED BY NYC AGING. BREAKFAST 9:00-9:45 LUNCH 12:00-1:00 DINNER 4:00-4:45



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>3</p> <p>10:00 [NEW] Art Creation & Appreciation with Dawn 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance [Ping Pong temporarily canceled due to Room maintenance issue until further notice]</p>	<p>4</p> <p>9-12:00 Tracking Blood Pressure 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:30 Crafts Class</p>	<p>5</p> <p>9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 2:30 Concert from Happiness Factory - Intergenerational interaction 3:15 Technology Class</p> 	<p>6</p> <p>10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class</p>	<p>7</p> <p>10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance</p> 
<p>10</p> <p>9:30-1:00 Trip to Met - Led by Dawn - Art Creation & Appreciation 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance</p> 	<p>11</p> <p>9-12:00 Tracking Blood Pressure 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 11:00 NYPD PSA 4 Domestic Violence Awareness and Resources 1:00 Ballroom Dance 1:30 Crafts Class</p>	<p>12</p> <p>Yelitza's out - chair exercise canceled 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 3:15 Technology Class</p>	<p>13</p> <p>10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 2:30 BIRTHDAY PARTY</p> 	<p>14</p> <p>10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance</p> 
<p>17</p> <p>10:00 [NEW] Art Creation & Appreciation with Dawn 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong</p>	<p>18</p> <p>9-12:00 Tracking Blood Pressure 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 11-12:00 Nutrition workshop 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 1:30 Crafts Class</p>	<p>19</p> <p>Yelitza's out - chair exercise canceled 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 3:15 Technology Class</p>	<p>20</p> <p>10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong 1-2:00 Monthly Brainstorming and feedback chatting time</p> 	<p>21</p> <p>10:00 Chair Exercise 10-12:00 "In the Mood for Love" workshop - write poems, collage, textiles, drawing, etc 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong</p>
<p>24</p> <p>10:00 [NEW] Art Creation & Appreciation with Dawn 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong</p>	<p>25</p> <p>9-12:00 Tracking Blood Pressure 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 1:30 Crafts Class</p>	<p>26</p> <p>9-1:00 FOOD PANTRY (3/26/25) 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 3:15 Technology Class</p>	<p>27</p> <p>10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong</p>	<p>28</p> <p>10:00 Chair Exercise 10-12:00 "In the Mood for Love" workshop - write poems, collage, textiles, drawing, etc 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong</p>

大學睦鄰之家鄰里老年中心 2025 年 3 月活動日曆

開放時間: 上午 9 點到下午 5 點. 地址: 189 Allen St, New York, NY, 10002. 聯繫電話: 212-473-8217.

早餐 9:00-10:45 午餐 12:00-1:00 晚餐 4:00-4:45 中心運營由紐約市老齡事務部贊助



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞</p> <p>10:30 創意手工</p> <p>11:00 智能設備輔導</p> <p>1:00 社交舞會</p> <p>因房間維修問題, 乒乓球比賽暫時取消, 直至另行通知</p>	<p>9-12:00 護士生幫您量血壓</p> <p>10:00 交誼舞班</p> <p>10:30 同 Kit 一齐健身運動</p> <p>1:00 社交舞會</p> <p>1:30 創意手工</p>	<p>9:00 椅子運動</p> <p>10:00 美術和工藝</p> <p>10:00 與亨利學快速華爾茲</p> <p>1:00 社交舞會</p> <p>2:30 幸福工廠音樂會一世代互動</p> <p>3:15 智能設備輔導</p>	<p>10:00 交誼舞班</p> <p>11:00 拉丁裔小組</p> <p>1:15 與亨利跳舞</p> <p></p>	<p>10:00 椅子運動</p> <p>11:00 懷舊健身舞</p> <p>1:00 社交舞會</p> <p></p>
<p>9:30-1:00 大都會藝術博物館之旅 - 由 Dawn 帶領</p> <p>- 藝術創作與欣賞</p> <p>10:30 創意手工</p> <p>11:00 智能設備輔導</p> <p>1:00 社交舞會</p>	<p>9-12:00 護士生幫您量血壓</p> <p>10:00 交誼舞班</p> <p>10:30 同 Kit 一齐健身運動</p> <p>11:00 NYPD PSA 4 家庭暴力意識與資源</p> <p>1:00 社交舞會</p> <p>1:30 創意手工</p>	<p>9:00 椅子運動</p> <p>-因老师休假取消</p> <p>10:00 與亨利學快速華爾茲</p> <p>1:00 社交舞會</p> <p>3:15 智能設備輔導</p>	<p>10:00 交誼舞班</p> <p>11:00 拉丁裔小組</p> <p>1:15 與亨利跳舞</p> <p>2:00 生日派對</p> <p></p>	<p>10:00 椅子運動</p> <p>11:00 懷舊健身舞</p> <p>1:00 社交舞會</p>
<p>10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞</p> <p>10:30 創意手工</p> <p>11:00 智能設備輔導</p> <p>1:00 社交舞會</p>	<p>9-12:00 護士生幫您量血壓</p> <p>10:00 交誼舞班</p> <p>10:30 同 Kit 一齐健身運動</p> <p>11:00 營養工作坊</p> <p>1:00 社交舞會</p> <p>1:30 創意手工</p>	<p>9:00 椅子運動</p> <p>-因老师休假取消</p> <p>10:00 與亨利學快速華爾茲</p> <p>1:00 社交舞會</p> <p>3:15 智能設備輔導</p>	<p>10:00 交誼舞班</p> <p>11:00 拉丁裔小組</p> <p>1:15 與亨利跳舞</p> <p>1-2:00 [新]每月建言獻</p> <p>策圓桌會</p> <p></p>	<p>10:00 椅子運動</p> <p>10-12:00 「花樣年華」工作坊—寫詩、拼貼、紡織品、繪畫等</p> <p>11:00 懷舊健身舞</p> <p>1:00 社交舞會</p> <p></p>
<p>10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞</p> <p>10:30 創意手工</p> <p>11:00 智能設備輔導</p> <p>1:00 社交舞會</p>	<p>9-12:00 護士生幫您量血壓</p> <p>10:00 交誼舞班</p> <p>10:30 同 Kit 一齐健身運動</p> <p>1:00 社交舞會</p> <p>1:30 創意手工</p>	<p>9-1:00 食品派發 (3/26/25)</p> <p>9:00 椅子運動</p> <p>10:00 美術和工藝</p> <p>10:00 與亨利學快速華爾茲</p> <p>1:00 社交舞會</p> <p>3:15 智能設備輔導</p>	<p>10:00 交誼舞班</p> <p>11:00 拉丁裔小組</p> <p>1:15 與亨利跳舞</p>	<p>10:00 椅子運動</p> <p>10-12:00 「花樣年華」工作坊—寫詩、拼貼、紡織品、繪畫等</p> <p>11:00 懷舊健身舞</p> <p>1:00 社交舞會</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>10:00 Resistance Band Workout 彈力帶運動</p> <p>Zoom ID: 863 9883 5924</p>		<p>10:00 Better Bones 強健骨骼鍛煉</p> <p>Zoom ID: 822 9471 9185</p> <p>1:00 Chinese Concert 中文音樂會</p> <p>Zoom ID: 829 0688 1632</p>	<p>10:00 Pilates 普拉提</p> <p>Zoom ID: 863 9883 5924</p> <p>11:00 Well-US Virtual Wellness Series 在線健康講座</p> <p>Zoom ID: 212 475 0150</p>	<p>9:30 Strength & Endurance 耐力與體力訓練</p> <p>Zoom ID: 878 2260 0852</p> <p>11:00 Dance to the Oldies 懷舊健身舞</p> <p>Zoom ID: 869 9331 2735</p>	<p>10:00 Dynamic Stretch 動態拉伸運動</p> <p>Zoom ID: 822 9471 9185</p>

