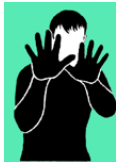


MAY 2025

UNIVERSITY SETTLEMENT MELTZER CENTER
94 EAST 1st St, NEW YORK, NY 10009 OPEN HOURS: 9:00AM TO 3:00PM OFFICE NUMBER: 212-253-5624
OLDERADULTS@UNIVERSITYSETTLEMENT.ORG
FOLLOW US ON FACEBOOK  www.facebook.com/USOlderAdults
FUNDED BY NYC AGING



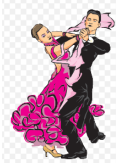
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
5 10:00 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour 	6 10-12:00 Dance & Poetry of Japan 1-2:30 Dancing with Henry 12:30-1:30 Coffee Chats in the Lobby 	7 10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour 1-4PM TRIP TO BK BOTANIC GARDEN 	1/8 10:00 Pilates with Mary 1:30-3:00 [5/1/25] MOTHER TONGUE KARAOKE 	2/9 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour 
12 10:00 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour 	13 9:30-1:00 TRIP TO LITTLE ISLAND  10-12:00 Dance & Poetry of Japan 1-2:30 Dancing with Henry	14 10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	15 10:00 Pilates with Mary 1:00 Birthday party 	16 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour
19 10:00 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	20 10-12:00 Dance & Poetry of Japan 1-2:30 Dancing with Henry 	21 10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	22 10:00 Pilates with Mary 1:00 Bingo	23 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour
26 CENTER CLOSED Memorial Day	27 10-12:00 Dance & Poetry of Japan 1-2:30 Dancing with Henry 	28 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour 2:00 Self-Defense Workshop 	29 9:00-12:30 (5/29/24) FOOD PANTRY 10:00 Pilates with Mary 2:00 Mahjong/Dominoes hour 2:00 Tech Workshop by The Empire State Realty Company (ESRT)	30 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour 

大學睦鄰之家梅爾策老年中心 Meltzer Center 2025 年 5 月活動日曆

地址: 紐約東一街 94 號, 10009 開放時間: 上午 9 點到下午 3 點。 電話: 212-253-5624

總部地址: 189 艾倫街, 紐約, 紐約, 10002. 聯繫電話: 212-473-8217。 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
5 10:00 阻力帶鍛煉 10:00 智能設備輔導  1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	6 10-12:00 日本的舞蹈與詩歌 1-2:30 與亨利老师共舞 12:30-2:00 大廳裡飲咖啡聊聊天 	7 10:30 世界音乐时光 1:00 椅子運動 2:00 智能設備輔導 2:00 麻將和骨牌遊戲時間 1-4PM 布魯克林植物園之旅 	1/8 10:00 與瑪麗一起普拉提 1:30-3:00 [5/1/25] 母語卡拉 OK 	2/9 10:00 交谊舞班 (西蒙老师) 1:00 电子技术课程 2:00 麻將和骨牌遊戲時間
12 10:00 阻力帶鍛煉 10:00 智能設備輔導 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間 	13 9:30-1:00 小島之旅  10-12:00 日本的舞蹈與詩歌 1-2:30 與亨利老师共舞	14 10:30 世界音乐时光 1:00 椅子運動 2:00 智能設備輔導 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	15 10:00 與瑪麗一起普拉提 1:00 生日派对 	16 10:00 交谊舞班 (西蒙老师) 1:00 电子技术课程 2:00 麻將和骨牌遊戲時間 
19 10:00 阻力帶鍛煉 10:00 智能設備輔導 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	20 10-12:00 日本的舞蹈與詩歌 1-2:30 與亨利老师共舞 	21 10:30 世界音乐时光 1:00 椅子運動 2:00 智能設備輔導 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	22 10:00 與瑪麗一起普拉提 1:00 賓果遊戲 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	23 10:00 交谊舞班 (西蒙老师) 1:00 电子技术课程 2:00 麻將和骨牌遊戲時間
26 中心關閉 陣亡將士紀念日	27 10-12:00 日本的舞蹈與詩歌 1-2:30 與亨利老师共舞 	28 1:00 椅子運動 2:00 智能設備輔導 2:00 自衛行動練習 	29 9:00-12:30 食物派發 (5/29/25) 10:00 與瑪麗一起普拉提 1:00 賓果遊戲 2:00 麻將和骨牌遊戲時間 2:00 ESRT 科技與電子設備講座	30 10:00 交谊舞班 (西蒙老师) 1:00 电子技术课程 2:00 麻將和骨牌遊戲時間

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
------------	-------------	---------------	--------------	------------	--------------

10:00 Resistance Band Workout 彈力帶運動 <i>Zoom ID: 863 9883 5924</i>		10:00 Better Bones 強健骨骼锻炼 <i>Zoom ID: 822 9471 9185</i> 1:00 Chinese Concert 中文音樂會 <i>Zoom ID: 829 0688 1632</i>	10:00 Pilates 普拉提 <i>Zoom ID: 863 9883 5924</i> 11:00 Well-US Virtual Wellness Series 在線健康講座 <i>Zoom ID: 212 475 0150</i>	9:30 Strength & Endurance 耐力與體力訓練 <i>Zoom ID: 878 2260 0852</i> 11:00 Dance to the Oldies 懷舊健身舞 <i>Zoom ID: 869 9331 2735</i>	10:00 Dynamic Stretch 動態拉伸運動 <i>Zoom ID: 822 9471 9185</i>
--	--	--	--	---	---