

JULY 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
“Never regret anything that made you smile.” — Mark Twain	10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 1:30 Crafts Class	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	10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong [Center Close at 3PM]	CENTER CLOSED 
10:00 Art Creation & Appreciation with Dawn 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 1:30 Crafts Class	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	10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino [Center Close at 3PM]	CENTER CLOSED For Wall Painting Lunch & Dinner will be at 94 E 1st Street, Meltzer Center
10:00 Art Creation & Appreciation with Dawn 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	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 July 15th from 2:30-3:30pm FDNY Fire Safety Education	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	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 	10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 2:30 BIRTHDAY PARTY 
10:00 Art Creation & Appreciation with Dawn 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 1:30 Crafts Class	9-1:00 FOOD PANTRY (7/30/25) 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 2-4:00 Talent is Timeless 3:15 Technology Class 	10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong	10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:15 [Make up for June 10th] Henry's Dance Class

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
「永遠唔好後悔任何令你笑嘅嘢。」 ——馬克・吐溫	1 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻 1:30 創意手工	2 9:00 椅子運動 10:00 美術和工藝 10:00 與亨利學快速華爾茲 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻 3:15 智能設備輔導	3 10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 [中心 3 点关门]	4 中心休息 	
	7 10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞 10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻	8 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻 1:30 創意手工	9 9:00 椅子運動 10:00 美術和工藝 10:00 與亨利學快速華爾茲 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻 3:15 智能設備輔導	10 10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 【本堂课取消，改到 6 月 25，多谢理解】 [刷墙需要，中心 3 点关门]	11 因為牆面粉刷, 午餐晚餐&部分活動遷至 94 東 1 街梅尔策活动中心
	14 10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞 10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻	15 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻 1:30 創意手工	16 9:00 椅子運動 10:00 美術和工藝 10:00 與亨利學快速華爾茲 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻 3:15 智能設備輔導	17 10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 1:00 乒乓时刻 1-2:00 [新]每月建言献策圓桌會 	18 10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻 2:00 生日派对 
	21/28 10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞 10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻	22/29 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻 1:30 創意手工	23/30 9-1:00 食品派發 (7/30/25) 9:00 椅子運動 10:00 美術和工藝 10:00 與亨利學快速華爾茲 2-4:00 才華係永恆嘅比賽 3:15 智能設備輔導 	24/31 10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 1:00 乒乓时刻	25 10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:15 與亨利跳舞

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