

JULY 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
	1	2	3	4
“Never regret anything that made you smile.” — Mark Twain	1-2:30 Dancing with Henry 	10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	9:30 Pilates with Mary 	CENTER CLOSED 
7	8	9	10	11
9:30 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 12:00 [New]Happiness Workshop 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour 	12:30-2:00 Coffee Chats in the Lobby  1-2:30 Dancing with Henry	10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	9:30 Pilates with Mary 1:00 Birthday party 	10:00 Ballroom Dance with Simon 11:00 Dance to the Oldies (from 189 Allen St) 12:00 Lunch Catering 1:00 Technology Class 1:30 Ballroom Dance (from 189 Allen St) 3:00 Dinner Catering
14	15	16	17	18
9:30 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 12:00 [New]Happiness Workshop 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	1-2:30 Dancing with Henry 	10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	9:30 Pilates with Mary 2:00-3:00 Tech Workshop by The Empire State Realty Company (ESRT)	10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 1-2:30 Dancing with Henry 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour
21/28	22/29	23/30	24/31	25
9:00-12:30 (7/28/25) FOOD PANTRY 9:30 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 12:00 [New]Happiness Workshop 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	1-2:30 Dancing with Henry 	10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	9:30 Pilates with Mary 1:00 Bingo 2:00 Mahjong/Dominoes hour	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 7 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
「永遠唔好後悔任何令你笑嘅嘢。」 —— 馬克 • 吐溫	1-2:30 與亨利老师共舞 	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	9:30 與瑪麗一起普拉提 	中心休息 
9:30 阻力帶鍛煉 10:00 智能設備輔導  12:00 【新】幸福工作坊 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	11-1:00 喺大堂聽你講  1-2:30 與亨利老师共舞	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	9:30 與瑪麗一起普拉提 1:00 生日派對 	10:00 交谊舞班 (西蒙老师) 11:00 懷舊健身舞 (From 189 Allen St) 12-1:30 特供午餐 (派发营养问卷) 1:00 电子技术课程 1:30 社交舞會 (From 189 Allen St) 3:00 晚餐特别供应
9:30 阻力帶鍛煉 10:00 智能設備輔導 12:00 【新】幸福工作坊 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	1-2:30 與亨利老师共舞 	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	9:30 與瑪麗一起普拉提 2:00 ESRT 科技與電子設備講座	10:00 交谊舞班 (西蒙老师) 1:00 电子技术课程 1-2:30 與亨利老师共舞 2:00 麻將和骨牌遊戲時間
9:00-1:00 食物派發 (7/28/25) 9:30 阻力帶鍛煉 10:00 智能設備輔導 12:00 【新】幸福工作坊 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	1-2:30 與亨利老师共舞 	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	9:30 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	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 Zoom ID: 863 9883 5924		10:00 Better Bones 強健骨骼鍛煉 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