

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 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 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong	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 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	10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong

大學睦鄰之家鄰里老年中心 2025 年 7 月活動日曆
開放時間: 上午 9 點到下午 5 點. 地址: 189 艾倫街, 紐約, 紐約, 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
「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 1:00 乒乓时刻	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 1:00 乒乓时刻
	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] 每月建言獻策圓桌會
	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 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻 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 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻				

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>
--	--	--	--	---	---