

AUGUST 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



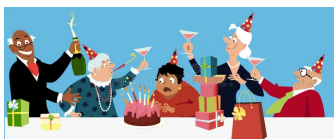
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
4 9:30 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 12:00 [New]Happiness Workshop 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour 	5 11:00 Presentation on 9/11 Benefits 1-2:30 Dancing with Henry 	6 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	7 9:30 Pilates with Mary 11:00 Education on Fire Drill of the Center 	1/8 9:30-1:00 Trip to Rogo Center [8/1/25] 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour
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 12:30-2:00 Coffee Chats in the Lobby  1-2:30 Dancing with Henry	13 10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour 	14 9:30 Pilates with Mary 1:00 Birthday party 	15 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour 
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	19 1-2:30 Dancing with Henry 	20 10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	21 9:30 Pilates with Mary 2:00-3:00 Tech Workshop by The Empire State Realty Company (ESRT)	22 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour
25 9:00-12:30 (8/25/25) 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	26 11:00 Streetwise Pedestrian Safety workshop for Older Adult 1-2:30 Dancing with Henry	27 10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	28 9:30 Pilates with Mary 1:00 Bingo 2:00 Mahjong/Dominoes hour	29 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 8 月活動日曆 掃描右側二維碼以取得每月日曆和菜單更新

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
4 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	5 11:00 關於「9/11」福利的講座 1-2:30 與亨利老师共舞 	6 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	7 9:30 與瑪麗一起普拉提 11:00 中心消防演習教育 	1/8 9:30-1:00 羅戈中心之旅 [8/1/25] 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
11 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	12 11-1:00 喲大堂 聽你講  1-2:30 與亨利老师共舞	13 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	14 9:30 與瑪麗一起普拉提 1:00 生日派对 	15 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 
18 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	19 1-2:30 與亨利老师共舞 	20 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	21 9:30 與瑪麗一起普拉提 2:00 ESRT 科技與電子設備講座	22 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 
25 9:00-12:30 食物派發 (8/25/25) 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	26 11AM 行人安全講座 1-2:30 與亨利老师共舞 	27 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	28 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	29 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