

AUGUST 2025

UNIVERSITY SETTLEMENT NEIGHBORHOOD CENTER
189 ALLEN STREET, NEW YORK, NY 10002 212-473-8217 HOURS: 9:00 AM TO 5:00 PM
SCAN THE QR CODE ON THE RIGHT FOR THE MONTHLY CALENDAR AND MENU UPDATES
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
4 10:00 Art Creation & Appreciation with Dawn 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	5 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	6 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	7 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong	1/8 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 【8/8/25】 Center Close at 2PM
11 10:00 Art Creation & Appreciation with Dawn 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	12 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 11:00 Streetwise Pedestrian Safety workshop for Older Adult 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	13 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	14 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong 2:00 Presentation by LiveOn Organ Donation	15 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong
18 10:00 Art Creation & Appreciation with Dawn 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	19 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 11-12:00 Nutrition workshop 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	20 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	21 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong 2:00 Presentation on 9/11 Benefits	22 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 2:30 BIRTHDAY PARTY 
25 10:00 Art Creation & Appreciation with Dawn 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	26 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	27 9-1:00 FOOD PANTRY [8/27/25] 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	28 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong 4:15 Dinner and A Show	29 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 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

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
4 10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻	5 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	6 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	7 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	8 10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:00 社交舞會 【8/8/25】 中心下午 2 點關閉
11 10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻	12 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 11:00 行人安全講座 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻	13 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	14 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 2:00 LiveOn 器官捐贈演示	15 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
18 10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻	19 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 11:00 營養工作坊 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻	20 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	21 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 2:00 關於「9/11」福利的演示	22 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 生日派對
25 10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻	26 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	27 9-1:00 食品派發[8/27/25] 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	28 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 4:15 晚餐和表演	29 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

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

