

OCTOBER 2025

UNIVERSITY SETTLEMENT NEIGHBORHOOD CENTER
189 ALLEN STREET, NEW YORK, NY 10002 212-473-8217 HOURS: 8:00 AM TO 7:00 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 6:00-6:45



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
6 10:15 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 2:30-3:30 Celebrating Mid-Autumn Festival 	7 9-12:00 Health Edu Workshop by Hunter Nurse Students 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	1/8 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	2/9 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong 	3/10 9:30-1:30 [10/10/25] TRIP for Pumkin Picking 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 6:00 Tech Workshop
13  10:15 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 2:00 EBT safety seminar by Officer Rodriguez (Cantonese focused) 3:30-4:30 [NEW] Chair Exercise with Elyse	14 9-12:00 Health Edu Workshop by Hunter Nurse Students 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	15 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 5:15 Pre-dinner Presentation: Medicare Access	16 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong	17 9:30-1:00 Trip to IKEA 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong
20  10:15 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 2:00 EBT safety seminar by Officer Rodriguez (Spanish focused) 3:30-4:30 [NEW] Chair Exercise with Elyse	21 9-12:00 Health Edu Workshop by Hunter Nurse Students 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance //Ping Pong 3-4:00 Tech Workshop by The Empire State Realty Company	22 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 	23 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong 5-6:00 Dinner and Explore Your Future	24 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 2:30 BIRTHDAY PARTY 
27 October 27 th , from 10-1pm FLU SHOT  10:15 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 3:30-4:30 [NEW] Chair Exercise with Elyse	28 9-12:00 Health Edu Workshop by Hunter Nurse Students 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	29 9-1:00 FOOD PANTRY [10/29/25] 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance //Ping Pong 3-6:00 Halloween Party 	30 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong 5-6:00 Dinner and Explore Your Future	31 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 10 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 8 點到下午 7 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 6:00-6:45 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
6  10:15 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會//乒乓 2:30-3:30 庆祝中秋 	7 9-12:00 健康教育研討會 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 11:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻	1/8 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//乒乓 3:15 智能設備輔導	2/9 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	3/10 9:30-1:30 [10/10] 南瓜採摘之旅 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 6 点: 晚餐与技術研討會 丹尼尔 
13  10:15 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會//乒乓 2:00 由羅德里格斯警官主持的 EBT 安全研討會 (以粵語為主) 3:30-4:30 [新增] 與 Elyse 椅子練習	14 9-12:00 健康教育研討會 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	15 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//乒乓 3:15 智能設備輔導 5:15 晚餐前演講: 紅藍卡醫療保險	16 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 5-6:00 晚餐並探索你的未來	17 9:30-1:00 IKEA 家具城之旅 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
20  10:15 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻 2:00 由羅德里格斯警官主持的 EBT 安全研討會 (以西班牙語為主) 3:30-4:30 [新增] 與 Elyse 椅子練習	21 9-12:00 健康教育研討會 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 1:00 社交舞會 // 乒乓时刻 3-4:00 帝國房地產公司 (ESRT) 舉辦的技術研討會	22 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//乒乓 3:15 智能設備輔導	23 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 5-6:00 晚餐並探索你的未來	24 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 
27 10 月 27 日, 上午 10 點至下午 1 點接種流感疫苗  Free Flu Shots 10:15 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會//乒乓 3:30 與 Elyse 椅子練習	28 9-12:00 健康教育研討會 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	29 9-1:00 食品派發 [8/27/25] 9:00 椅子運動 10:00 與亨利學快速華爾茲 10:00 美術和工藝 3-6:00 萬聖節派對 	30 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 5-6:00 晚餐並探索你的未來	31 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
------------	-------------	---------------	--------------	------------	--------------

09:30 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>	09:30 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>
--	--	--	--	---	---