

NOVEMBER 2025

UNIVERSITY SETTLEMENT MELTZER CENTER

94 EAST 1st STREET, NEW YORK, NY 10009 212-253-5624 HOURS: 9:00AM TO 3:00PM

OLDERADULTS@UNIVERSITYSETTLEMENT.ORG

FOLLOW US ON FACEBOOK  www.facebook.com/USOlderAdults

FUNDED BY NYC AGING



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
3 9:30 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes 	4 ELECTION DAY CLOSED	5 10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	6 9:30 Pilates with Mary 10:30-2pm IKEA TRIP 1:00 Bingo 2:00 Mahjong/Dominoes hour	7 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour
10 9:30 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes 	11 10-12:00 Health Edu Workshop by Hunter Nurse Students 1-2:30 Dancing with Henry 	12 10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	13 9:30 Pilates with Mary 1:00 Bingo 2:00 Mahjong/Dominoes hour	14 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour
17 9:30 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes 	18 10-12:00 Health Edu Workshop by Hunter Nurse Students 12pm-1:30pm THANKSGIVING LUNCHEON 	19 10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	20 9:30 Pilates with Mary 1:00 Bingo 2:00 Mahjong/Dominoes hour	21 9:30-1pm Rego Center TRIP 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Birthday party 
24 9-12pm FOOD PANTRY 11/24/25 9:30 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes 	25 10-12:00 Health Edu Workshop by Hunter Nurse Students 1-2:30 Dancing with Henry 	26 10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise [Center will close at 2PM.]	27 CENTER CLOSED 	28 CENTER CLOSED 

大學睦鄰之家梅爾策老年中心 Meltzer Center 2025 年 11 月活動日曆 掃描右側二維碼以取得每月日曆和菜單更

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
3 9:30 阻力帶鍛煉 10:00 智能設備輔導 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	4 選舉日	5 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	6 10:30-2:00 宜家旅行 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	7 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 
10 9:30 阻力帶鍛煉 10:00 智能設備輔導 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	11 10-12:00 亨特護理學生舉辦的健康教育研討會 1-2:30 與亨利老师共舞	12 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	13 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	14 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
17 9:30 阻力帶鍛煉 10:00 智能設備輔導 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	18 10-12:00 亨特護理學生舉辦的健康教育研討會 12-1:30 感恩節午餐	19 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	20 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	21 9:30-1:00 前往皇後區雷戈中心 10:00 交谊舞班 (西蒙老师) 1:00 电子技术课程 2:00 生日派對 
24 食物派發 9:00-12:00 9:30 阻力帶鍛煉 10:00 智能設備輔導 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	25 10-12:00 亨特護理學生舉辦的健康教育研討會 1-2:30 與亨利老师共舞	26 10:30 世界音乐时光 1:00 椅子運動 [中心兩點關門]	27 中心關閉 	28 中心關閉 

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
9:30 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	9:30 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

