NOVEMBER 2026

UNIVERSITY SETTLEMENT MELTZER CENTER

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

OLDERADULTS@UNIVERSITYSETTLEMENT.ORG 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

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 9:30 Pilates with Mary 10:00 Technology Tutoring 11:00 Mindful Mondays with Khrystyna 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour 	**3** ELECTION DAY	**4** 10:30 Music Hour and Discussion 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Mahjong/Dominoes Hour 	**5** 11-12:00 Elder Abuse Prevention Workshop by Manhatton DA Office 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour	**6** 10:00 Ballroom Dance with Simon ~~1:00 Dance to the Oldies~~ CANCELED CENTER WILL CLOSE AT 2
9 9:30 Pilates with Mary 10:00 Technology Tutoring 11:00 Mindful Mondays with Khrystyna 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour 	**10** 9:30 Bingo 10:30 Technology Tutoring 1-2:30 Dancing with Henry 2:00 Mahjong/Dominoes Hour 	**11** 10:30 Music Hour and Discussion 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	**12** 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour	**13** 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Dance to the Oldies 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour
16 9:30 Pilates with Mary 10:00 Technology Tutoring 11:00 Mindful Mondays with Khrystyna 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	**17** 9:30 Bingo 10:30 Technology Tutoring 1-2:30 Dancing with Henry 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	**18** 10:30 Music Hour and Discussion 1:00 Senior Chair Exercise	**19** 9-11:30 Trip to Central Park Zoo 2:00 Birthday party 	**20** 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Dance to the Oldies 2-3:00 Carnival Games Time (There will be Prizes!)
23 & 30 9-12:30 FOOD PANTRY [11/23/26] 11:30-1:30 THANKSGIVING LUNCHEON 	**24** 9:30 Bingo 10:30 Technology Tutoring 1-2:30 Dancing with Henry 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	**25** 10:30 Music Hour and Discussion 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	**26** CENTER CLOSED FOR THANKSGVING	**27** CENTER CLOSED FOR THANKSGVING

2026 年 11 月活動日曆

大學睦鄰之家梅爾策老年中心 **Meltzer Center**　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
2 9: 30 與瑪麗一起普拉提 10:00 智能設備輔導 11:00 “正念星期一” 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌時間	**3** 選舉日	**4** 10:30 世界音乐时光 1:00 椅子運動 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	**5** 11-12:00 曼哈頓地區檢察官辦公室舉辦老人虐待預防研討會 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	**6** 10:00 交谊舞班（西蒙老师） 是日中心將於 2 點關閉
9 9: 30 與瑪麗一起普拉提 10:00 智能設備輔導 11:00 “正念星期一” 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌時間	**10** 9:30 賓果遊戲 10:30 电子技术课程 1-2:30 與亨利老师共舞 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	**11** 10:30 世界音乐时光 1:00 椅子運動	**12** 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	**13** 10:00 交谊舞班（西蒙老师） 1:00 懷舊健身舞
16 9: 30 與瑪麗一起普拉提 10:00 智能設備輔導 11:00 “正念星期一” 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌時間	**17** 9:30 賓果遊戲 10:30 电子技术课程 1-2:30 與亨利老师共舞 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	**18** 10:30 世界音乐时光 1:00 椅子運動 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	**19** 9-11:30 中央公園動物園之旅 2:00 生日派對	**20** 10:00 交谊舞班（西蒙老师） 1:00 懷舊健身舞 2:00-3:00 嘉年華遊戲時間（有獎品哦！）
23 9:00-1:00 食物派發 【11/23/26】	**24** 9:30 賓果遊戲 10:30 电子技术课程 1-2:30 與亨利老师共舞 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	**25** 10:30 世界音乐时光 1:00 椅子運動 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	11 月 26 日 中心感恩節閉館	11 月 27 日 中心感恩節閉館

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 Pilates 普拉提 *Zoom ID: 863 9883 5924*	**10:00 Better Bones** 強健骨骼锻炼 *Zoom ID: 818 0866 4481*	**9:30 Chair Exercise w/ Yelitza** *Zoom ID:878 2260 0852* **10:00 Well-US Virtual Wellness Series** 在線健康講座 *Zoom ID: 212 475 0150* **1:00 Chinese Concert 中文音樂會** *Zoom ID: 829 0688 1632*		**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*