NOVEMEBER 2026

SCAN THE QR CODE ON THE RIGHT FOR THE MONTHLY CALENDAR AND MENU UPDATES

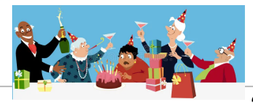
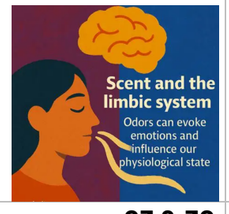
UNIVERSITY SETTLEMENT NEIGHBORHOOD CENTER

189 ALLEN STREET, NEW YORK, NY 10002 212-473-8217 HOURS: 8:00 AM TO 7:00 PM

OLDERADULTS@UNIVERSITYSETTLEMENT.ORG

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
2 11:00 Technology Class 1:05 Ballroom Dance 	**3** 10:00 Salsa Class 10:30 Fitness with Kit 1:05 Ballroom Dance 3:30-5:30 Latino Culture Club	**4** 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:05 Ballroom Dance 	**5** 10:00 Dance Class 11:00 Latino Culture Club 1:15 Henry's Dance Class [NEW] 3-4:00 Fitness with Kit (Room 5)	**6** 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 11-12:00 Elder Abuse Prevention Workshop by Manhatton DA Office CENTER WILL CLOSE AT 2
9 11:00 Technology Class 10:30-11:30 Special Crafts Event: Egg Canteen flower making 1:05 Ballroom Dance	**10** 10:00 Salsa Class 10:30 Fitness with Kit 1:05 Ballroom Dance 3:30-5:30 Latino Culture Club	**11** 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:05 Ballroom Dance 	**12** 10:00 Dance Class 11:00 Latino Culture Club 1:15 Henry's Dance Class [NEW] 3-4:00 Fitness with Kit (Room 5)	**13** 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:05 Ballroom Dance 2:30 BIRTHDAY PARTY 
16 11:00 Technology Class 1:05 Ballroom Dance 2:30-4:00 Scent activation Workshop 	**17** 10:00 Salsa Class 10:30 Fitness with Kit 1:05 Ballroom Dance 2:30-4:00 Carnival Games Time (There will be Prizes!) 	**18** 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:05 Ballroom Dance 3:00 Technology Workshop	**19** 9-11:30 Trip to Central Park Zoo 10:00 Dance Class 11:00 Latino Culture Club 1:15 Henry's Dance Class [NEW] 3-4:00 Fitness with Kit 	**20** 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:05 Ballroom Dance 3:15-5:45 Movie Time 
23 & 30 11:00 Technology Class 1:05 Ballroom Dance 11/23/26 3-4:00 Sip and Paint 	**24** 11-1:30 THANKSGIVING LUNCHEON 	**25** 9-1:00 FOOD PANTRY [11/25/26] 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:05 Ballroom Dance 	**26** CENTER CLOSED FOR THANKSGVING 	**27** CENTER CLOSED FOR THANKSGVING

2026 年 11 月活動日曆

大學睦鄰之家鄰里長者活動中心

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 7:00 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
2 11:00 智能設備輔導 1:05 社交舞會 	**3** 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 1:05 社交舞會 3:30–5:30 拉丁裔小組 	**4** 9:30 椅子運動 10:30 美術和工藝 10:00 與亨利學快速華爾茲 1:05 社交舞會	**5** 10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 3–4:00 同 Kit 一齐健身運動 （5 號房間） 	**6** 10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 11:00–12:00 曼哈頓地區檢察官辦公室舉辦老人虐待預防研討會 **是日中心將於 2 點關閉**
9 10:30-11:30 特別手工藝活動：蛋殼花製作 11:00 智能設備輔導 1:05 社交舞會	**10** 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 1:05 社交舞會 3:30–5:30 拉丁裔小組 	**11** 9:30 椅子運動 10:30 美術和工藝 10:00 與亨利學快速華爾茲 1:05 社交舞會	**12** 10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 3–4:00 同 Kit 一齐健身運動 （5 號房間） 	**13** 10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:05 社交舞會 2:30 生日派對 
16 1:00 智能設備輔導 1:05 社交舞會 2:30-4:00 香氛激活工作坊 	**17** 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 1:05 社交舞會 2:30-4:00 嘉年華遊戲時間（有獎品哦！） 	**18** 9:30 椅子運動 10:30 美術和工藝 10:00 與亨利學快速華爾茲 1:05 社交舞會 3:15 智能設備輔導	**19** 9–11:30 中央公園動物園之旅  10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 3–4:00 同 Kit 一齐健身運動	**20** 10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:05 社交舞會 3:15-5:45 電影時間 
23 & 30 1:00 智能設備輔導 1:05 社交舞會  11/23/26 3-4:00 邊喝邊畫 	**24** 11:00–1:30 一年一度感恩節大聚餐 	**25** 9:30–1:00 食品派發[11/25/26] 9:30 椅子運動 10:30 美術和工藝 10:00 與亨利學快速華爾茲 1:05 社交舞會	**26** 11 月 26 日 中心感恩節閉館 	**27** 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* *(8/10/26 is canceled)*	**10:00 Better Bones** 強健骨骼鍛炼 *ID: 818 0866 4481* *(no class on 8/4/26)*	**9:30 Chair Exercise w/ Yelitza** *Zoom ID:878 2260 0852* **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*