

DECEMBER 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. FUNDED BY NYC AGING.

FOLLOW US ON FACEBOOK  www.facebook.com/USOlderAdults

BREAKFAST 9:00-9:45 LUNCH 12:00-1:00 DINNER 6:00-6:45



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>1</p> <p>10:15 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 3:30 Chair Exercise with Elyse</p> 	<p>2</p> <p>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</p>	<p>3</p> <p>9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 3:15 Technology Class</p>	<p>4</p> <p>10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong</p> 	<p>5</p> <p>10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong</p> 
<p>8</p> <p>10:15 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 3:30 Chair Exercise with Elyse 2:00 Scam Prevention by Officer Rodrigues (Spanish Focused)</p> 	<p>9</p> <p>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</p> 	<p>10</p> <p>9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 3:15 Technology Class Walmart Trip - Time to depart to be determined</p> 	<p>11</p> <p>10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong</p>	<p>12</p> <p>9-12:00 Touro Vision & Balance Study 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 2:30 BIRTHDAY PARTY</p> 
<p>15</p> <p>10:15 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong</p> 	<p>16</p> <p>10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong</p> 	<p>17</p> <p>9-1:00 FOOD PANTRY [12/17/25] 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 3-5:00 Christmas Party</p>	<p>18</p> <p>10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong 2:00 Elder Law Presentation by Lawyer Yan Lian Kuang-Maoga from Pitta & Baione LLP</p>	<p>19</p> <p>10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong</p>
<p>22/29</p> <p>10:15 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong</p> 	<p>23/30</p> <p>10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong</p>	<p>24/31</p> <p>9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance [Center will close at 4:30PM on 12/24/25 and 12/31/25]</p>	<p>25</p> <p>12/25/25 & 1/1/26 CENTER CLOSED</p> 	<p>26</p> <p>12/26/25 & 1/2/26 CENTER CLOSED</p> 

大學睦鄰之家鄰里老年中心 2025 年 12 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 7:00 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
<p>1</p> <p>10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 3:30 與 Elyse 一起進行椅子鍛煉</p>	<p>2</p> <p>9-12:00 亨特護理學生舉辦的健 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</p>	<p>3</p> <p>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 3:15 智能設備輔導</p>	<p>4</p> <p>10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 1:00 乒乓時刻</p> 	<p>5</p> <p>10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:00 社交舞會 1:00 乒乓時刻</p>
<p>8</p> <p>10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 2:00 羅德里格斯警官的詐騙預防 3:30 與 Elyse 一起進行椅子鍛煉</p>	<p>9</p> <p>9-12:00 亨特護理學生舉辦的健 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 乒乓時刻</p>	<p>10</p> <p>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 3:15 智能設備輔導 去沃爾瑪購物 (時間待定)</p> 	<p>11</p> <p>10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 1:00 乒乓時刻</p>	<p>12</p> <p>9-12:00 視覺與平衡研究 10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:00 社交舞會 1:00 乒乓 2:30 生日派對</p> 
<p>15</p> <p>10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 1:00 乒乓時刻</p> 	<p>16</p> <p>10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 1:00 社交舞會 1:00 乒乓時刻</p> 	<p>17</p> <p>9-1:00 食品派發 [12/17/25] 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 3-5:00 聖誕派對</p>	<p>18</p> <p>10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 2:00 老年法普及解說 --- 鄭艷蓮律師 Pitta & Baione LLP 律所</p>	<p>19</p> <p>10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:00 社交舞會 1:00 乒乓時刻</p>
<p>22/29</p> <p>10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 1:00 乒乓時刻</p> 	<p>23/30</p> <p>10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 1:00 社交舞會 1:00 乒乓時刻</p>	<p>24/31</p> <p>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 3:15 智能設備輔導 [中心將於 2025 年 12 月 24 日及 31 日下午 4:30 關閉]</p>	<p>25</p> <p>2025 年 12 月 25 日 2026 年 1 月 1 日</p> <p>26</p> <p>2025 年 12 月 26 日 2026 年 1 月 2 日</p> <p style="text-align: center;">CLOSED</p> <p style="text-align: center;">中心關閉</p>	

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
<p>10:00 Resistance Band Workout 彈力帶運動 Zoom ID: 863 9883 5924</p>		<p>10:00 Better Bones 強健骨骼鍛煉 Zoom ID: 822 9471 9185 1:00 Chinese Concert 中文音樂會 Zoom ID: 829 0688 1632</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>10:00 Dynamic Stretch 動態拉伸運動 Zoom ID: 822 9471 9185</p>

