

JANUARY 2026

UNIVERSITY SETTLEMENT NEIGHBORHOOD CENTER

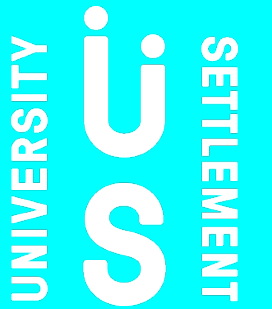
189 ALLEN STREET, NEW YORK, NY 10002 212-473-8217 HOURS: 8:00 AM TO 7:00 PM

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 (4-4:45 between 1/19-3/3/26)

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



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
5 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 	6 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	7 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 3:15 Technology Class	8 1/1/26 CENTER CLOSE 1/8/26 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong	9 1/2/26 CENTER CLOSE 1/9/2026 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 
12 11:00 Technology Class (canceled) 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 	13 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	14 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 3:15 Technology Class	15 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong	16 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 2:30 BIRTHDAY PARTY 
19 20 21 22 23 Activities at Neighborhood Center will operate at Meltzer Center (94 E 1st St, 1st Floor, New York, NY, 10009) temporally due to undergoing construction for bathroom accessibility expansion between 1/19/26-3/3/26. Some activities would be compromised during the period. We apologize for the inconvenience and sincerely appreciate your understanding!				
26 9:00-9:45 BREAKFAST 9:30 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 11:00 Mindful Mondays with Khrystyna 11:00 Technology Class 12:00-1:00 LUNCH 1:05-3:00 Ballroom Dance 1-2:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour 4:00-4:45 DINNER	27 9:00-9:45 BREAKFAST 10:00-11:00 Dance Class (175 E. 4th Street @NORC) 10-11:00 Fitness with Kit 12:00-1:00 LUNCH 1:00-2:30 Dance with Henry 4:00-4:45 DINNER	28 9-1:00 FOOD PANTRY [1/28/25] 9:00-9:45 BREAKFAST 9:30-10:15 Chair Exercise 10:30-11:45 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 12:00-1:00 LUNCH 1:00 Senior Chair Exercise 1:05-3:00 Ballroom Dance 2-3:00 Technology Class 3-4:00 Technology Class 4:00-4:45 DINNER	29 9:00-9:45 BREAKFAST 9:30-10:30 Pilates with Mary 10:45-11:45 Dance Class 12:00-1:00 LUNCH 1:15-3:00 Henry's Dance Class 3:00-4:00 Group Latino 4:00-4:45 DINNER	30 9:00-9:45 BREAKFAST 10:00-10:45 Chair Exercise 11:00-11:45 Dance to the Oldies 12:00-1:00 LUNCH 1:15-2:15 Ballroom Dance with Simon 4:00-4:45 DINNER

THE FOLLOWING ACTIVITIES WILL CONTINUE AT MELTZER CENTER between 1/19/26-3/3/26

大學睦鄰之家鄰里老年中心 2026 年 1 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.

中心運營由紐約市老齡事務部贊助 早餐 9:00-10:45 午餐 12:00-1:00 晚餐 6:00-6:45



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
5 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 	6 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	7 9:30 椅子運動 10:30 美術和工藝 10:00 與亨利學快速華爾茲 1:00 社交舞會 3:15 智能設備輔導	1/8 元旦節中心休息 	2/9 1/2/26 中心休息 1/9/26 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
12 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 	13 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	14 9:30 椅子運動 10:30 美術和工藝 10:00 與亨利學快速華爾茲 1:00 社交舞會 3:15 智能設備輔導	15 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 	16 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 2:30 生日派對 
19 由於鄰裡社區中心 (Neighborhood Center, 艾倫街 189 號) 正在進行衛生間無障礙設施擴建工程, 中心活動將暫時移至梅爾策中心 (Meltzer Center, 地址: 紐約州紐約市東 1 街 94 號 1 樓, 郵編: 10009) 舉行。 時間為 2026 年 1 月 19 日至 3 月 3 日。 在此期間, 晚餐將是 4-4:45, 部分活動可能會受到影響。 由此帶來的不便, 我們深表歉意, 並感謝您的體諒!				
26 9-9:45 早餐 9:30 阻力帶鍛煉 10:00 智能設備輔導 11:00 "正念星期一" 11:00 智能設備輔導 12-1:00 午餐 1:00 社交舞會 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間 4-4:45 晚餐	27 以下活動將於 2026 年 1 月 19 日至 2026 年 3 月 3 日在梅爾策中心繼續舉行。 9:00-9:45 早餐 10:00 交誼舞班 (175 E. 4th Street @NORC) 10-11:00 同 Kit 一齐健身運動 12-1:00 午餐 1:00-2:30 與亨利老師共舞 4-4:45 晚餐	28 9-1:00 食品派發 [1/28/26] 9:-9:45 早餐 9:30 椅子運動 10:00 與亨利學快速華爾茲 10:30 美術和工藝 12:00-1:00 午餐 1:00 資深椅子運動 2-3:00 智能設備輔導 3-4:00 智能設備輔導 1:05-3:00 社交舞會 4:00-4:45 晚餐	29 9:00-9:45 早餐 9:30-10:30 與瑪麗一起普拉提 10:45-11:45 交誼舞班 12:00-1:00 午餐 1:15-3:00 與亨利跳舞 3:00-4:00 拉丁裔小組 4:00-4:45 晚餐	30 9:00-9:45 早餐 10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 12:00-1:00 午餐 1:15-2:15 交誼舞班 (西蒙老師) 4:00-4:45 晚餐

