

MAY 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
<p>4</p> <p>9-12:00 Hair Cut by Ms. Chan 11:00 Technology Class 1:05 Ballroom Dance</p> 	<p>5</p> <p>10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:05 Ballroom Dance</p> <p>3:30-5:30 Grupo Latino</p> 	<p>6</p> <p>9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:05 Ballroom Dance 3:15 Technology Class</p>	<p>7</p> <p>Mother's Day Brunch & Mariachi Event</p> <p>10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:00 Ping Pong</p> 	<p>1 & 8</p> <p>10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:05 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong</p>
<p>11</p> <p>9-12:00 Hair Cut by Ms. Chan 10:30-11:30 [NEW] Salsa Class 11:00 Technology Class 1:05 Ballroom Dance</p> 	<p>12</p> <p>10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:05 Ballroom Dance</p> <p>3:30-5:30 Grupo Latino</p> 	<p>13</p> <p>9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:05 Ballroom Dance 3:15 Technology Class 2:30 Mother's Day Fashion Show and BIRTHDAY PARTY</p> 	<p>14</p> <p>10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong</p> 	<p>15</p> <p>9:30 AM -11:30, Hudson Yards/ Vessel.</p>  <p>10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong</p>
<p>18</p> <p>10:30-11:30 [NEW] Salsa Class 11:00 Technology Class 1:05 Ballroom Dance 3-4:30 Tai Chi</p> 	<p>19</p> <p>10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:05 Ballroom Dance</p> <p>3:30-5:30 Grupo Latino</p> 	<p>20</p> <p>9-1:00 FOOD PANTRY [5/20/26]</p> <p>9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:05 Ballroom Dance 3:15 Technology Class</p>	<p>21</p> <p>10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong 3-4:30 Tai Chi</p> 	<p>22</p> <p>10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong</p>
<p>25</p> <p>CENTER CLOSED</p> 	<p>26</p> <p>10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:05 Ballroom Dance</p> <p>3:30-5:30 Grupo Latino</p> 	<p>27</p> <p>8:30-1:00 33rd Annual National Older Adult Health & Fitness Day</p> <p>9:30 Chair Exercise  10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:05 Ballroom Dance 3:15 Technology Class</p>	<p>28</p> <p>10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong</p>	<p>29</p> <p>Trip to City Island, Bronx</p>  <p>10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong</p>

2026 年 5 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
<p>4</p> <p>9-12:00 陳女士義務剪髮 10:30-11:30 [新] 薩爾薩舞課 11:00 智能設備輔導 1:05 社交舞會</p> 	<p>5</p> <p>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</p> 	<p>6</p> <p>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</p>	<p>7</p> <p>母親節早午餐 (9:30-10:30) 暨墨西哥流浪樂團演出(1:30-2:30)</p> <p>10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:00 乒乓時刻</p> 	<p>1 & 8</p> <p>10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:05 社交舞會 1:00 乒乓時刻</p> 
<p>11 & 18</p> <p>9-12:00 陳女士義務剪髮 [5/11/26] 10:30-11:30 [新] 薩爾薩舞課 11:00 智能設備輔導 1:05 社交舞會 3-4:30 太極 [5/18/26]</p> 	<p>12 & 19</p> <p>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</p> 	<p>13 & 20</p> <p>9-1:00 [5/20/26] 食品派發</p> <p>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 2:30 [5/13/26] 母親節時裝秀和生日派對</p> 	<p>14 & 21</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>3-4:30 太極 [5/21/26]</p> 	<p>15 & 22</p> <p>[5/15/26] 9:30-11:30, 哈德遜廣場/大松果</p>  <p>[5/15 & 5/22/26] 10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:05 社交舞會 1:00 乒乓時刻</p>
<p>25</p> <p>中心關閉</p>  <p>MEMORIAL DAY</p>	<p>26</p> <p>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</p> 	<p>27</p> <p>8:30-1:00 第 33 屆全國老年人健康與健身日 @ Foley Square</p>  <p>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</p>	<p>28</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>29</p> <p>前往布朗克斯區城市島的旅行</p>  <p>10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:05 社交舞會 1:00 乒乓時刻</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>9:30 Pilates 普拉提 Zoom ID: 863 9883 5924</p>	<p>10:00 Better Bones 強健骨骼鍛煉 Zoom ID: 822 9471 9185</p>	<p>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</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>