

JULY 2026

UNIVERSITY SETTLEMENT MELTZER CENTER




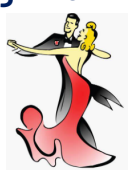




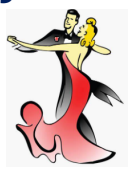
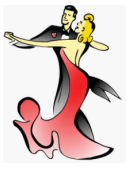
94 EAST 1st STREET, NEW YORK, NY 10009 OPEN HOURS: 9:00AM TO 3:00PM 212-253-5624

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
<p>6</p> <p>9:30 Pilates with Mary 10:00 Technology Class 11:00 Mindful Mondays with Khrystyna 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p> 	<p>7</p> <p>1-2:30 Dancing with Henry 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>1 & 8</p> <p>10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 [7/8/26] Scam Prevention Presentation by Officer Rodriguez</p> 	<p>2 & 9</p> <p>1:00 Bingo 2:00 Mahjong/Dominoes hour</p>	<p>3 & 10</p> <p>July 3rd CENTER CLOSED (Cooling Center Activated) 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour</p>
<p>13</p> <p>9:30 Pilates with Mary 10:00 Technology Class 11:00 Mindful Mondays with Khrystyna 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>14</p> <p>1-2:30 Dancing with Henry 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>15</p> <p>10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p> 	<p>16</p> <p>1:00 Bingo 2:00 Mahjong/Dominoes hour</p>	<p>17</p> <p>10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour</p> 
<p>20</p> <p>9:30 Pilates with Mary 10:00 Technology Class 11:00 Mindful Mondays with Khrystyna 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p> 	<p>21</p> <p>1-2:30 Dancing with Henry 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p> 	<p>22</p> <p>10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour 1:00-6:30 Trip to New York Aquarium</p> 	<p>23</p> <p>1:30 Birthday party</p> 	<p>24</p> <p>10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour</p> 
<p>27</p> <p>9-12:30 FOOD PANTRY [7/27/26] 9:30 Pilates with Mary 10:00 Technology Class 11:00 Mindful Mondays with Khrystyna 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>28</p> <p>1-2:30 Dancing with Henry 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p> 	<p>29</p> <p>10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>30</p> <p>1:00 Bingo 2:00 Mahjong/Dominoes hour</p>	<p>31</p> <p>10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour</p>

2026年7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
<p>6</p> <p>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</p>  	<p>7</p> <p>1-2:30 與亨利老師共舞 2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p> 	<p>1/8</p> <p>10:30 世界音樂時光 1:00 椅子運動 2:00 智能設備輔導 2:00 [7/8/26] 防範詐騙講座</p> 	<p>2/9</p> <p>1:00 賓果遊戲 2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p>	<p>3/10</p> <p>7月3號中心關閉 【7/10/26】 10:00 交誼舞班 (西蒙老師) 1:00 电子技术课程 2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p>
<p>13</p> <p>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</p> 	<p>14</p> <p>1-2:30 與亨利老師共舞 2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p> 	<p>15</p> <p>10:30 世界音樂時光 1:00 椅子運動 2:00 智能設備輔導 2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p> 	<p>16</p> <p>1:00 賓果遊戲 2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p>	<p>17</p> <p>10:00 交誼舞班 (西蒙老師) 1:00 电子技术课程 2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p> 
<p>20/27</p> <p>9:00-1:00 食物派發 【7/27/26】 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</p> 	<p>21/28</p> <p>1-2:30 與亨利老師共舞 2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p> 	<p>22/29</p> <p>10:30 世界音樂時光 1:00 椅子運動 2:00 智能設備輔導 2:00 麻將和骨牌遊戲時間 [7/22/26] 1:00-6:30 紐約水族館與康尼島半日遊</p> 	<p>23/30</p> <p>[7/23/26] 1:30 生日派對 7/30/26 1:00 賓果遊戲 2:00 麻將和骨牌遊戲</p> 	<p>24/31</p> <p>10:00 交誼舞班 (西蒙老師) 1:00 电子技术课程 2:00 麻將和骨牌遊戲時間</p>

Birthday party 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>