

2026 年 8 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
3 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	4 1-2:30 與亨利老师共舞 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	5 10:30 世界音乐时光 1:00 椅子運動 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	6 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	7 10:00 交谊舞班 (西蒙老师) 1:00 賓果遊戲 2:00 电子技术课程
10 9: 30 與瑪麗一起普拉提[取消] 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	11 1-2:30 與亨利老师共舞 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	12 10:30 世界音乐时光 1:00 椅子運動 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	13 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	14 10:00 交谊舞班 (西蒙老师) 1:00 賓果遊戲 2:00 电子技术课程
17 & 24 9:00-1:00 食物派發 【8/24/26】 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	18 & 25 1-2:30 與亨利老师共舞 2:00 麻將和骨牌遊戲時間 [8/18/26] 9:30-2:30 史坦頓島帝國奧特萊斯 [8/25/26] 9:30-11:30 哈德遜廣場/在高線漫步	19 & 26 10:30 世界音乐时光 1:00 椅子運動 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	20 & 27 8/20/26 10:30-2:30 前往布朗克斯區城市島的旅行 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	21 & 28 10:00 交谊舞班 (西蒙老师) [8/21/26] 1:30 生日派對

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	10:00 Better Bones 強健骨骼锻炼 Zoom ID: 818 0866 4481	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		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