

SEPTEMBER 2025

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
1 CENTER CLOSE 	2 1-2:30 Dancing with Henry 	3 10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour 	4 9:30 Pilates with Mary 	5 9:30-1:00 Trip to Rego center 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour
8 9:30-11:00 Trip to Union Square Farmers Market 9:30 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	9 10-12:00 Health Edu Workshop by Hunter Nurse Students 1-2:30 Dancing with Henry	10 9:00-12:30 Talent is Timeless Final Competition Show at Lincoln Center 10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour 	11 9:30 Pilates with Mary 1:00 Bingo 2:00 Mahjong/Dominoes hour	12 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour
15 9:30 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour 	16 10-12:00 Health Edu Workshop by Hunter Nurse Students 1-2:30 Dancing with Henry 	17 10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	18 9:30 Pilates with Mary 11:00 Scam Prevention by Officer Rodrigues 	19 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour
22/29 9-12:30 FOOD PANTRY [9/22/25] 9:30 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 12:00 [New]Happiness Workshop 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	23/30 10-12:00 Health Edu Workshop by Hunter Nurse Students 1-2:30 Dancing with Henry 	24 10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	25 9:30 Pilates with Mary 1:00 Birthday party 	26 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour

大學睦鄰之家梅爾策老年中心 Meltzer Center 2025 年 9 月活動日曆 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
1 	2 1-2:30 與亨利老师共舞 	3 10:30 世界音乐时光 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	4 9:30 與瑪麗一起普拉提 	5 9:30-1:00 雷哥中心之旅 10:00 交谊舞班 (西蒙老师) 1:00 电子技术课程 2:00 麻將和骨牌遊戲時間
8 9:30-11:00 聯合廣場農夫市集之旅 9:30 阻力帶鍛煉 10:00 智能設備輔導 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	9 10-12:00 亨特護理學生舉辦的健康教育研討會 1-2:30 與亨利老师共舞	10 9:00-12:30 林肯中心「才華永恆」決賽 10:30 世界音乐时光 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 	11 9:30 與瑪麗一起普拉提 1:00 賓果遊戲 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	12 10:00 交谊舞班 (西蒙老师) 1:00 电子技术课程 2:00 麻將和骨牌遊戲時間 
15 9:30 阻力帶鍛煉 10:00 智能設備輔導 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌時間 	16 10-12:00 亨特護理學生舉辦的健康教育研討會 1-2:30 與亨利老师共舞	17 10:30 世界音乐时光 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	18 9:30 與瑪麗一起普拉提 11:00 羅德里格斯警官的詐騙預防	19 10:00 交谊舞班 (西蒙老师) 1:00 电子技术课程 2:00 麻將和骨牌遊戲時間 
22/29 9:00-1:00 食物派發 【9/22/25】 9:30 阻力帶鍛煉 10:00 智能設備輔導 12:00 幸福工作坊 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	23/30 10-12:00 亨特護理學生舉辦的健康教育研討會 1-2:30 與亨利老师共舞 	24 10:30 世界音乐时光 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	25 9:30 與瑪麗一起普拉提 1:00 生日派對 	26 10:00 交谊舞班 (西蒙老师) 1:00 电子技术课程 2:00 麻將和骨牌遊戲時間

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
10:00 Resistance Band Workout 彈力帶運動 Zoom ID: 863 9883 5924		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	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	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