

SEPTEMBER 2025

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 7:30 PM DINNER 6:00-6:45

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



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1 CENTER CLOSE 	2 9-12:00 Health Edu Workshop by Hunter Nurse Students 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	3 9:30-11:00 Trip to Union Square 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 3:15 Technology Class 	4 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong	5 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance
8 10:00 Art Creation & Appreciation with Dawn 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 	9 9-12:00 Health Edu Workshop by Hunter Nurse Students 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	10 9:00-12:30 Talent is Timeless Final Show at Lincoln Center 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 3:15 Technology Class	11 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong 	12 9:30-1:00 Trip to Rego center in QUEENS 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance
15 10:00 Art Creation & Appreciation with Dawn 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 2:00 Scam Prevention by Officer Rodrigues	16 9-12:00 Health Edu Workshop by Hunter Nurse Students 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit  1:30-4PM The 7th Falls Prevention Awareness Day	17 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 3:15 Technology Class 4:30-6:30 Ornament making Art event at dinner time	18 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong 1-2:00 Monthly Brainstorming and feedback chatting time 	19 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 2:30 BIRTHDAY PARTY  5:00 Technology Workshop (time subject to change)
22/29 10:00 Art Creation & Appreciation with Dawn 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance	23/30 9-12:00 Health Edu Workshop by Hunter Nurse Students 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 3:00 [9/30/25] Tech Workshop by The Empire State Realty Company (ESRT)	24 9-1:00 FOOD PANTRY [9/24/25] 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 3:15 Technology Class	25 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong 4:30-6:30 Party to Honor Latino Culture	26 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 5:00 Technology Workshop (time subject to change)

大學睦鄰之家鄰里老年中心 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
開放時間: 上午 8 點到下午 7:30 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
1 	2 9-12:00 亨特護理學生舉辦的健康教育研討會 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻	3 9:30-11:00 聯合廣場農夫市集之旅 9:00 椅子運動 10:00 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 	4 10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 1:00 乒乓时刻	5 10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻
8 10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞 10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會	9 9-12:00 亨特護理學生舉辦的健康教育研討會 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻	10 9-12:30 林肯中心「才華永恒」決賽 9:00 椅子運動 10:00 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	11 10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 1:00 乒乓时刻 	12 9:30-1:00 皇后区雷哥中心之旅 10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻
15 10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞 10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 2:00 羅德里格斯警官的詐騙預防	16 9-12:00 亨特護理學生舉辦的健康教育研討會 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 1:00 社交舞會 1:30-4PM 第七屆預防跌倒宣導日 	17 9:00 椅子運動 10:00 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 4:30-6:30 裝飾品製作—晚餐時間的藝術活動	18 10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 1:00 乒乓时刻 1-2:00 每月建言獻策圓桌會 	19 10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻 2:30 生日派對 5:00 技術研討會（時間可能會有變化） 
22/29 10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞 10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會	23/30 9-12:00 健康教育研討會 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 1:00 社交舞會 2:00 [9/30/25] ESRT 科技與電子設備講座	24 9-1:00 食品派發[9/24/25] 9:00 椅子運動 10:00 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	25 10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 1:00 乒乓时刻 4:30-6:30 慶祝拉美文化的聚會	26 10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻 5:00 技術研討會（時間可能會有變化）

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 <i>Zoom ID: 863 9883 5924</i>		10:00 Better Bones 強健骨骼锻炼 <i>Zoom ID: 822 9471 9185</i> 1:00 Chinese Concert 中文音樂會 <i>Zoom ID: 829 0688 1632</i>	10:00 Pilates 普拉提 <i>Zoom ID: 863 9883 5924</i> 11:00 Well-US Virtual Wellness Series 在線健康講座 <i>Zoom ID: 212 475 0150</i>	9:30 Strength & Endurance 耐力與體力訓練 <i>Zoom ID: 878 2260 0852</i> 11:00 Dance to the Oldies 懷舊健身舞 <i>Zoom ID: 869 9331 2735</i>	10:00 Dynamic Stretch 動態拉伸運動 <i>Zoom ID: 822 9471 9185</i>
--	--	--	--	---	---