

# September 2024

UNIVERSITY SETTLEMENT MELTZER CENTER






94 EAST 1<sup>ST</sup> STREET, NEW YORK, NY 10009 212-253-5624 HOURS: 9:00AM TO 3:00PM

OLDERADULTS@UNIVERSITYSETTLEMENT.ORG

FOLLOW US ON FACEBOOK  [www.facebook.com/USOlderAdults](http://www.facebook.com/USOlderAdults)

FUNDED BY NYC AGING



| Monday   | Tuesday   | Wednesday   | Thursday  | Friday  |
|--|---|---|---|---|
| <p>2</p> <p><b>Center Close</b></p>                                   | <p>3</p> <p>10:00 Mahjong/Dominoes hour<br/>1-3:00 The Movie Hours</p>  | <p>4</p> <p>10:00 World Music Hour<br/>1:00 Senior Chair Exercise<br/>2:00 Technology Class<br/>2:00 Mahjong/Dominoes Hour<br/>1-4:00 "National Grandparents Day"<br/>TRIP: Grandparents Take the Met<br/>12:00 Bus Pick-Up</p> | <p>5</p> <p>1:00 Bingo<br/>2:00 Mahjong/Dominoes hour</p>   | <p>6</p> <p>10:00 Ballroom Dance with Simon<br/>11:00 World Music Hour<br/>1:00 Technology Class<br/>2:00 Mahjong/ Dominoes Hour</p>  |
| <p>9</p> <p>10:00 Technology Class<br/>1:00 Fitness Group with Kit<br/>2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>  | <p>10</p> <p>10:00 Mahjong/Dominoes hour<br/>1:30-2:30 CiM - Concert</p>                                | <p>11</p> <p>10:00 World Music Hour<br/>1:00 Senior Chair Exercise<br/>2:00 Technology Class<br/>2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>   | <p>12</p> <p>1:00 Bingo<br/>2:00 Mahjong/Dominoes hour</p>  | <p>13</p> <p>10:00 Ballroom Dance with Simon<br/>11:00 World Music Hour<br/>1:00 Technology Class<br/>2:00 Mahjong/ Dominoes Hour</p> |
| <p>16</p> <p>10:00 Technology Class<br/>1:00 Fitness Group with Kit<br/>2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>   | <p>17</p> <p>10:00 Mahjong/Dominoes hour<br/>1-3:00 The Movie Hours<br/>Happy mid-autumn festival!</p>  | <p>18</p> <p>10:00 World Music Hour<br/>1:00 Senior Chair Exercise<br/>2:00 Technology Class</p>  | <p>19</p> <p>1:00 Bingo<br/>2:00 Mahjong/Dominoes hour<br/><b>TRIP TO IKEA 9:30-1 (UP TO 9 PEOPLE)</b></p>  | <p>20</p> <p>10:00 Ballroom Dance with Simon<br/>11:00 World Music Hour<br/>1:00 Technology Class<br/>2:00 Mahjong/ Dominoes Hour</p> |
| <p>23/30</p> <p><b>FOOD PANTRY 9am-12:30pm (9/23/24)</b><br/>10:00 Technology Class<br/>1:00 Fitness Group with Kit<br/>2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p> | <p>24</p> <p>10:00 Mahjong/Dominoes hour<br/><b>Birthday party 1:00</b></p>                             | <p>25</p> <p>10:00 World Music Hour<br/>1:00 Senior Chair Exercise<br/>2:00 Technology Class<br/>2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>   | <p>26</p> <p>1:00 Bingo<br/>2-3PM <b>2024 Fall Fashion Show</b></p>  | <p>27</p> <p>10:00 Ballroom Dance with Simon<br/>11:00 World Music Hour<br/>1:00 Technology Class<br/>2:00 Mahjong/ Dominoes Hour</p> |

大学睦邻之家老年中心 **Meltzer Center 2024 年 9 月活动日历** 地址: **94 EAST 1st St, NY** 电话: **212-253-5624** 开放时间:上午 9 点到下午 3 点  
 总部地址: **189 Allen St, NY.** 联系电话: **212-473-8217.** 中心运营由纽约市老龄事务部赞助



| 星期一  | 星期二  | 星期三  | 星期四   | 星期五   |
|--|--|--|---|---|
| 2<br><b>勞動節中心關門</b><br>  | 6<br>麻將和骨牌遊戲時間 10:00<br>电影时光 2:00-3:00                         | 7<br>世界音乐时光 10:00<br>長者椅子运动 1:00<br>电子技术课程 2:00<br>麻將和骨牌遊戲時間 2:00  | 8<br>宾果游戏 1:00<br>麻將和骨牌遊戲時間 2:00                                  | 9<br>交谊舞班 (西蒙老师)10:00<br>世界音乐时光 11:00<br>电子技术课程 1:00<br>麻將和骨牌遊戲時間 2:00  |
| 9<br>电子技术课程 10:00<br>運動小組 1:00<br>麻將和骨牌遊戲時間 2:00   | 10<br>麻將和骨牌遊戲時間 10:00<br>律动音乐会 1:30-3:00<br>                   | 11<br>世界音乐时光 10:00<br>長者椅子运动 1:00<br>电子技术课程 2:00<br>麻將和骨牌遊戲時間 2:00 | 12<br>宾果游戏 1:00<br>麻將和骨牌遊戲時間 2:00                                 | 13<br>交谊舞班 (西蒙老师)10:00<br>世界音乐时光 11:00<br>电子技术课程 1:00<br>麻將和骨牌遊戲時間 2:00 |
| 16<br>电子技术课程 10:00<br>運動小組 1:00<br>麻將和骨牌遊戲時間 2:00  | 17<br>麻將和骨牌遊戲時間 10:00<br>电影时光 2:00-3:00<br>祝您和家人<br>中秋节快乐!<br> | 18<br>世界音乐时光 10:00<br>長者椅子运动 1:00<br>电子技术课程 2:00                   | 19<br>宾果游戏 1:00<br>麻將和骨牌遊戲時間 2:00<br>去 IKEA 玩啦 (最多 9 个人) 9:30-1 点 | 20<br>交谊舞班 (西蒙老师)10:00<br>世界音乐时光 11:00<br>电子技术课程 1:00<br>麻將和骨牌遊戲時間 2:00 |
| 23/30<br><b>食品派发 9:00-12:30 (9/23/24)</b><br>电子技术课程 10:00<br>運動小組 1:00<br>麻將和骨牌遊戲時間 2:00 | 24<br>麻將和骨牌遊戲時間 10:00<br><b>九月生日派对 1:00</b><br>                | 25<br>世界音乐时光 10:00<br>長者椅子运动 1:00<br>电子技术课程 2:00<br>麻將和骨牌遊戲時間 2:00 | 26<br>宾果游戏 1:00<br>麻將和骨牌遊戲時間 2:00<br><b>2-3PM 秋季 时装表演</b><br>     | 27<br>交谊舞班 (西蒙老师)10:00<br>世界音乐时光 11:00<br>电子技术课程 1:00<br>麻將和骨牌遊戲時間 2:00 |

### 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 Resistance Band Workout<br>彈力帶運動<br>Zoom ID: 863 9883 5924 | 10:00 Better Bones 強健骨骼锻炼<br>Zoom ID: 822 9471 9185<br>10:00 Dance to the Oldies 懷舊健身舞<br>Zoom ID: 869 9331 2735 | 9:30 Pilates 普拉提<br>Zoom ID: 863 9883 5924<br>9:30 Chinese Concert<br>中文音樂會<br>Zoom ID: 829 0688 1632 | 9:00 Healthy HeART Exercise<br>健心健身操<br>Zoom ID: 884 9100 3639<br>11:00 Well-US Virtual Wellness Series 在線健康講座<br>Zoom ID: 212 475 0150 | 9:30 Strength & Endurance<br>耐力與體力訓練<br>Zoom ID: 878 2260 0852 | 9:30 Dynamic Stretch<br>動態拉伸運動<br>Zoom ID: 822 9471 9185 |