

September 2024

UNIVERSITY SETTLEMENT NEIGHBORHOOD CENTER
 189 ALLEN STREET, NEW YORK, NY 10002 212-473-8217 HOURS: 9:00 AM TO 5:00 PM

OLDERADULTS@UNIVERSITYSETTLEMENT.ORG

FOLLOW US ON FACEBOOK  www.facebook.com/USOlderAdults

FUNDED BY NYC AGING. BREAKFAST 9:00-45:00 LUNCH 12:00-1:00 DINNER 4:00-5:00

| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday |
|---|---|---|--|---|
| 2  | 3 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:30 Crafts Class Streetwise Pedestrian Safety workshop for Older Adult 3PM | 4 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 1:00 Ballroom Dance 3:15 Technology Class 1-4PM "National Grandparents Day" TRIP: Grandparents Take the Met | 5 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:00 Ballroom Dance 2:00 Karaoke  | 6 10:00 Meditation Exercise 10:30 Chair Exercise 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong  |
| 9 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 2:00 Ping Pong  | 10 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:30 Crafts Class  | 11 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 1:00 Ballroom Dance 3:15 Technology Class TRIP TO IKEA 1-3:30 (UP TO 9 PEOPLE) | 12 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1-3:30 2024 Fall Fashion Show  | 13 10:00 Meditation Exercise 10:30 Chair Exercise 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong  |
| 16 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 2:00 Ping Pong 3-4:00 Neighborhood Stories  | 17 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:30 Crafts Class Happy mid-autumn festival!  | 18 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 1:00 Ballroom Dance 2:00 Ping Pong 3:15 Technology Class  | 19 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:00 Ballroom Dance 2:00 Karaoke  | 20 10:00 Meditation Exercise 10:30 Chair Exercise 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong  |
| 23/30 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 2:00 Ping Pong  | 24 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:30 Crafts Class Presentation on Protection from Elderly Abuse by DA office 2:30PM | 25 FOOD PANTRY 9:00-1:00 (9/24) 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 1:00 Ballroom Dance 2:00 Ping Pong 3:15 Technology Class  | 26 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:00 Ballroom Dance 2:00 BIRTHDAY PARTY  | 27 10:00 Meditation Exercise 10:30 Chair Exercise 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong  |

| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|--|--|--|---|
| <p>2</p> <p>勞動節中心關門</p> | <p>3</p> <p>10:00 交誼舞班 10:30 健身運動 1:00 社交舞會 1:30 創意手工 3PM 行人安全講座</p> | <p>4</p> <p>9:30 椅子運動 10:30 美術和工藝 1:00 社交舞會 3:15 智能設備輔導 1-4PM 大都會博物館半日游</p> | <p>5</p> <p>10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:00 社交舞會 2:00 卡拉 OK</p> | <p>6</p> <p>10:00 冥想練習 10:30 椅子運動 1:00 社交舞會 1:00 乒乓球</p> |
| <p>9</p> <p>10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 2:00 乒乓球</p> | <p>10</p> <p>10:00 交誼舞班 10:30 健身運動 1:00 社交舞會 1:30 創意手工</p> | <p>11</p> <p>9:30 椅子運動 10:30 美術和工藝 1:00 社交舞會 2:00 乒乓球 3:15 智能設備輔導 9:30-1 点去 IKEA 玩啦 (最多 9 个人)</p> | <p>12</p> <p>10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1-3:30 秋季 时装表演</p> | <p>13</p> <p>10:00 冥想練習 10:30 椅子運動 1:00 社交舞會 1:00 乒乓球</p> |
| <p>16</p> <p>10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 2:00 乒乓球 3-4PM 纽约街坊故事</p> | <p>17</p> <p>10:00 交誼舞班 10:30 健身運動 1:00 社交舞會 1:30 創意手工 祝您和家人 中秋节快乐!</p> | <p>18</p> <p>9:30 椅子運動 10:30 美術和工藝 1:00 社交舞會 2:00 乒乓球 3:15 智能設備輔導</p> | <p>19</p> <p>10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:00 社交舞會 2:00 卡拉 OK</p> | <p>20</p> <p>10:00 冥想練習 10:30 椅子運動 1:00 社交舞會 1:00 乒乓球</p> |
| <p>23/30</p> <p>10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 2:00 乒乓球</p> | <p>24</p> <p>10:00 交誼舞班 10:30 健身運動 1:00 社交舞會 1:30 創意手工 2:30 瞭解和預防老年虐待</p> | <p>25</p> <p>9:00-1:00 食物派發 9:30 椅子運動 10:30 美術和工藝 1:00 社交舞會 2:00 乒乓球 3:15 智能設備輔導</p> | <p>26</p> <p>10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:00 社交舞會 2:00 生日派對</p> | <p>27</p> <p>10:00 冥想練習 10:30 椅子運動 1:00 社交舞會 1:00 乒乓球</p> |

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 Resistance Band Workout 彈力帶運動 Zoom ID: 863 9883 5924</p> | <p>11:00 Dance to the Oldies 懷舊 健身舞 Zoom ID: 869 9331 2735</p> | <p>10:00 Better Bones 強健骨骼 鍛煉 Zoom ID: 822 9471 9185 9:30 Chinese Concert 中文音樂會 Zoom ID: 829 0688 1632</p> | <p>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</p> | <p>9:30 Strength & Endurance 耐力與體力訓練 Zoom ID: 878 2260 0852</p> | <p>9:30 Dynamic Stretch 動態拉伸運動 Zoom ID: 822 9471 9185</p> |