

DECEMBER 2024






UNIVERSITY SETTLEMENT MELTZER CENTER

94 EAST 1st St, NEW YORK, NY 10009 212-253-5624 HOURS: 9:00AM TO 3:00PM

OLDERADULTS@UNIVERSITYSETTLEMENT.ORG

FOLLOW US ON FACEBOOK  www.facebook.com/USOlderAdults FUNDED BY NYC AGING



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>2</p> <p>*10:00 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 11:00 Reminiscence group 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p> 	<p>3</p> <p>9:30-1:00 Blood Pressure Clinic *1-2:30 Slow Waltz with Henry</p>	<p>4</p> <p>9:30-1:00 Trip to IKEA 10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>5</p> <p>*10:00 Pilates with Mary 1:00 Bingo 2:00 Mahjong/Dominoes hour</p>	<p>6</p> <p>10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour</p> 
<p>9</p> <p>*10:00 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 11:00 Reminiscence group 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>10</p> <p>*1-2:30 Slow Waltz with Henry</p>	<p>11</p> <p>10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p> 	<p>12</p> <p>1:00 Bingo 2:00 Birthday Party</p> 	<p>13</p> <p>11:30-2:30 TRIP: Buffet in Queens 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour Center Closes at 2:45pm Dinner will be provided at 2pm</p>
<p>16</p> <p>FOOD PANTRY 9:00-12:30 *10:00 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 11:00 Reminiscence group 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>17</p> <p>*1-2:30 Slow Waltz with Henry</p>	<p>18</p> <p>1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>19</p> <p>*10:00 Pilates with Mary 11:30-1:30 Christmas party</p> 	<p>20</p> <p>10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour</p>
<p>23/30</p> <p>*10:00 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 11:00 Reminiscence group 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>			<p>26</p> <p>*10:00 Pilates with Mary 1:00 Bingo 2:00 Mahjong/Dominoes hour</p>	<p>27</p> <p>10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour</p>

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2 10:00 彈力帶運動 10:00 智能設備輔導 11:00 飲茶談天 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間 	3 9:30-1:00 護士生幫您量血壓 1-2:30 慢速華爾茲	4 9:30-1:00 去宜家旅行 10:30 世界音樂時光 1:00 椅子運動 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	5 10:00 [NEW] 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	6 10:00 交誼舞班 (西蒙老師) 1:00 智能設備輔導 2:00 麻將和骨牌遊戲時間 
9 10:00 彈力帶運動 10:00 智能設備輔導 11:00 飲茶談天 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	10 1-2:30 慢速華爾茲	11 10:30 世界音樂時光 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	12 1:00 賓果遊戲 2:00 生日派對 	13 11:30-2:30 去皇后區吃自助餐 10:00 交誼舞班 (西蒙老師) 1:00 智能設備輔導 2:00 麻將和骨牌遊戲時間
16 9:00-12:30 食物派發 10:00 彈力帶運動 10:00 智能設備輔導 11:00 飲茶談天 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	17 1-2:30 慢速華爾茲	18 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	19 10:00 [NEW] 與瑪麗一起普拉提 11:30-1:30 聖誕節派對 	20 10:00 交誼舞班 (西蒙老師) 1:00 智能設備輔導 2:00 麻將和骨牌遊戲時間
23/30 10:00 彈力帶運動 10:00 智能設備輔導 11:00 飲茶談天 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	24/31 中心關門 聖誕快樂	25 中心關門 聖誕快樂	26 10:00 [NEW] 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	27 10:00 交誼舞班 (西蒙老師) 1:00 智能設備輔導 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	9:30 Dynamic Stretch 動態拉伸運動 Zoom ID: 822 9471 9185