

# DECEMBER 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](mailto:OLDERADULTS@UNIVERSITYSETTLEMENT.ORG)

FOLLOW US ON FACEBOOK  [www.facebook.com/USOlderAdults](https://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 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	3 9-12:00 Tracking Blood Pressure 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 1:30 Crafts Class 2:00 Mt Sinai Hospital - Pre on Colon Cancer screening	4 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Quick Waltz with Henry 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 3:15 Technology Class	5 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Samba with Henry 1:00 Ping Pong 2:00 Workshop: Understand Medicare 	6 9-12:00 Tracking Blood Pressure 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong
9 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	10 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 1:30 Crafts Class	11 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Quick Waltz with Henry 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 3:15 Technology Class	12 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Samba with Henry 1:00 Ping Pong 2:00 Birthday party	13 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong Center closes at 2:45pm Dinner provided at 2pm 
16 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	17 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 1:30 Crafts Class	18 9-1:00 FOOD PANTRY (12/18/24) 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Quick Waltz with Henry 1:00 Ping Pong 1:30 Christmas Party 3:15 Technology Class	19 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Samba with Henry 1:00 Ping Pong 	20 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong
23/30 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong Center closes at 3pm Dinner provided at 2pm 	24/31  <b>12/24/24</b> <b>CENTER CLOSED</b> <b>12/31/24</b> <b>CENTER CLOSE AT 3</b> Dinner provided at 2pm	25  <b>12/25/24</b> <b>CENTER CLOSED</b>	26 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Samba with Henry 1:00 Ping Pong	27 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong

大學睦鄰之家鄰里老年中心 2024 年 12 月活動日曆 開放時間:上午 9 點到下午 5 點  
 地址: 189 Allen St, New York, NY, 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
2 10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 1:00 乒乓時刻	3 9-12:00 護士生幫您量血壓 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 1:00 社交舞會 2:00 【講座】西奈山醫院-大腸癌篩查	4 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 1:00 乒乓時刻 3:15 智能設備輔導	5 10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳桑巴 1:00 乒乓時刻 2:00 紅藍卡保險研討會	6 9-12:00 護士生幫您量血壓 10:00 椅子運動 *11:00 懷舊健身舞 1:00 社交舞會 1:00 乒乓時刻
9 10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 1:00 乒乓時刻	10 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 1:00 社交舞會 1:00 乒乓時刻	11 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 1:00 乒乓時刻 3:15 智能設備輔導	12 10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳桑巴 1:00 乒乓時刻 2:00 生日派對	13 10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:00 社交舞會 1:00 乒乓時刻 <b>中心 2 点 45 關門</b> 晚餐將於下午 2 點提供
16 10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 1:00 乒乓時刻	17 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 1:00 社交舞會 1:00 乒乓時刻	18 9-1:00 食品派發 (12/18/24) 9:00 椅子運動 10:00 美術和工藝 10:00 與亨利學快速華爾茲 1:30 聖誕派對 1:00 乒乓時刻 3:15 智能設備輔導	19 10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳桑巴 1:00 乒乓時刻	20 10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:00 社交舞會 1:00 乒乓時刻
23/30 10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 1:00 乒乓時刻 <b>中心 3 点關門</b>	24/31 <b>12 月 24 中心關門</b> 聖誕快樂 <b>12 月 31 中心 3 点關門</b> 晚餐將於下午 2 點提供	25 <b>中心關門</b> 聖誕快樂	26 10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳桑巴 1:00 乒乓時刻	27 10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:00 社交舞會 1:00 乒乓時刻

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
------------	-------------	---------------	--------------	------------	--------------

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