

JANUARY 2025

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>6</p> <p>10:00 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p> 	<p>7</p> <p>1-2:30 Dancing with Henry</p> 	<p>1/8</p> <p>CENTER CLOSED on Jan 1st, 2025 1/8/25</p> <p>10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>2/9</p> <p>10:00 Pilates with Mary 11:00 [NEW] Morning Coffee Chats 1:00 Bingo 2:00 Mahjong/Dominoes hour</p>	<p>3/10</p> <p>1/10/2025, 9:30-1:00 Trip to Rego center mall</p>  <p>10:00 Ballroom Dance with Simon 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour</p>
<p>13</p> <p>10:00 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>14</p> <p>9:30-1:00 Trip to IKEA</p>  <p>1-2:30 Dancing with Henry</p>	<p>15</p> <p>10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>16</p> <p>10:00 Pilates with Mary 11:00 [NEW] Morning Coffee Chats 1:00 Bingo 2:00 Mahjong/Dominoes hour</p>	<p>17</p> <p>10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour</p>
<p>20</p>  <p>CENTER CLOSED</p>	<p>21</p> <p>1-2:30 Dancing with Henry</p> 	<p>22</p> <p>10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>23</p> <p>10:00 Pilates with Mary 11:00 [NEW] Morning Coffee Chats 2:00 Birthday party</p> 	<p>24</p> <p>10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour</p>
<p>27</p> <p>9:00-1:00 (1/27/24) FOOD PANTRY 10:00 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>28</p> <p>1-2:30 Dancing with Henry</p> 	<p>29</p> <p>10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>30</p> <p>Pilates with Mary 10:00 [NEW] Morning Coffee Chats 11:00 Bingo 1:00 Mahjong/Dominoes hour 2:00</p> 	<p>31</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
6 10:00 阻力帶鍛煉 10:00 智能設備輔導  1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	7 1-2:30 與亨利老師共舞 	1/8 元旦中心關閉 1月8日 10:30 世界音乐时光 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	2/9 10:00 與瑪麗一起普拉提 11:00 飲咖啡聊聊天 1:00 賓果遊戲 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	3/10 2025 年 1 月 10 日, 9:30-1:00 前往皇后區雷戈中心  10:00 交誼舞班 (西蒙老師) 2:00 麻將和骨牌遊戲時間
13 10:00 阻力帶鍛煉 10:00 智能設備輔導 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	14 9:30-1:00 去宜家家具城逛街 1-2:30 與亨利老師共舞 	15 10:30 世界音乐时光 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	16 10:00 與瑪麗一起普拉提 11:00 飲咖啡聊聊天 1:00 賓果遊戲 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	17 10:00 交誼舞班 (西蒙老師) 1:00 电子技术课程 2:00 麻將和骨牌遊戲時間
20  中心關閉	21 1-2:30 與亨利老師共舞 	22 10:30 世界音乐时光 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	23 10:00 與瑪麗一起普拉提 11:00 飲咖啡聊聊天 2:00 生日派對 	24 10:00 交誼舞班 (西蒙老師) 1:00 电子技术课程 2:00 麻將和骨牌遊戲時間 
27 9:00-1:00 食物派發 (1/27/25) 10:00 阻力帶鍛煉 10:00 智能設備輔導 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	28 1-2:30 與亨利老師共舞 	29 10:30 世界音乐时光 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 	30 與瑪麗一起普拉提 10:00 飲咖啡聊聊天 11:00 賓果遊戲 1:00 麻將和骨牌遊戲時間 2:00	31 10:00 交誼舞班 (西蒙老師) 1:00 电子技术课程 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

