

FEBRUARY 2025

UNIVERSITY SETTLEMENT MELTZER CENTER




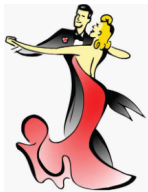





94 EAST 1st St, NEW YORK, NY 10009 212-253-5624 OPEN HOURS: 9:00AM TO 3:00PM

OLDERADULTS@UNIVERSITYSETTLEMENT.ORG

FOLLOW US ON FACEBOOK  www.facebook.com/USOlderAdults

FUNDED BY NYC AGING



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>3</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>4</p> <p>11:00 Chinese Concert 1-2:30 Dancing with Henry</p> 	<p>5</p> <p>10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>6</p> <p>10:00 Pilates with Mary 11:00 [NEW] Morning Coffee Chats 1:00 Lunar New Year Celebration with Lion Dance</p> 	<p>7</p> <p>10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour</p>
<p>10</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>11</p> <p>1-2:30 Dancing with Henry</p> 	<p>12</p> <p>10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>13</p> <p>10:00 Pilates with Mary 11:00 [NEW] Morning Coffee Chats 2:00 Birthday party</p> 	<p>14</p> <p>10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour</p>
<p>17</p> <p>CENTER CLOSED</p> 	<p>18</p> <p>10-1:00 Trip to National Museum of the American Indian 10-12:00 Tracking Blood Pressure 1-2:30 Dancing with Henry</p> 	<p>19</p> <p>10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>20</p> <p>10:00 Pilates with Mary 11:00 [NEW] Morning Coffee Chats 12-2:00 Meltzer Building Tenant Meeting 2:00 Monthly Tech workshop by The Empire State Realty Company (ESRT)</p>	<p>21</p> <p>10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour</p>
<p>24</p> <p>9:00-1:00 (2/24/24) 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>25</p> <p>11-1:00 Listen to You (in the Lobby) 10-12:00 Tracking Blood Pressure 1-2:30 Dancing with Henry</p> 	<p>26</p> <p>10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>27</p> <p>10:00 Pilates with Mary 11:00 [NEW] Morning Coffee Chats 1:00 Bingo 2:00 Mahjong/Dominoes hour</p>	<p>28</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
3 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	4 11:00 慶祝農曆新年 中文演唱會 1-2:30 與亨利老師共舞 	5 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	6 10:00 與瑪麗一起普拉提 11:00 飲咖啡聊聊天 2:00 舞龍舞獅 	7 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
10 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	11 1-2:30 與亨利老師共舞 	12 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	13 10:00 與瑪麗一起普拉提 11:00 飲咖啡聊聊天 2:00 生日派對 	14 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 
17 中心關閉 	18 10-1:00 美國印第安人 國家博物館之旅 NATIONAL MUSEUM OF THE AMERICAN INDIAN 10-12:00 護士生幫您量血壓 1-2:30 與亨利老師共舞	19 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	20 10:00 與瑪麗一起普拉提 11:00 飲咖啡聊聊天 12-2:00 梅爾策大樓住戶會議 2:00 ESRT 科技與電子設備講座	21 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
24 9:00-1:00 食物派發 (2/24/25) 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	25 11-1:00 嚟大堂 聽你講  10-12:00 護士生幫您量血壓 1-2:30 與亨利老師共舞	26 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	27 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	28 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	10:00 Dynamic Stretch 動態拉伸運動 Zoom ID: 822 9471 9185