

FEBRUARY 2025

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 9:00-9:45 LUNCH 12:00-1:00 DINNER 4:00-4:45



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>10:00 [NEW] Art Creation & Appreciation with Dawn 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:10 Ballroom Dance [Ping Pong temporarily canceled due to Room maintenance issue]</p> <p>3</p>	<p>10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:10 Ballroom Dance 1:30 Crafts Class [Ping Pong temporarily canceled due to Room maintenance issue until further notice]</p> <p>4</p>	<p>9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:10 Ballroom Dance 2:30 Chinese Concert 3:15 Technology Class</p> <p>5</p>	<p>10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 2:00 Lion Dance+ Celebration of Lunar New Year</p> <p>6</p>	<p>10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:10 Ballroom Dance</p> <p>7</p>
<p>10:00-1:00 Trip to National Museum of the American Indian 10:00 [NEW] Art Creation & Appreciation with Dawn 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:10 Ballroom Dance</p> <p>10</p> 	<p>9-12:00 Tracking Blood Pressure 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:10 Ballroom Dance 1:30 Crafts Class</p> <p>11</p>	<p>9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:10 Ballroom Dance 3:15 Technology Class</p> <p>12</p>	<p>10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class</p> <p>13</p>	<p>9-12:00 Tracking Blood Pressure 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:10 Ballroom Dance</p> <p>14</p>
<p>CENTER CLOSED</p>  <p>17</p>	<p>9-12:00 Tracking Blood Pressure 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:10 Ballroom Dance 1:30 Crafts Class</p> <p>18</p>	<p>9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:10 Ballroom Dance 3:15 Technology Class</p> <p>19</p>	<p>10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class</p> <p>20</p>	<p>9-12:00 Tracking Blood Pressure 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:10 Ballroom Dance 2:30 BIRTHDAY PARTY</p> <p>21</p> 
<p>10:00 [NEW] Art Creation & Appreciation with Dawn 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:10 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong</p> <p>24</p> 	<p>9-12:00 Tracking Blood Pressure 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:10 Ballroom Dance 1:30 Crafts Class</p> <p>25</p>	<p>9-1:00 FOOD PANTRY (2/26/25) 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:10 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 3:15 Technology Class</p> <p>26</p>	<p>10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong 1-2:00 Monthly Brainstorming and feedback chatting time</p> <p>27</p> 	<p>9-12:00 Tracking Blood Pressure 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:10 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong</p> <p>28</p>

大學睦鄰之家鄰里老年中心 2025 年 2 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.

早餐 9:00-10:45 午餐 12:00-1:00 晚餐 4:00-4:45 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
<p>10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞</p> <p>10:30 創意手工</p> <p>11:00 智能設備輔導</p> <p>1:10 社交舞會</p> <p>【乒乓因房間維修問題暫時取消】</p> 	<p>10:00 交誼舞班</p> <p>10:30 同 Kit 一齐健身運動</p> <p>1:10 社交舞會</p> <p>1:30 創意手工</p> 	<p>9:00 椅子運動</p> <p>10:00 美術和工藝</p> <p>10:00 與亨利學快速華爾茲</p> <p>1:10 社交舞會</p> <p>2:30 慶祝農曆新年中文演唱會</p> <p>3:15 智能設備輔導</p> 	<p>10:00 交誼舞班</p> <p>11:00 拉丁裔小組</p> <p>1:15 與亨利跳舞</p> <p>2:00 舞龍舞獅+春節聯歡 (有禮品)</p> 	<p>10:00 椅子運動</p> <p>11:00 懷舊健身舞</p> <p>1:10 社交舞會</p>
<p>10-1:00 美國印第安人國家博物館之旅</p> <p>10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞</p> <p>10:30 創意手工</p> <p>11:00 智能設備輔導</p> <p>1:10 社交舞會</p> 	<p>9-12:00 護士生幫您量血壓</p> <p>10:00 交誼舞班</p> <p>10:30 同 Kit 一齐健身運動</p> <p>1:10 社交舞會</p> <p>1:30 創意手工</p>	<p>9:00 椅子運動</p> <p>10:00 美術和工藝</p> <p>10:00 與亨利學快速華爾茲</p> <p>1:10 社交舞會</p> <p>3:15 智能設備輔導</p>	<p>10:00 交誼舞班</p> <p>11:00 拉丁裔小組</p> <p>1:15 與亨利跳舞</p> 	<p>10:00 椅子運動</p> <p>11:00 懷舊健身舞</p> <p>1:10 社交舞會</p>
<p>中心關閉</p> 	<p>9-12:00 護士生幫您量血壓</p> <p>10:00 交誼舞班</p> <p>10:30 同 Kit 一齐健身運動</p>	<p>9:00 椅子運動</p> <p>10:00 美術和工藝</p> <p>10:00 與亨利學快速華爾茲</p> <p>1:10 社交舞會</p> <p>3:15 智能設備輔導</p>	<p>10:00 交誼舞班</p> <p>11:00 拉丁裔小組</p> <p>1:15 與亨利跳舞</p> 	<p>10:00 椅子運動</p> <p>11:00 懷舊健身舞</p> <p>1:10 社交舞會</p> <p>2:00 生日派對</p> 
<p>10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞</p> <p>10:30 創意手工</p> <p>11:00 智能設備輔導</p> <p>1:10 社交舞會</p>	<p>9-12:00 護士生幫您量血壓</p> <p>10:00 交誼舞班</p> <p>10:30 同 Kit 一齐健身運動</p> <p>1:10 社交舞會</p> <p>1:30 創意手工</p> 	<p>9-1:00 食品派發 (2/26/25)</p> <p>9:00 椅子運動</p> <p>10:00 美術和工藝</p> <p>10:00 與亨利學快速華爾茲</p> <p>1:10 社交舞會</p> <p>3:15 智能設備輔導</p>	<p>10:00 交誼舞班</p> <p>11:00 拉丁裔小組</p> <p>1:15 與亨利跳舞</p> <p>1-2:00 [新]每月建言獻策圓桌會</p> 	<p>10:00 椅子運動</p> <p>11:00 懷舊健身舞</p> <p>1:10 社交舞會</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

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