

MARCH 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 11-12:30 Discover Your Inner Artist 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p> 	<p>4</p> <p>10-12:00 Tracking Blood Pressure 10-12:00 Dance & Poetry of Japan 1-2:30 Dancing with Henry 2:30-3:30 MOTHER TONGUE KARAOKE</p> 	<p>5</p> <p>11:00 Concert from Happiness Factory – Intergenerational interaction  1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>6</p> <p>10:00 Pilates with Mary 1:00 Bingo 2:00 Mahjong/Dominoes hour</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 11-12:30 Discover Your Inner Artist 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour 2:00-3:30 Women's Day Celebration</p>	<p>11</p> <p>9:30 to 1:00 Trip to Rego Center 10-12:00 Tracking Blood Pressure 10-12:00 Dance & Poetry of Japan 1-2:30 Dancing with Henry</p>	<p>12</p> <p>10:30 World Music Hour 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>13</p> <p>10:00 Pilates with Mary 1:00 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>10:00 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 11-12:30 Discover Your Inner Artist 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>18</p> <p>10-12:00 Dance & Poetry of Japan 10-12:00 Tracking Blood Pressure 12:30-2:00 Listen to You (in the Lobby) 1-2:30 Dancing with Henry </p>	<p>19</p> <p>10:30 World Music Hour 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour</p>	<p>20</p> <p>10:00 Pilates with Mary 1:00 Bingo 2:00 Mahjong/Dominoes hour</p>	<p>21</p> <p>10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour</p> 
24/31	25	26	27	28

9:00-12:30 (3/24/24) FOOD PANTRY

10:00 Resistance Band Work Out

10:00 Technology Class

11-12:30 Discover Your Inner Artist

1:00 Fitness Group with Kit

2:00 Mahjong/Dominoes Hour

10-12:00 Tracking Blood Pressure

10-12:00 Dance & Poetry of Japan

1-2:30 Dancing with Henry



10:30 World Music Hour

1:00 Senior Chair Exercise

2:00 Technology Class

2:00 Mahjong/Dominoes Hour

10:00 Pilates with Mary

1:00 Bingo

2:00 Mahjong/Dominoes hour

10:00 Ballroom Dance with Simon

1:00 Technology Class

2:00 Mahjong/ Dominoes Hour



大學睦鄰之家梅爾策老年中心 Meltzer Center 2025 年 3 月活動日曆

地址: 94 EAST 1st St, NY 電話: 212-253-5624 開放時間: 上午 9 點到下午 3 點.

總部地址: 189 Allen St, NY. 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
3 10:00 阻力帶鍛煉 10:00 智能設備輔導  11:00 發現你內心的藝術家 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	4 10-12:00 護士生幫您量血壓 10-12:00 日本的舞蹈與詩歌 1-2:30 與亨利老师共舞 2:30-3:30 母語卡拉OK 	5 11:00 幸福工廠音樂會—世代互動  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 1:00 賓果遊戲 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	7 10:00 交誼舞班 (西蒙老师) 1:00 电子技术课程 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 2:00-3:30 婦女節慶祝活動	11 2025 年 3 月 11 日, 9:30-1:00 前往皇後區雷戈中心  10-12:00 日本的舞蹈與詩歌 10-12:00 護士生幫您量血壓 1-2:30 與亨利老师共舞	12 10:30 世界音乐时光 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 2:00 生日派對 	14 10:00 交誼舞班 (西蒙老师) 1:00 电子技术课程 2:00 麻將和骨牌遊戲時間
17 10:00 阻力帶鍛煉 10:00 智能設備輔導 11:00 發現你內心的藝術家 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	18 10-12:00 日本的舞蹈與詩歌 10-12:00 護士生幫您量血壓 12:30-2:00 喲大堂聽你講 1-2:30 與亨利老师共舞	19 10:30 世界音乐时光 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 1:00 賓果遊戲 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	21 10:00 交誼舞班 (西蒙老师) 1:00 电子技术课程 2:00 麻將和骨牌遊戲時間
24 9:00-12:30 食物派發 (3/24/25) 10:00 阻力帶鍛煉/智能設備輔導 11:00 發現你內心的藝術家 1:00 運動小組 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	25 10-12:00 日本的舞蹈與詩歌 10-12:00 護士生幫您量血壓 1-2:30 與亨利老师共舞	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 1:00 賓果遊戲 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	28 10:00 交誼舞班 (西蒙老师) 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	10:00 Dynamic Stretch 動態拉伸運動 Zoom ID: 822 9471 9185

