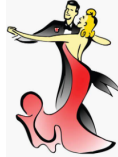
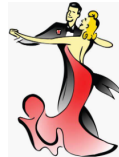
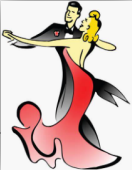
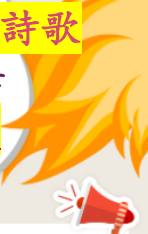


APRIL 2025

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	
“Knowledge speaks, but wisdom listens.” -- Jimi Hendrix	1 10-12:00 Tracking Blood Pressure 10-12:00 Dance & Poetry of Japan 1-2:30 Dancing with Henry 	2 10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	3 Mary’s out, no Pilates today 11:00-1:00 "In the Mood for Love" workshop – write poems, collage, textiles, drawing, etc 1:30-3:00 MOTHER TONGUE KARAOKE 	4 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour 	
	7 Mary’s out. No “Resistance Band Work Out” Class Today 10:00 Technology Class 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour 	8 10-12:00 Tracking Blood Pressure 10-12:00 Dance & Poetry of Japan 1-2:30 Dancing with Henry 2:30-3:30 Fire Safety Education 	9 10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	10 Mary’s out, no Pilates today 1:00 Bingo 2:00 Mahjong/Dominoes hour	11 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour
	14 10:00 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	15 10-12:00 Tracking Blood Pressure 10-12:00 Dance & Poetry of Japan 1:30-2:30 Listen to You (in the Lobby) 1-2:30 Dancing with Henry 	16 10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	17 10:00 Pilates with Mary 1:30-3:00 MOTHER TONGUE KARAOKE 	18 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Mahjong/ Dominoes Hour 
	21/28 9:00-12:30 (4/21/24) FOOD PANTRY 10:00 Resistance Band Work Out 10:00 Technology Class 1:00 Fitness Group with Kit 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	22/29 [4/22/25] 11:00 Dr. Kolby Johnson from NYC Health+Hospitals Bellevue 10-12:00 Tracking Blood Pressure 10-12:00 Dance & Poetry of Japan 1-2:30 Dancing with Henry	23/30 10:30 World Music Hour 1:00 Senior Chair Exercise 2:00 Technology Class 2:00 Mahjong/Dominoes Hour	24 10:00 Pilates with Mary 1:00 Bingo 2:00 Mahjong/Dominoes hour	25 10:00 Ballroom Dance with Simon 1:00 Technology Class 2:00 Birthday party 

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
“知識會說話，但智慧會傾聽。” ——吉米·亨德里克斯	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 	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 	瑪麗請假，今日有普拉提 11-1:00「花樣年華」工作坊——寫詩、拼貼、紡織品、繪畫等 1:30 母語卡拉 OK 	10:00 交谊舞班 (西蒙老师) 1:00 智能設備輔導 2:00 麻將和骨牌遊戲時間 
今日有咗「阻力帶鍛煉」班 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 	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 消防安全教育 	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	瑪麗請假，今日有普拉提 1:00 賓果遊戲 2:00 麻將和骨牌遊戲時間	10:00 交谊舞班 (西蒙老师) 1:00 智能設備輔導 2:00 麻將和骨牌遊戲時間 
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	10-12:00 護士生幫您量血壓 10-12:00 日本的舞蹈與詩歌 1:30-2:30 喺大堂聽你講 1-2:30 與亨利老师共舞	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	10:00 與瑪麗一起普拉提 1:30 母語卡拉 OK 	10:00 交谊舞班 (西蒙老师) 1:00 智能設備輔導 2:00 麻將和骨牌遊戲時間
9:00-12:30 食物派發 (4/21/25) 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	11:00 預防跌倒講座--來自貝爾維尤醫院 Dr. Kolby Johnson [4/22/25] 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	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	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	10:00 交谊舞班 (西蒙老师) 1:00 智能設備輔導 2:00 生日派對 

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 強健骨骼锻炼 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