

APRIL 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>"Knowledge speaks, but wisdom listens." -- Jimi Hendrix</p>	<p>1 9-12:00 Tracking Blood Pressure 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:30 Crafts Class</p>	<p>2 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 3:15 Technology Class</p>	<p>3 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class [Ping Pong temporarily canceled due to Room maintenance issue until further notice]</p>	<p>4 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance</p>
<p>7 10:00 Art Creation & Appreciation with Dawn 10:00 [NEW] Salsa Class with Andres 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance</p>	<p>8 9-12:00 Tracking Blood Pressure 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:30 Crafts Class</p>	<p>9 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 3:00 Self Defense Workshop  3:15 Technology Class</p>	<p>10 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class</p>	<p>11 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 10-12:00 "In the Mood for Love" workshop - write poems, collage, textiles, drawing, etc.</p>
<p>14 10:00 Art Creation & Appreciation with Dawn 10:00 [NEW] Salsa Class with Andres 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance</p>	<p>15 9-12:00 Tracking Blood Pressure 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:30 Crafts Class 4:15 Poetry Performance during Dinner time</p>	<p>16 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 3:15 Technology Class</p>	<p>17 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>18 10:00 Chair Exercise 10-12:00 "In the Mood for Love" workshop - write poems, collage, textiles, drawing, etc. 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 2:30 BIRTHDAY PARTY </p>
<p>21/28 10:00 [4/21/25] Art Creation & Appreciation with Dawn 9:30-1:30 [4/28/25] Trip to Met - Led by DawN  10:00 [NEW] Salsa Class with Andres 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance</p>	<p>22/29 9-12:00 Tracking Blood Pressure 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 11:00 April 22, Nutrition Workshop Osteoporosis 骨質疏鬆 1:00 Ballroom Dance 1:30 Crafts Class 4:15 Poetry Performance during Dinner time</p>	<p>23/30 9-1:00 FOOD PANTRY [4/23/25] 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 3:15 Technology Class</p>	<p>24 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 2:30-3:30 Tech Workshop by The Empire State Realty Company (ESRT)</p>	<p>25 10:00 Chair Exercise 10-12:00 "In the Mood for Love" workshop - write poems, collage, textiles, drawing, etc. 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance</p>

大學睦鄰之家鄰里老年中心 2025 年 4 月活動日曆

開放時間: 上午 9 點到下午 5 點. 地址: 189 艾倫街, 紐約, 紐約, 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>“知識會說話，但智慧會傾聽。” ——吉米·亨德里克斯</p>	<p>9-12:00 護士生幫您量血壓 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 1:00 社交舞會 1:30 創意手工</p>	<p>9:00 椅子運動 10:00 美術和工藝 10:00 與亨利學快速華爾茲 1:00 社交舞會 3:15 智能設備輔導</p>	<p>10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 【乒乓因房間維修問題暫時取消，直至另行通知】</p>	<p>10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:00 社交舞會</p>
<p>10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞 10:00 [新] 同 Andres 一齊跳莎莎舞 10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會</p>	<p>9-12:00 護士生幫您量血壓 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 1:00 社交舞會 1:00 乒乓時刻 1:30 創意手工</p>	<p>9:00 椅子運動 10:00 美術和工藝 10:00 與亨利學快速華爾茲 1:00 社交舞會 3:00 自衛行動練習 3:15 智能設備輔導</p> 	<p>10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞</p>	<p>10:00 椅子運動 10-12:00 「花樣年華」工作坊——寫詩、拼貼、紡織品、繪畫等 11:00 懷舊健身舞 1:00 社交舞會</p>
<p>10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞 10:00 [新] 同 Andres 一齊跳莎莎舞 10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會</p>	<p>9-12:00 護士生幫您量血壓 10:00 交誼舞班 10:30 同 Kit 一齐健身運動 1:00 社交舞會 1:30 創意手工 4:15 晚餐時間嘅詩歌表演</p>	<p>9:00 椅子運動 10:00 美術和工藝 10:00 與亨利學快速華爾茲 1:00 社交舞會 3:15 智能設備輔導</p>	<p>10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 1-2:00 [新] 每月建言獻策圓桌會</p> 	<p>10:00 椅子運動 10-12:00 「花樣年華」工作坊——寫詩、拼貼、紡織品、繪畫等 11:00 懷舊健身舞 1:00 社交舞會 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 4月28日9點半至1點半大都會博物館之旅 10:00 [新] 同 Andres 一齊跳莎莎舞 10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會</p> <p>THE MET</p>	<p>9-12:00 護士生幫您量血壓 10:00 交誼舞班 / 10:30 同 Kit 一齐健身運動 11:00 4月22號營養工作坊 Osteoporosis 骨質疏鬆 1:00 社交舞會 1:30 創意手工 4:15 晚餐時間嘅詩歌表演</p>	<p>9-1:00 食品派發 [4/23/25] 9:00 椅子運動 10:00 美術和工藝 10:00 與亨利學快速華爾茲 1:00 社交舞會 3:15 智能設備輔導</p>	<p>10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 2:30-3:30 帝國地產公司 (ESRT) 嘅科技工作坊</p>	<p>10:00 椅子運動 10-12:00 「花樣年華」工作坊——寫詩、拼貼、紡織品、繪畫等 11:00 懷舊健身舞 1:00 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
---	--	--	--	---	--