

MAY 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
5 10:00 Art Creation & Appreciation 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	6 9-12:00 Tracking Blood Pressure 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:30 Crafts Class	7 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 1-4:00 TRIP TO BK BOTANIC GARDEN 3:15 Technology Class	1/8 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong 	2/9 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 2:30 [5/2/25] Melz Dance Class -Viennese Waltz 1:00 [5/9/25] Fashion Show - Mother's Day Celebration
12 10:00 Art Creation & Appreciation 10:30 Salsa Class with Andres 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	13 9-12:00 Tracking Blood Pressure 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:30 Crafts Class 	14 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 2:00 Salsa Class with Andres 3:15 Technology Class	15 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 	16 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 2:30 Concert by the Happiness Factory - NYU Students 
19 9:30-1:00 TRIP TO LITTLE ISLAND 10:00 Art Creation & Appreciation 10:30 Salsa Class with Andres 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 	20 9-12:00 Tracking Blood Pressure 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 11-12:00 Nutrition workshop - Food & Arthritis 1:00 Ballroom Dance //1:30 Crafts	21 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 2:00 Salsa Class with Andres 3:15 Technology Class 4:15 EXCEL Dance Performance during Dinner Time	22 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong 	23 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 2:00 BIRTHDAY PARTY 
26 10:00 Art Creation & Appreciation 10:30 Salsa Class with Andres 10:30 Crafts Class 11:00 Technology Class 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong	27 9-12:00 Tracking Blood Pressure 10:00 Dance Class 10:30 Fitness with Kit 1:00 Ballroom Dance 1:30 Crafts Class	28 9-1:00 FOOD PANTRY (5/28/25) 9:30 Chair Exercise 10:30 Arts & Crafts Class 10:00 Henry's Dance Class 1:00 Ballroom Dance 3:15 Technology Class 	29 10:00 Dance Class 11:00 Grupo Latino 1:15 Henry's Dance Class 1:00 Ping Pong	30 10:00 Chair Exercise 11:00 Dance to the Oldies 1:00 Ballroom Dance 1:00 Ping Pong 

大學睦鄰之家鄰里老年中心 2025 年 5 月活動日曆				UNIVERSITY SETTLEMENT US	
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	
5 10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞 10:30 創意手工 11:00 智能設備輔導 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻	6 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 乒乓时刻 1:30 創意手工	7 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 1:00 乒乓时刻 3:15 智能設備輔導 1-4:00 布魯克林植物園之旅	1/8 10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 1:00 乒乓时刻	2/9 10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻 2:30 [5/2/25] 梅爾茲舞蹈班 - 維也納華爾茲 1:00 [5/9/25] 母親節慶祝-時裝秀	
12 10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞 10:30 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 1:00 乒乓时刻	13 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 乒乓时刻 1:30 創意手工	14 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 1:00 乒乓时刻 2:00 同 Andres 一齊跳莎莎舞 3:15 智能設備輔導	15 10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 1:00 乒乓时刻 1-2:00 每月建言獻策圓桌會	16 10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻 2:30 [5/16/25] 幸福工廠音樂會	
19 9:30-1:00 小島之旅 10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞 10:30 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 1:00 乒乓时刻	20 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 11-12:00 營養工作坊- 食物與關節炎 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻//1:30 創意手工	21 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 1:00 乒乓时刻 2:00 同 Andres 一齊跳莎莎舞 3:15 智能設備輔導 4:15 EXCEL 晚餐時間的舞蹈表演	22 10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 1:00 乒乓时刻	23 10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻 2:00 生日派對	
26 10:00 與駐地藝術家進行藝術創作與欣賞 10:30 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 1:00 乒乓时刻	27 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 乒乓时刻 1:30 創意手工	28 9-1:00 食品派發 (5/28/25) 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 1:00 乒乓时刻 3:15 智能設備輔導	29 10:00 交誼舞班 11:00 拉丁裔小組 1:15 與亨利跳舞 1:00 乒乓时刻	30 10:00 椅子運動 11:00 懷舊健身舞 1:00 社交舞會 1:00 乒乓时刻	
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

