



House of Joy 开心屋

Programme Schedule 活动表

Morning 早上

Mon 星期一

Tue 星期二

Wed 星期三

Thu 星期四

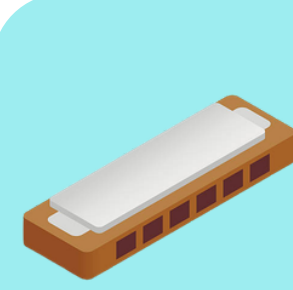
Fri 星期五

Sat 星期六

 **Gardening Club**
园艺兴趣组
0915 - 1045

 **Qigong**
气功@30A
0900 - 1000

 **Gardening Club**
园艺兴趣组
0915 - 1045

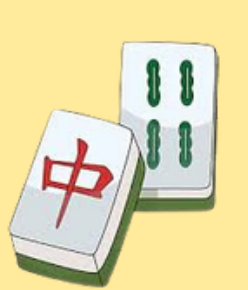
 **Harmonica Class**
口琴班
0900 - 1000

 **Gardening Club**
园艺兴趣组
0915 - 1045

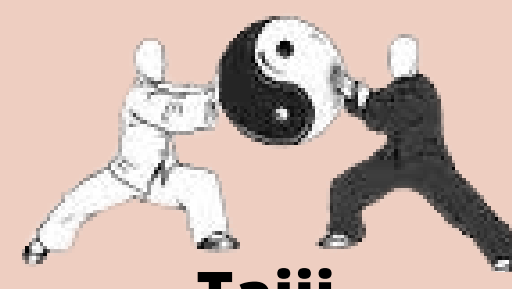


WalkFit
晨运
11/7, 18/7
0830 - 0930

 **Breakfast 早餐**
0900 - 1000

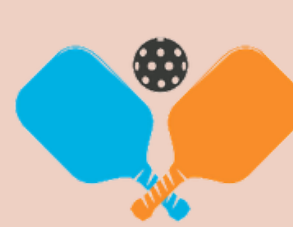
 **Mahjong Practice**
麻将练习
0930 - 1130

 **Resistance Band**
拉力运动@30A
0915 - 1015

 **Taiji**
太极拳@30A
0915 - 1015

 **Breakfast 早餐**
0900 - 1000

 **Melody Moves**
广场舞@30A
0930 - 1030

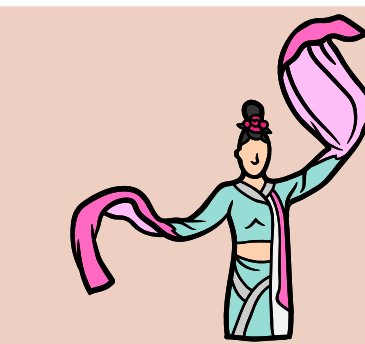
 **Pickle Ball**
匹克球
0930 - 1130

 **Chair Yoga**
椅子瑜伽
1000 - 1100


 **Nagomi Art**
和谐粉彩
0930 - 1130

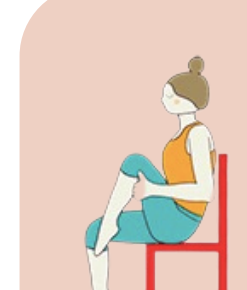
 **Meridien Flapping**
经络拍打操@30A
0930 - 1030

 **Chair Yoga**
椅子瑜伽
1000 - 1100


 **Chinese Dance**
华族舞蹈班
@MB CC
1030 - 1145

 **Wheelchair Yoga**
轮椅瑜伽
1100 - 1200

 **Pickle Ball**
匹克球
0930 - 1130

 **Chair Yoga**
椅子瑜伽
1000 - 1100


 **Wheelchair Yoga**
轮椅瑜伽
1100 - 1200

Opening Hours/营业时间：9.00am - 5.00pm Lunch Hour / 午餐时间：12:00pm - 1.00pm

Welcome Seniors 60 years old & above 欢迎 60 岁及以上的乐龄人士

Exercise Together!
一起运动!

Play Together!
一起游戏!

Learn Together!
一起学习!

12 Pine Close, #01-85, Singapore 391012

CALL/ WHATSAPP



6348 8019



8892 8154



House of Joy 开心屋

Programme Schedule 活动表

Afternoon 下午

Mon 星期一



Singing Class

歌唱班

1315 - 1415

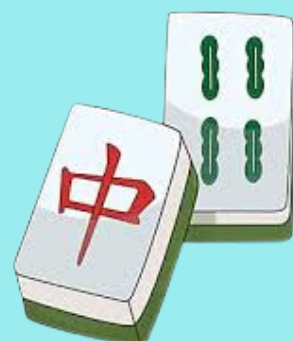


Community Nurse Post

邻里护士站

1400 - 1700

Tue 星期二



Mahjong Practice

麻将练习

1400 - 1600

Wed 星期三



Chinese Calligraphy

书法班

1315 - 1445

1500 - 1630

Thu 星期四

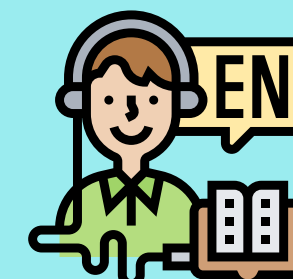


Rummikub

拉米游戏

1400 - 1600

Fri 星期五



English Class

英文课

1330 - 1430

Mon - Fri



Newspaper Reading

阅读报纸

Wed & Thurs



Bingo

宾果游戏

1500 - 1600



Rummikub

拉米游戏

1400 - 1600



Chinese Chess

象棋

1400 - 1600



Zumba Gold

舞蹈运动@30A

1600 - 1700



Chinese Chess

象棋

1400 - 1600



10/7 & 24/7

Drum Alive

鼓声响起

1500 - 1600



Joyful

Refreshment

开心屋糖水

1030 - 1530

Opening Hours/营业时间 : 9.00am - 5.00pm Lunch Hour / 午餐时间 : 12:00pm - 1.00pm

Welcome Seniors 60 years old & above 欢迎 60 岁及以上的乐龄人士

Exercise Together!
一起运动!

Play Together!
一起游戏!

Learn Together!
一起学习!

12 Pine Close, #01-85, Singapore 391012

CALL/ WHATSAPP



6348 8019



8892 8154