House of Joy 开心屋
Programme Schedule 活 动 表

Morning 早上

Mon 星期一

Gardening Club
园艺兴趣组
0915 - 1045

Breakfast 早餐
0900 - 1000

Melody Moves
广场舞@30A
0930 - 1030

Chair Yoga
椅子瑜伽
1000 - 1100
zoom

Tue 星期二

Qigong
气功@30A
0900 - 1000

Mahjong Practice
麻将练习
0930 - 1130

Pickle Ball
匹克球
0930 - 1130

Chinese Dance
华族舞蹈班
@MB CC
1015 - 1130

Wed 星期三

Gardening Club
园艺兴趣组
0915 - 1045

Resistance Band
拉力运动@30A
0915 - 1015

Chair Yoga 椅子瑜伽
1000 - 1100
zoom

Wheelchair Yoga 轮椅瑜伽
1100 - 1200

14/10
Boardgames of the world
1000 - 1130

21/10
Art Jam
画画
1000 - 1200

Thu 星期四

Harmonica Class
口琴班
0900 - 1000

Taiji
太极拳@30A
0915 - 1015

Nagomi Art
和谐粉彩
0930 - 1130

Pickle Ball
匹克球
0930 - 1130

Fri 星期五

Gardening Club
园艺兴趣组
0915 - 1045

Breakfast 早餐
0900 - 1000

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

Chair Yoga
椅子瑜伽
1000 - 1100
zoom

Wheelchair Yoga
轮椅瑜伽
1100 - 1200

Sat 星期六

WalkFit
晨运
10/10, 17/10
0830 - 0930

Wed & Thurs

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

House of Joy 开心屋
Programme Schedule 活 动 表

Afternoon 下午

Mon 星期一	Tue 星期二	Wed 星期三	Thu 星期四	Fri 星期五	Mon -Fri
Singing Class 歌唱班 **1315 - 1415**	**Mahjong Practice** 麻将练习 **1400 - 1600**	**Chinese Calligraphy** 书法班 **1315 - 1445** **1500 - 1630**	**Rummikub** 拉米游戏 **1400 - 1600**	**English Class** 英文课 **1330 - 1430**	**Newspaper Reading** 阅读报纸
5/10 & 26/10 **Community Nurse Post** 邻里护士站 **1400 - 1700**				**Chinese Chess** 象棋 **1400 - 1600**	**Every Third Thursday** **Kampung Kaki** 柑榜情 **1200 - 1300**
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**	**9/10 & 23/10** **Drum Alive** 鼓声响起 **1500 - 1600**	
Ukelele 四弦琴 **1600 - 1700**					

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