



House Of Joy
Active Ageing Centre

开心屋
活跃乐龄中心

Programme Schedule 活动表

Updated on 11 Aug 2026

Morning 早上

All Day 全日

Mon 星期一

Tue 星期二

Wed 星期三

Thu 星期四

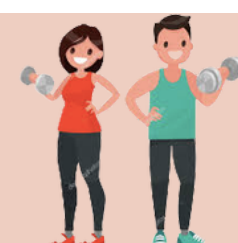
Fri 星期五



Morning Breakfast
早餐
0845 - 1000



Flapping Exercise for Health
经络拍打操
0845 - 0930



Low Impact Aerobic
低冲击运力操
0900 - 1000
1000 - 1100



Low Impact Aerobic
低冲击运力操
0845 - 0945



Elastic Band Exercise
弹力带运动
0845 - 0945



Pickleball
匹克球
0845 - 1000



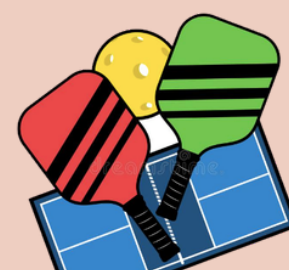
Dessert / herbal tea
糖水 或 凉茶



Chair Yoga
椅子瑜伽
1000 - 1100



Taiji
太极
0930 - 1030



Pickleball
匹克球
0845 - 1000



Zumba Gold
尊巴舞
1000 - 1100



Chinese Musical Instruments
华乐团
1000-1200



Chair Yoga
椅子瑜伽
1000 - 1100



Chinese Musical Instruments
华乐团
1000-1200



Chair Yoga
椅子瑜伽
1000 - 1100



Joyful Handicraft
(Ad-hoc)
手工班
1015-1145

Lunch Hour / 午餐时间 : 11.45am - 12.45pm

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!

Connect
社交



CALL/ WHATSAPP

8831 2721

**Blk 610 Tampines North Dr 1,
#01-01, Singapore 520610**



House Of Joy
Active Ageing Centre

开心屋
活跃乐龄中心

Programme Schedule 活动表

Updated on 11 Aug 2026

Afternoon 下午

All Day 全日

Mon 星期一

Tue 星期二

Wed 星期三

Thu 星期四

Fri 星期五



**Newspaper
Reading**
阅读报纸



Learn English
学英文
1330 - 1445
1500 - 1615



Say No To Frailty
与衰弱说不
1330-1530

**For selected participants only*



Joyful Handicraft
(Ad-hoc)
手工班
1400-1530



Bingo Game
宾果游戏
1300 - 1345



Chinese Calligraphy
书法
1300 - 1430
1445 - 1615



Community Garden
社区园艺
(Every Tue & Thurs)
(每星期二&星期四)
9.00am-11.00am



**Baking /
Culinary**
(Ad-hoc)
烘焙 / 烹饪
1330 - 1600



Rummikub
拉米游戏
1400 - 1600



Nagomi Art
指尖绘画
1330 - 1530



Rummikub
拉米游戏
1400 - 1600



Rummikub
拉米游戏
1400 - 1600

Lunch Hour / 午餐时间 : 11.45am - 12.45pm

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!

Connect
社交



CALL/ WHATSAPP

8831 2721

**Blk 610 Tampines North Dr 1,
#01-01, Singapore 520610**