



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
0930 - 1000



Chair Yoga
椅子瑜伽
1000 - 1100



Dance
舞蹈班
1100 - 1210

Tue 星期二



International Mahjong
国标麻将
1000 - 1200



Dance
舞蹈班
1030 - 1140

Wed 星期三



Gardening Club
园艺兴趣组
0930 - 1000



Chair Yoga
椅子瑜伽
1000 - 1100

03/04



Art Jam
@Blk 5 RC
画画@Blk 5 RC
1000 - 1200

17/04



Cherie Hearts x Gardening
花园画画
1000 - 1100



Elastic Band Exercise
拉力运动
@30A Pavilion
1030 - 1130



Wheelchair Yoga
轮椅瑜伽
1100 - 1200

Thu 星期四



Taiji @30A Pavilion
太极@30A 户外凉亭
0930 - 1030



Nagomi Art
和谐粉彩
0930-1200

Fri 星期五



Gardening Club
园艺兴趣组
0930 - 1000



Chair Yoga
椅子瑜伽
1000 - 1100



Wheelchair Yoga
轮椅瑜伽
1100 - 1200

Sat 星期六

Every 1st and 3rd Saturday of the month



WalkFit
晨运
06/04 & 20/04
0800-0900

Every 2nd Saturday of the month



Bicycle Ride
骑脚车
13/04
0800-0900

Lunch Hour / 午餐时间 : 12:00pm - 1.00pm
Welcome Elderly 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



Chair Zumba
椅子尊巴舞
@ 3A Pavilion
1430 - 1530



Chinese Calligraphy
书法
1315 - 1445
1500 - 1630



Happy Movie Hour
欢乐电影时光
1330 - 1600



English Class
英文课
1315 - 1445
1500 - 1630



Newspaper Reading
阅读报纸



Bingo
宾果游戏
1500 - 1600



Rummikub
拉米游戏
1400 - 1600



Chinese Chess
象棋
1400 - 1600



Rummikub
拉米游戏
1400 - 1600



Chinese Chess
象棋
1400 - 1600



Ukelele
四弦琴
1600 - 1700



Zumda Gold
舞蹈运动
@30A Pavilion
1600 - 1700

Lunch Hour / 午餐时间 : 12:00pm - 1.00pm
Welcome Elderly 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