



House of Joy Programme Schedule

开心屋 活动表

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

 **Newspaper Reading**
阅读报纸
All Day 全日



Chair Yoga
椅子瑜伽
1000 - 1100



Taiji
太极
0930 - 1030



Chair Yoga
椅子瑜伽
1000 - 1100



Zumba Gold
尊巴舞
1000 - 1100



Chair Yoga
椅子瑜伽
1000 - 1100

Lunch Hour / 午餐时间 : 11.45am - 12.45pm

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!



CALL/ WHATSAPP

8831 2721

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



House of Joy Programme Schedule

开心屋 活动表

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



**Dessert /
herbal tea**
糖水 或 凉茶
All Day
全日



Learn English
学英文
1300 - 1430



Nagomi Art
指尖绘画
1345 - 1545



3D Art Jelly
艺术果冻
1300 - 1600
Once a month / 每月一次



Bingo Game
宾果游戏
1300 - 1345



Chinese Calligraphy
书法
1300 - 1430
1445 - 1615



**Newspaper
Reading**
阅读报纸
All Day
全日



**Singing
Class**
歌唱班
1515 - 1615



Rummikub
拉米游戏
1400 - 1600



Nagomi Art
指尖绘画
1400 - 1600



**Baking /
Culinary**
烘焙 / 烹饪
1330 - 1600



Rummikub
拉米游戏
1400 - 1600



**Community
Garden**
社区园艺
All Day
全日



Rummikub
拉米游戏
1400 - 1600

Lunch Hour / 午餐时间 : 11.45am - 12.45pm

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!



CALL/ WHATSAPP
8831 2721
Blk 610 Tampines North Dr 1,
#01-01, Singapore 520610