

4月2024年
April 2024

POTONG PASIR
ACTIVE AGEING



<p>Monday 星期一 1/4/2024</p> <p>Chair Zumba 座椅尊巴 (Low) 10am to 11am</p>  <p>Rummy-O 拉米纸牌游戏 (2pm - 5pm)</p> 	<p>Tuesday 星期二 2/4/2024</p> <p>Stridy Clean Up Day 清洁日 9am - 10.30am</p> 	<p>Wednesday 星期三 3/4/2024</p> <p>椅子运动 Seated Chair Workout (Low) 10.30am - 11am</p> 	<p>Thursday 星期四 4/4/2024</p> <p>Majong Games 麻将 3pm - 5pm</p> 	<p>Friday 星期五 5/4/2024</p> <p>乐龄运力操 Low Impact Aerobics (Moderate) 10am - 11am</p> 
<p>Monday 星期一 8/4/2024</p> <p>Chair Zumba 座椅尊巴 (Low) 10am to 11am</p>  <p>Rummy-O 拉米纸牌游戏 (2pm - 5pm)</p> 	<p>Tuesday 星期二 9/4/2024</p> <p>Socialisation 社交活动</p> 	<p>Wednesday 星期三 10/4/2024</p> <p>HARI RAYA PUSA</p> 	<p>Thursday 星期四 11/4/2024</p> <p>SG Digital Pop Up 电话课程 Talk 9.30am - 11.30am 1-to-1 12.30pm - 4.30pm</p> 	<p>Friday 星期五 12/4/2024</p> <p>乐龄运力操 Low Impact Aerobics (Moderate) 10am - 11am</p>  <p>DIY Bag Making 自制手工纸袋 1130am - 1pm</p> 
<p>Monday 星期一 15/4/2024</p> <p>Chair Zumba 座椅尊巴 (Low) 10am to 11am</p>  <p>Rummy-O 拉米纸牌游戏 (2pm - 5pm)</p> 	<p>Tuesday 星期二 16/4/2024</p> <p>椅子伸展运动 Total Body Stretching (Low) 10am - 11am</p> 	<p>Wednesday 星期三 17/4/2024</p> <p>中医讲座 TCM Virtual Talk 1.30pm - 2.30pm</p> 	<p>Thursday 星期四 18/4/2024</p> <p>Socialisation 社交活动</p> 	<p>Friday 星期五 19/4/2024</p> <p>乐龄运力操 Low Impact Aerobics (Moderate) 10am - 11am</p>  <p>Water Color Painting 自游绘画 2pm - 4pm</p> 
<p>Monday 星期一 22/4/2024</p> <p>Chair Zumba 座椅尊巴 (Low) 10am to 11am</p>  <p>Rummy-O 拉米纸牌游戏 (2pm - 5pm)</p> 	<p>Tuesday 星期二 23/4/2024</p> <p>Socialisation 社交活动</p> 	<p>Wednesday 星期三 24/4/2024</p> <p>Sun Yat Sen Tour 晚晴园游 10am to 12pm</p> 	<p>Thursday 星期四 25/4/2024</p> <p>Socialisation 社交活动</p> 	<p>Friday 星期五 26/4/2024</p> <p>乐龄运力操 Low Impact Aerobics (Moderate) 10am - 11am</p>  <p>DIY Bag Making 自制手工纸袋 1130am - 1pm</p> 
<p>Monday 星期一 29/4/2024</p> <p>Chair Zumba 座椅尊巴 (Low) 10am to 11am</p>  <p>Rummy-O 拉米纸牌游戏 (2pm - 5pm)</p> 	<p>Tuesday 星期二 30/4/2024</p> <p>排排走 Brisk Walking (Moderate) 7.30am to 10.30am</p> 	<p>SELAMAT HARI RAYA Aidilfitri</p> 		