

3月2025 年
MAR 2025

KWSC
@ POTONG PASIR



Monday 星期一
3/3/2025

Chair Zumba (Low)
座椅尊巴
10am to 11am



Rummy-O
拉米纸牌游戏
2pm to 4pm



Tuesday 星期二
4/3/2025

119 Activities 119 活动
2pm to 4pm



Wednesday 星期三
5/3/2025

Chair Workout (Low)
椅子运动
10.15am to 11am



Majong Games
麻将
3pm to 5pm



Thursday 星期四
6/3/2025

Singapore Art Museum Tour
新加坡美术馆游
3pm to 5pm



Friday 星期五
7/3/2025

乐龄运力操
Low Impact Aerobics (Moderate)
10am - 11am



Monday 星期一
10/3/2025

Chair Zumba (Low)
座椅尊巴
10am to 11am



Rummy-O
拉米纸牌游戏
2pm to 4pm

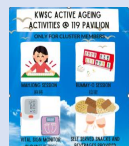


Tuesday 星期二
11/3/2025

Nation Gallery Tour
新加坡国家美术馆游
9.30am to 11.30am



119 Activities 119 活动
2pm to 4pm



Wednesday 星期三
12/3/2025

Socialisation
社交活动



Thursday 星期四
13/3/2025

Market Tour
食行游
8.30am to 10.30am



Friday 星期五
14/3/2025

乐龄运力操
Low Impact Aerobics (Moderate)
10am - 11am



Monday 星期一
17/3/2025

Chair Zumba (Low)
座椅尊巴
10am to 11am



Rummy-O
拉米纸牌游戏
2pm to 4pm



Tuesday 星期二
18/3/2025

119 Activities 119 活动
2pm to 4pm



Wednesday 星期三
19/3/2025

Socialisation
社交活动



Thursday 星期四
20/3/2025

Total Body Stretching (Low)
椅子伸展运动
10am - 11am



Friday 星期五
21/3/2025

Low Impact Aerobics (Moderate)
乐龄运力操
10am to 11am



Karaoke
卡啦OK
3pm to 5pm



Monday 星期一
24/3/2025

Chair Zumba (Low)
座椅尊巴
10am to 11am



Rummy-O
拉米纸牌游戏
2pm to 4pm



Tuesday 星期二
25/3/2025

119 Activities 119 活动
2pm to 4pm



Wednesday 星期三
26/3/2025

Resistance Band Exercise (Moderate)
阻力带运动
10.15am to 11.15am



TCM Virtual Talk
中医讲座
1.30pm to 2.30pm



Thursday 星期四
27/3/2025

Socialisation
社交活动



Friday 星期五
28/3/2025

Low Impact Aerobics (Moderate)
乐龄运力操
10am to 11am



Talk - Fall Prevention
预防跌倒讲座
3pm to 4pm



Monday 星期一
31/3/2025

HARI RAYA PUASA



Selamat Aidil Fitri

