




# 2024 May

 **Centre Name:** Active Ageing Centre (Care) (Pasir Ris Central)  
 **Centre Address:** Blk 112, Pasir Ris Central, #01-657, S510112  
 **Centre Contact:** 82922681 (Shilah) / 81686882 (Raymond)



MON

TUE

WED




THU

FRI

SAT

1 Labour Day		2		3		4		5					
			RummyO (10am-12pm) Zentangle (10am-12pm)		HPB Zumba Gold 9.15am - 10.15am			Mother day celebration 8.30am to 1pm					
			Birthday 2pm-3pm Movie/Pot Luck 3pm-5pm		AQUA @ Pasir Ris Pool (A) 9.30am - 10.30am 10.45am-11.45am								
					Library 2pm to 4pm Sailing 4pm-8pm								
6		7		8		9		10		11		12	
HPB Zumba Gold 9am - 10am	HPB Low Impact Aerobic 8am - 9am	Steel combat 8am-9am		KpopX lite 8-9am		HPB Zumba Gold 9.15am - 10.15am							
Collaboration with VC - Acrylic painting 10.30am - 12pm	HPB Talk 11am to 12pm	Haircut @PRECC (W) 9.30am - 12pm		Time of Ur Life(library) 11am-12.30pm		AQUA @ Pasir Ris Pool (A) 9.30am - 10.30am 10.45am-11.45am							
Ukelele Training 1.30pm-4pm	IMDA EDM topic 2pm - 4pm	Sewing training 9.30am - 10.30am Zentangle 2pm - 4pm		Karaoke 1pm-4pm		Ukelele Training 1.30pm-4pm							
13		14		15		16		17		18		19	
HPB Zumba Gold 9am - 10am	HPB Low Impact Aerobic 8am - 9am	Steel combat 8am-9am		KpopX lite 8-9am		HPB Zumba Gold 9.15am - 10.15am							
physical exhibition (acrylic painting), Collaborate with VC 9am-12pm	CD heritage centre 9-10am EP Centre 10-11apm	Zoo 10am-4pm		AQUA @ Pasir Ris Pool (A) 9.30am - 10.30am 10.45am-11.45am									
20		21		22 Vesak Day		23		24		25		26	
HPB Zumba Gold 9am - 10am	HPB Low Impact Aerobic 8am - 9am				KpopX lite 8-9am	HPB Zumba Gold 9.15am - 10.15am							
Collaboration with VC - Acrylic painting 10.30am - 12pm	Movie cum potluck (H) 10am - 12pm				AQUA @ Pasir Ris Pool (A) 9.30am - 10.30am 10.45am-11.45am								
Intergen with SG Care Badminton 2pm - 4pm	Edible garden 2pm - 3pm (1st) 3.30pm-4.30pm(2nd)				Little india heritage (E) 1pm-5pm								
27		28		29		30		31					
HPB Zumba Gold 9am - 10am	HPB Low Impact Aerobic 8am - 9am	Steel combat 8am-9am		KpopX lite 8-9am		HPB Zumba Gold 9.15am - 10.15am							
Intergen with SG Care Badminton 2pm - 4pm	Gardening lesson 4 (A) 2pm - 4pm	Edible Garden 2pm - 3pm (3rd)		Calligraphy lesson 3 2.30pm-4.30pm		AQUA @ Pasir Ris Pool (A) 9.30am - 10.30am 10.45am-11.45am Ukelele 1.30pm-4pm							

# 2024 May

 **Centre Name:** Active Ageing Centre (Care) (Pasir Ris Central)  
 **Centre Address:** Blk 112, Pasir Ris Central, #01-657, S510112  
 **Centre Contact:** 82922681 (Shilah) / 81686882 (Raymond)



1 Labour Day			2	3	4	5	
			拉米欧十点到十二点 缠饶艺术十点到十二点	黄金尊巴 九点十五分 到十点十五分			
			生日会 两点到三点 电影与食物分享 三点到五点	水中有氧运动 九点半到十点半 十点四十五分到十一 四十五分			
				图书馆纸工艺 两点到四点			
				风舫四点到八点			
6	7	8	9	10	11	12	
黄金尊巴 九点到十点	低冲击有氧运动 八点到九点	钢铁拳击八点到九点	韩国舞八点到九点	黄金尊巴 九点十五分 到十点十五分			
丙烯画十点半到十二点	信息通信媒体发展局讲座 十一点到十二点	理发九点半到十二点	熟悉图书馆设施 十一点到十二点半	水中有氧运动 九点半到十点半 十点四十五分到十一 四十五分			
尤克里里 一点半到四点	信息通信媒体发展局讲座 两点到四点	缝纫培训 九点半到十点半 禅绕艺术两点到四点	卡拉ok一点到四点	尤克里里 一点半到四点			
13	14	15	16	17	18	19	
黄金尊巴 九点到十点	低冲击有氧运动 八点到九点	钢铁拳击八点到九点	韩国舞八点到九点	黄金尊巴 九点十五分 到十点十五分			
画展九点到十二点	民防遗产九点到十点 民防应急准备十点到十一点	动物园十点到四点	水中有氧运动 九点半到十点半 十点四十五分到十一 四十五分				
20	21	22 Vesak Day		23	24	25	26
黄金尊巴 九点到十点	低冲击有氧运动 八点到九点			韩国舞八点到九点	黄金尊巴 九点十五分 到十点十五分		
丙烯画十点半到十二点	电影与食物分享 十点到十二点			水中有氧运动 九点半到十点半 十点四十五分到十一 四十五分			
羽毛球两点到四点	食用花园两点到三点 三点半到四点半			小印度之行一点到五点			
27	28	29	30	31			
黄金尊巴 九点到十点	低冲击有氧运动 八点到九点	钢铁拳击八点到九点	韩国舞八点到九点	黄金尊巴 九点十五分 到十点十五分			
羽毛球两点到四点	种菜 两点到四点	电影与食物分享 两点到四点	书法培训 3 两点半到四点半	水中有氧运动 九点半到十点半 十点四十五分到十一 四十五分			
				尤克里里 一点半到四点			