

Lions Befrienders @ Mei Ling

Day	Time	Activity	Fees Member / Non member	Duration 12 sessions	Person ic	Venue
<u>Monday</u> AM	9.30-11.30	Gym workout	Individual donation		Chua Kim Kee	151
	11.30-1.00	Meal Service	Meal card holders		Chan Meng Ann	151
PM	1.00-2.00	Fun English	\$12/\$24	12 sessions	S.K.Foo	150
	1.30-6.00	Karaoke Intermediate Class	\$24	12 sessions	Lion Sally /Mr Yong	151
	2.30-4.00	Karaoke class for beginner	\$12/\$24	12 sessions	Chan Chey Inn	150
<u>Tuesday</u> AM	9.30-10.30	Elderobics 50+	\$12/\$24	12 sessions	Mee Lian	150
	10.30-12.00	DHL Veggie Express	Veggie card holders		Lisa Goh	151A
	11.30-1.00	Meal service	Meal card holders		Chan Meng Ann	151
PM	1.00-3.30	Bead craft	Free		Tan Peck Siok	150
	2.00-5.00	Gym workout	Individual donation		Chow Koh Chun	151
<u>Wednesday</u> AM	9.30-11.30	Gym workout	Individual donation		Chua Kim Kee	151
	10.00-11.00	Miniature Bowling	Free		Ong Hoo June	150
	11.30-1.00	Meal service	Meal card holders		Chan Meng Ann	151
PM	1.00-3.00	Board Games	Free		Ong Hoo June	151
	2.30-3.30	Gym Training	Free	2 sessions	Chua Kim Kee	151
	2.30-4.00	Line Dancing	\$12/\$24	12 sessions	Vincent Law	150
<u>Thursday</u> AM	9.30-11.30	Gym workout	Individual donation		Chow Koh Chun	151
	11.30-1.00	Meal Service	Meal card holders		Chan Meng Ann	151
PM	1.00-5.00	Karaoke Hour	\$1/\$2		Lion Sally/ Mr. Yong	150
	2.00-5.00	Gym workout	Individual donation		Chow Koh Chun	151
	7.00-8.30	Acupuncture/ *Haircut	FREE (Rental Residents ONLY)	* Every third week	Mr & Mrs Ho	151
<u>Friday</u> AM	10.00-11.00	Gym Training	Free	2 sessions	Chua Kim Kee	151
	11.30-1.00	Meal Service	Meal card holders		Chan Meng Ann	151
PM	2.00-5.00	Gym workout	Individual donation		Chua Kim Kee	151
	3.00-5.00	Mass Exercise	Free		Chua Kim Kee	151A
<u>Saturday</u> AM	9.00 – 10.00	Free & Easy	TV & Newspapers			151
	10- 12	Multi -Ring Toss Game	Free		Wee Lee Lee	151A

狮子乐龄之友协会-美玲街

日	时间	节目	费用 (会员 / 非会员)	课程	导师 / 负责义工	地点
星期一 早上	9.30-11.30	健身时段	\$1 捐款	1 个时段	Chua Kim Kee	151
	11.30-1.00	膳食供应	膳食持卡者		Chan Meng Ann	151
	下午	1.00-2.00	英语初级班	\$12/\$24	12 个课程	Mr Foo
	1.30-6.00	卡啦 OK 中级班	\$24	12 个课程	Sally / Mr Yong	151
	2.30-4.00	卡啦 OK 初级班	\$12/\$24	12 个课程	Chan Chey Inn	150
星期二 早上	9.30-10.30	乐龄运力操 50+	\$12/\$24	12 个课程	Mee Lian	150
	10.30-12.00	DHL 分发蔬菜日	蔬菜持卡者		Lisa Goh	151A
	11.30-1.00	膳食供应	膳食持卡者		Chan Meng Ann	151
下午	1.00-3.30	手工班 (做珠)	不收费		Tan Peck Siok	150
	2.00-5.00	健身时段	\$1 捐款	1 个时段	Chow Koh Choon	151
星期三 早上	9.30-11.30	健身时段	\$1 捐款	1 个时段	Chua Kim Kee	151
	10.00-11.00	Mini 保龄球	不收费		Ong Hoo June	151
	11.30-1.00	膳食供应	膳食持卡者		Chan Meng Ann	151
下午	1.00-3.00	下棋日	不收费		Ong Hoo June	151
	2.30-3.30	健身班	不收费	2 个课程	Chua Kim Kee	151
	2.30-4.00	排舞	\$12/\$24	12 个课程	Vincent Law	150
星期四 早上	9.30-11.30	健身时段	\$1 捐款	1 个时段	Chow Koh Choon	151
	11.30-1.00	膳食供应	膳食持卡者		Chan Meng Ann	151
下午	1.00-5.00	卡啦 OK 大家唱	\$1/\$2	1 个时段	Sally / Mr Yong	150
	2.00-5.00	健身时段	\$1 捐款	1 个时段	Chow Koh Choon	151
	7.00-8.30	针灸/ *理发日	不收费 (只限租屋者)	*第 3 个 星期	Mr & Mrs Ho	151
星期五 早上	10.00-11.00	健身班	不收费	2 个课程	Chua Kim Kee	151
	11.30-1.00	膳食供应	膳食持卡者		Chan Meng Ann	151
下午	2.00-5.00	健身时段	\$1 捐款	1 个时段	Chua Kim Kee	151
	4.00-5.00	运动时段	不收费		Chua Kim Kee	151A
星期六	9.00-10.00	自由活动	观看电视, 阅读 报纸		Wee Lee Lee	151
	10 - 12	抛环环游戏	不收费			