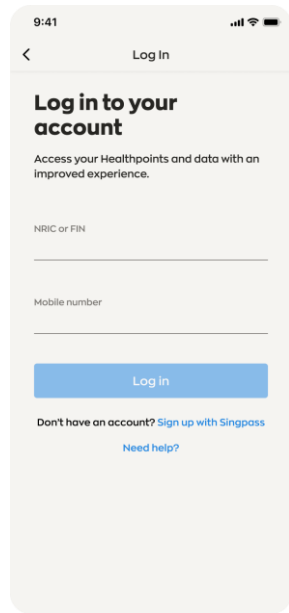
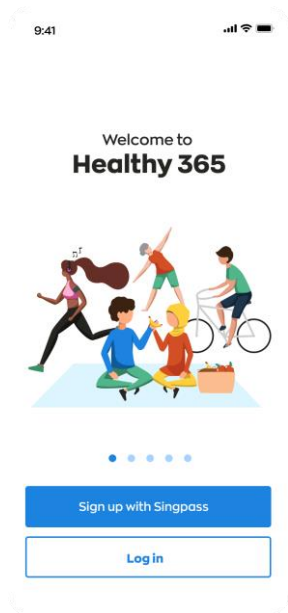


BERMULA

Log Masuk atau Daftar

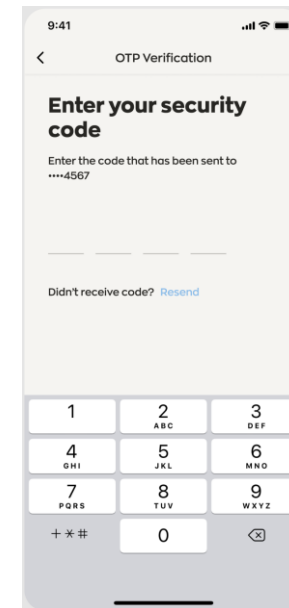


Jika anda pengguna sedia ada, log masuk di sini.

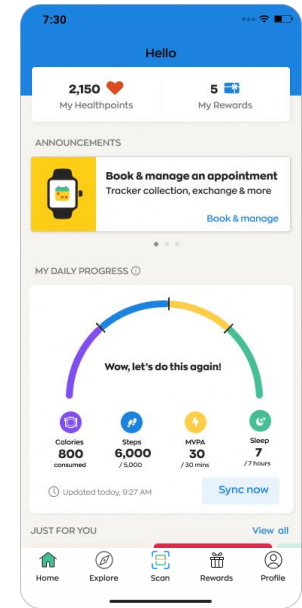
Jika anda baru menggunakan Healthy 365, daftar di sini.

Muat turun (atau kemas kini aplikasi Healthy 365 anda kepada) versi terkini.

**Keperluan OS minimum: Android 6 dan iOS 10.*

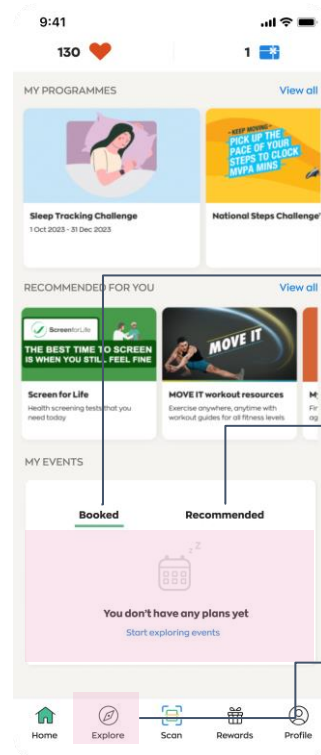


Masukkan OTP 4 digit yang dihantar melalui SMS ke nombor telefon bimbit yang dinyatakan dalam akaun pengguna.



BERMULA

Papan Pemuka Anda



Acara Akan Datang

Menunjukkan sehingga 2 acara ditempah anda yang akan datang.

Acara yang Disyorkan

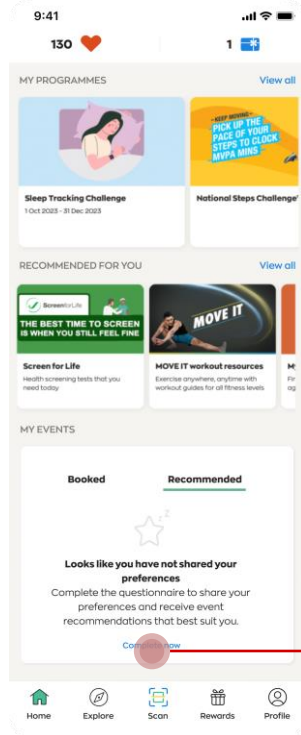
Terima pengesyoran berdasarkan pilihan anda.

Teroka Acara

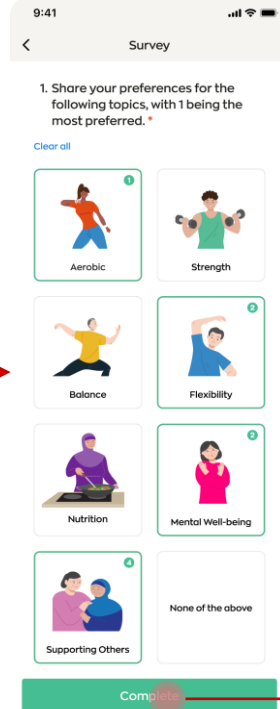
Cari dan tempah acara kegemaran anda di sini.

MENEROKA ACARA

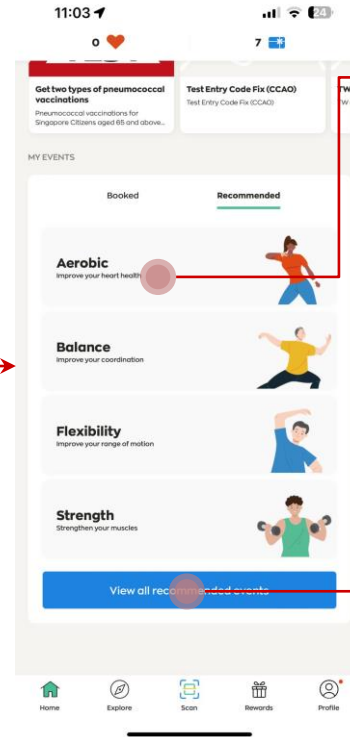
Acara yang Disyorkan



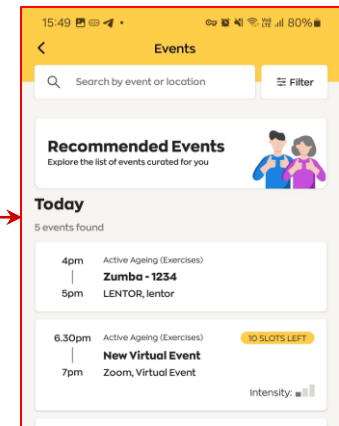
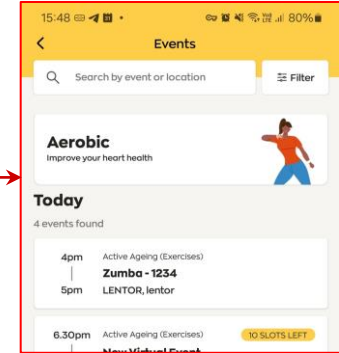
Ketik pada **“Disyorkan”**, kemudian **“Lengkapkan sekarang”**.



Pilih pilihan anda dan ketik pada **“Selesai”**.

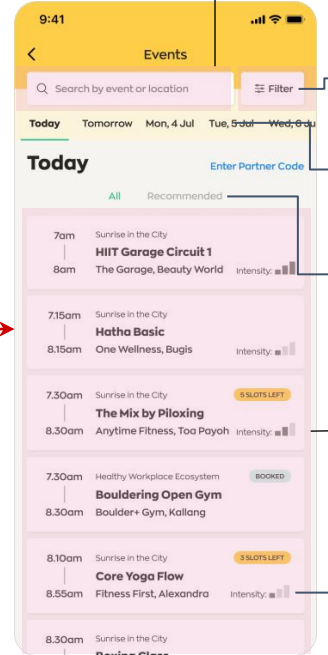
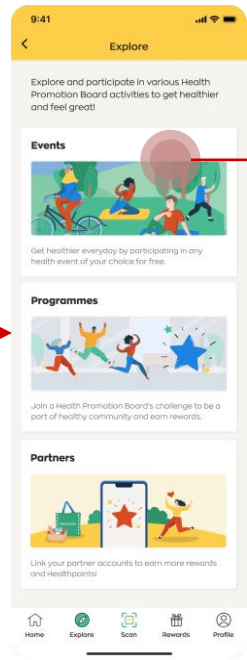
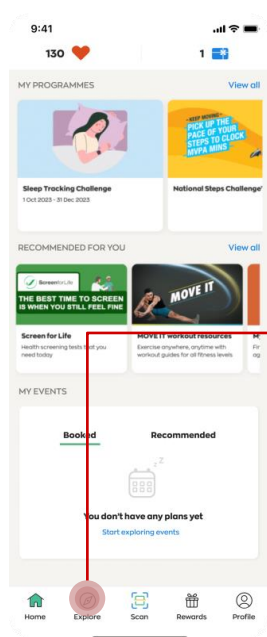


Anda kini boleh melihat acara yang disyorkan anda. Ketik pada jenis acara tertentu atau **“Lihat semua acara yang disyorkan”** untuk melihat senarai.



MENEROKA ACARA

Penyenaraian Acara



Bar Carian

Cari aktiviti, lokasi atau program di sini.

Penapis

Tingkatkan carian anda dan tapis mengikut lokasi, tarikh serta masa acara, mod acara dan kesesuaian acara.

Tarikh

Tatal dan ketik pada tarikh untuk melihat acara yang tersedia.

Jenis Acara

Lihat Semua Acara atau Acara yang Disyorkan berdasarkan pilihan anda.

Acara

Senarai acara yang jatuh pada tarikh yang dipilih dengan petunjuk status acara.

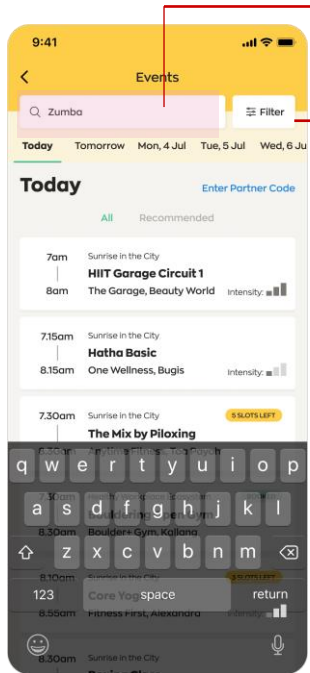
Keamatan

Petunjuk tahap keamatan aerobik yang dijangkakan untuk acara aktiviti fizikal.

Keamatan rendah	Intensity: ■■■
Keamatan sederhana	Intensity: ■■■■
Keamatan cergas	Intensity: ■■■■■

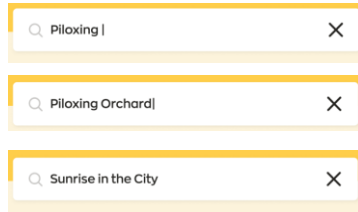
MENEROKA ACARA

Mencari acara

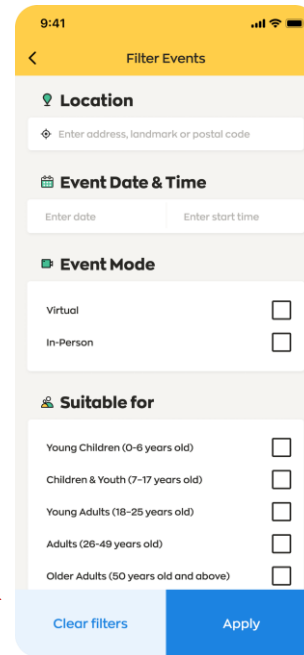


Anda boleh mencari menggunakan bar carian atau ciri penapis.

Ketik pada bar carian dan taipkan istilah carian anda



Anda boleh mencari aktiviti, lokasi, program atau gabungan syarat-syarat ini.



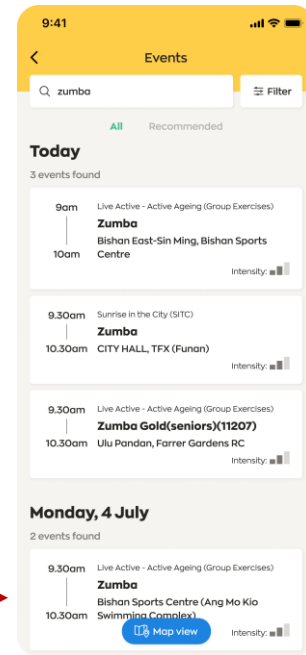
Ketik pada ciri penapis dan anda boleh menapis berdasarkan lokasi, tarikh & masa acara, mod dan kesesuaian acara.

Cari mengikut alamat, mercu tanda atau poskod.

Cari mengikut julat tarikh dan/atau masa mula acara yang dipilih.

Cari acara maya atau secara bersemuka.

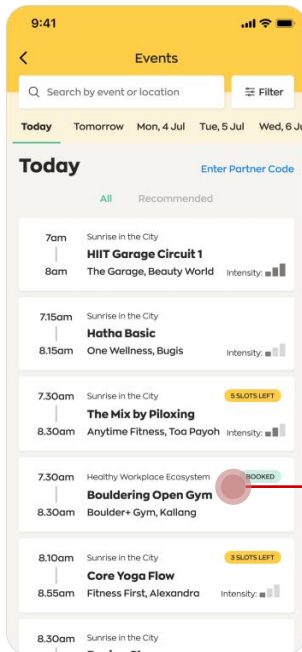
Cari acara berdasarkan kesesuaian kumpulan umur.



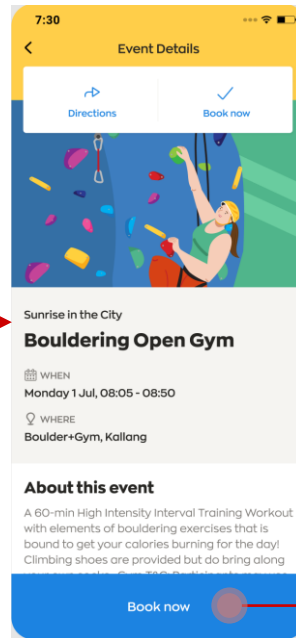
Hasil carian yang berkaitan akan dipaparkan setelah carian dan/atau penapis telah digunakan.

MENEMPAH ACARA

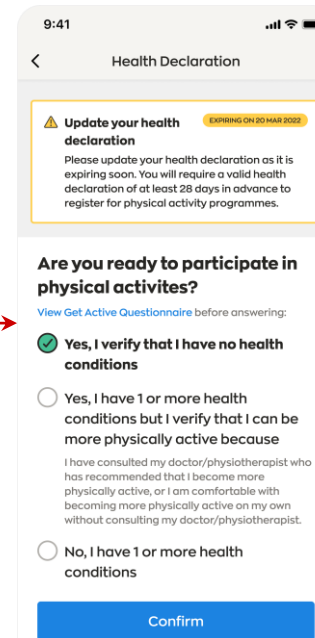
Cara menempah acara 1/3



Ketik pada acara.



Ketik pada "Tempah sekarang".



Nota: Anda akan digesa untuk mengakui status kesihatan anda jika:

- 1) Status kesihatan anda belum diakui **ATAU**
- 2) Status kesihatan anda akan tamat tempoh dalam 28 hari **ATAU**
- 3) Status kesihatan anda telah tamat tempoh

sebelum anda boleh meneruskan tempahan acara aktiviti fizikal.

MENEMPAH ACARA

Cara menemпах acara 2/3

Sila pilih pilihan yang sesuai dan ketik “Sahkan”.

Untuk keselamatan anda, jika anda telah memilih pilihan ‘**Tidak, saya ada 1 atau lebih masalah kesihatan**’, anda tidak akan dapat mengambil bahagian dalam acara aktiviti fizikal.

Nota: Jika anda adalah peserta Cabaran Langkah Kebangsaan™, anda juga tidak akan dapat memperoleh Healthpoints untuk kategori Aktiviti Fizikal Sederhana hingga Cergas (MVPA).

9:41

Health Declaration

Update your health declaration EXPIRING ON 20 MAR 2023

Please update your health declaration as it is expiring soon. You will require a valid health declaration of at least 28 days in advance to register for physical activity programmes.

Are you ready to participate in physical activities?

View Get Active Questionnaire before answering:

Yes, I verify that I have no health conditions

Yes, I have 1 or more health conditions but I verify that I can be more physically active because

I have consulted my doctor/physiotherapist who has recommended that I become more physically active, or I am comfortable with becoming more physically active on my own without consulting my doctor/physiotherapist.

No, I have 1 or more health conditions

Confirm

9:41

Event Details

Directions Book now



Add your emergency contact

By adding this information, you allow us to reach out to your emergency contact if there would be an incident during your participation.

[Do not ask me again](#)

Update now

Anda mungkin digesa untuk mengemas kini **Hubungan Kecemasan** (pilihan) anda sebelum anda boleh meneruskan.

9:41

Event Details

Directions Book now



Add your emergency contact

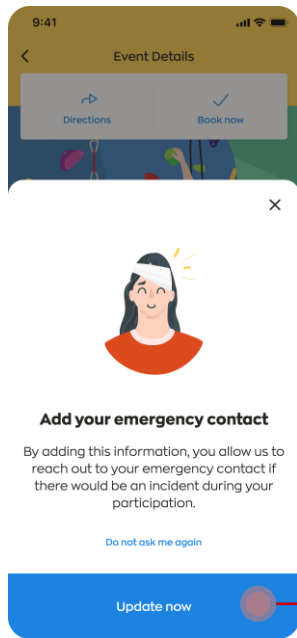
To book this event, please update the information which will allow us to reach out to your emergency contact if there would be an incident during your participation.

Update now

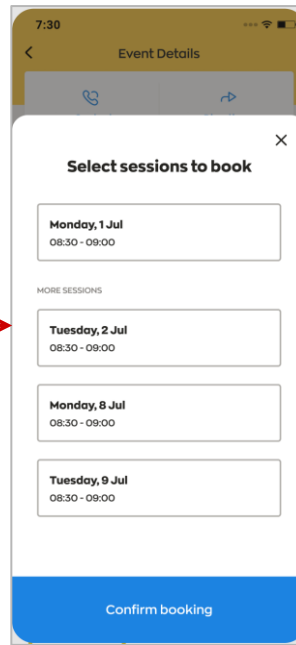
Hubungan Kecemasan adalah wajib hanya untuk acara aktiviti fizikal maya.

MENEMPAH ACARA

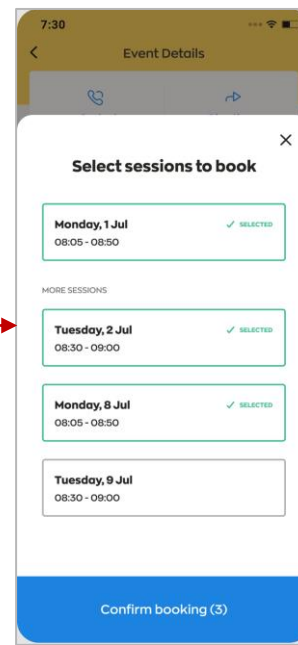
Cara menempah acara 3/3



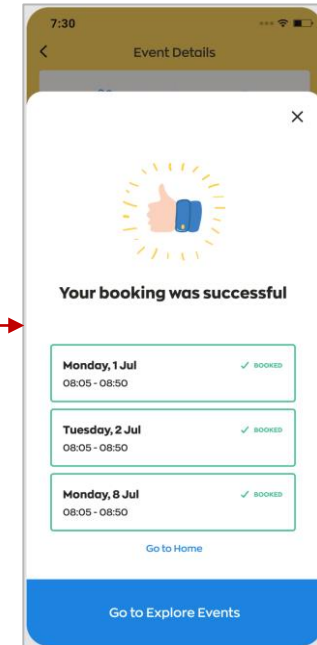
Selepas mengemas kini **Hubungan Kecemasan** anda, anda boleh meneruskan untuk mengesahkan tempahan sesi anda.



Pilih sesi pilihan anda.



Ketik pada **“Sahkan Tempahan”**.



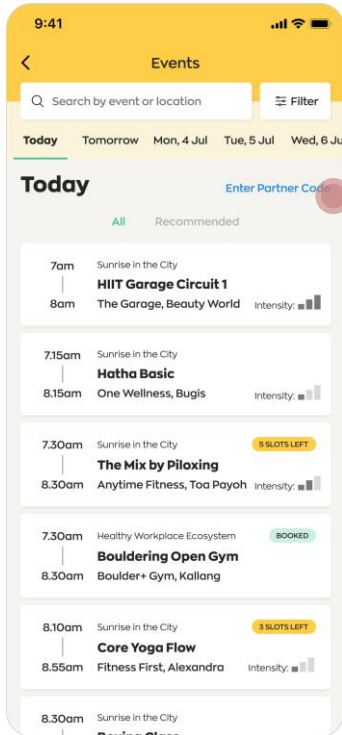
Anda telah berjaya menempah acara.

Peserta akan dapat melihat sesi sehingga 28 hari lebih awal, dan membuat 8 tempahan awal secara keseluruhan

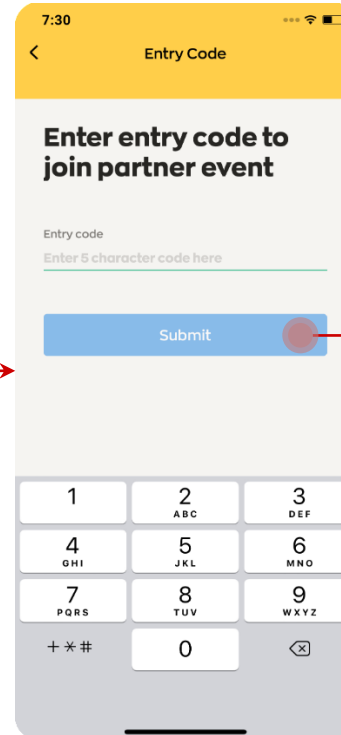
MENEMPAH ACARA

Cara menempah acara peribadi (atas jemputan sahaja)

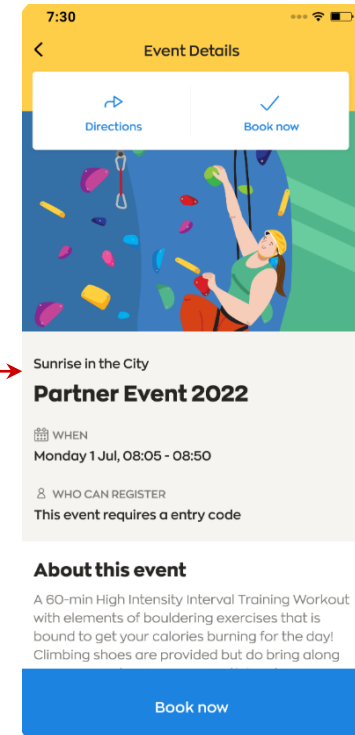
Nota:
Acara peribadi hanya tersedia untuk pendaftaran apabila dijemput.



Ketik pada “**Masukkan Kod Rakan Kongsi**” .



Masukkan kod 5 digit yang diberikan oleh penganjur untuk melihat butiran acara peribadi.

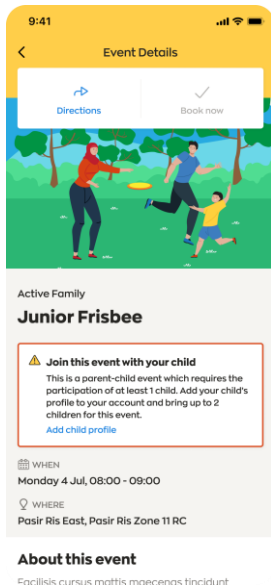


Ketik pada “**Tempah Sekarang**” untuk menyertai acara peribadi.

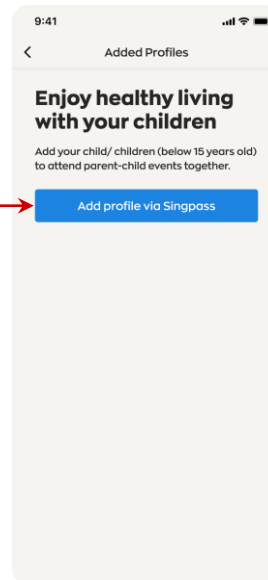
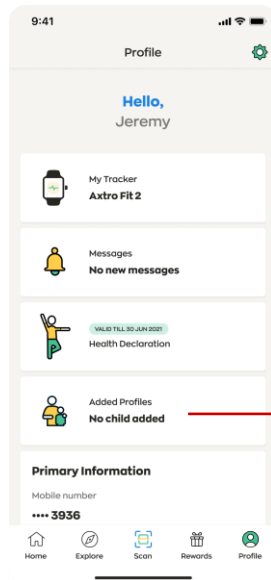
MENEMPAH ACARA

Bagaimanakah menempah acara ibu bapa-anak?

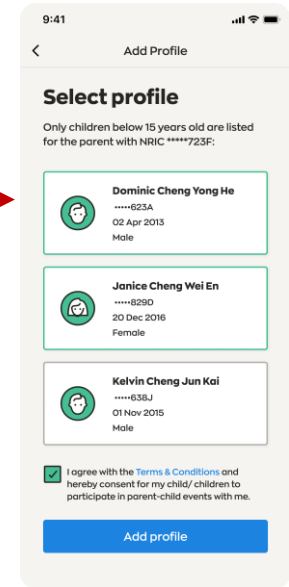
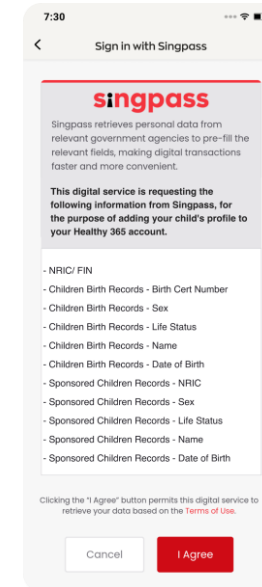
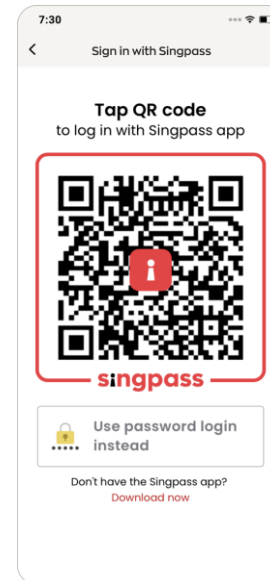
Menambahkan Anak pada Profil Ibu/Bapa



Anda boleh menambahkan anak anda pada profil anda sama ada melalui **"Butiran Acara"** atau halaman **"Profil"**.



Anda akan digesa untuk melakukan pengesahan SingPass sekali sahaja untuk mendapatkan semula maklumat yang berkaitan.

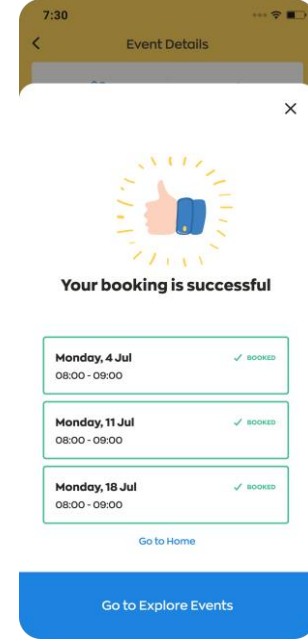
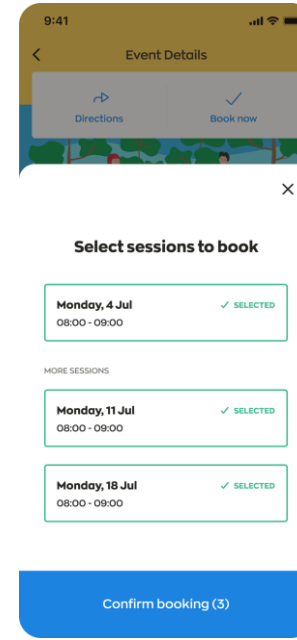
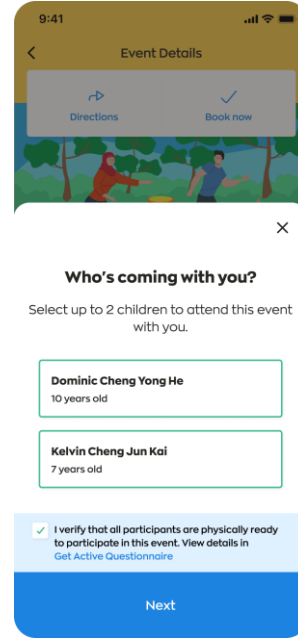
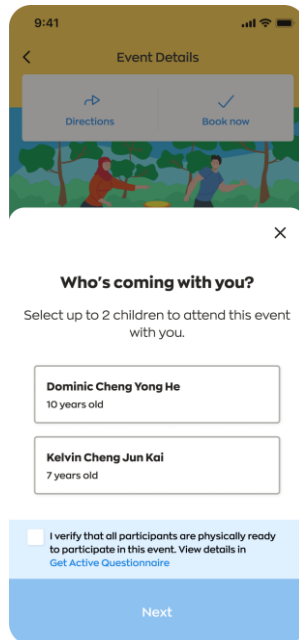
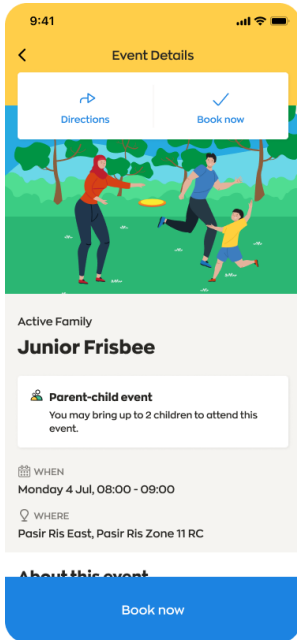


Selepas mengklik **"Setuju"**, hanya anak di bawah umur 15 tahun akan muncul dalam senarai ini untuk dipilih. Pilih anak untuk ditambahkan pada profil anda. Bersetuju dengan Terma & Syarat sebelum anda mengetik **"Tambah profil"**.

MENEMPAH ACARA

Bagaimanakah menempah acara ibu bapa-anak?

Menempah untuk Acara Ibu/Bapa-Anak



Pilih anak yang anda tempah untuk sesi tersebut dan bersetuju dengan Terma & Syarat.

Ketik pada “Seterusnya”.

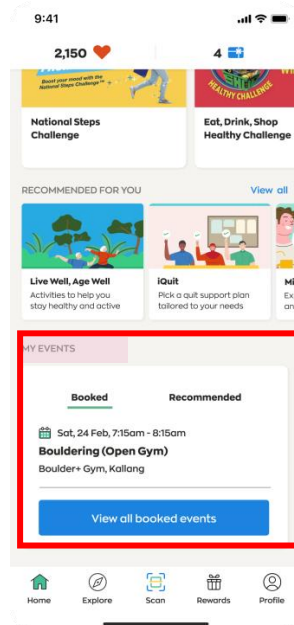
Pilih sesi pilihan anda dan ketik pada “Sahkan tempahan”.

Anda telah berjaya menempah acara.

Hanya anak yang ditambahkan pada profil anda akan dipaparkan pada halaman

MENEMPAH ACARA

Pengesahan tempahan



Acara ditempah anda akan ditunjukkan di bawah bahagian "**Acara Ditempah**" pada halaman Utama.

Sunrise in the City (Bouldering Open Gym): Booking Confirmation



Healthy365
to you

Dear Jasmine,
Please be informed that you have successfully booked for the following session(s):

Sunrise in the City (Bouldering Open Gym)
1 Jul 2020, 08:05 - 08:50, Boulder+Gym, Kallang
2 Jul 2020, 08:05 - 08:50, Boulder+Gym, Kallang
8 Jul 2020, 08:05 - 08:50, Boulder+Gym, Kallang

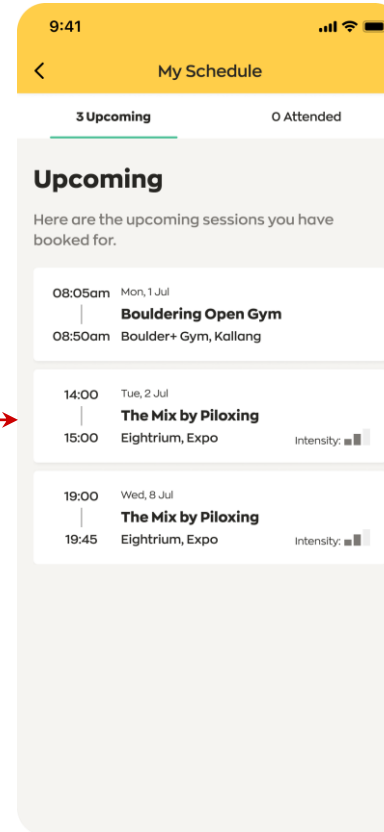
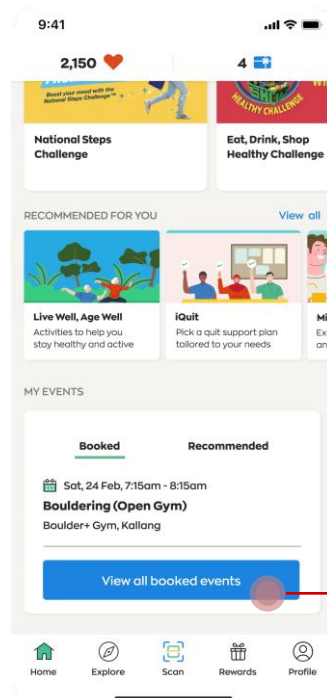
As these slots are reserved for you, we look forward to your participation. Please note that there may be specific instructions which can be found under "About this event" in the Healthy 365 App. Participants who do not meet the eligibility criteria (if any) will not be allowed to take part in the session(s).

This is an auto-generated email. Please do not reply to this email. For enquiries, kindly contact the organiser. Refer to the Healthy 365 app for the organiser's email and contact number.

E-mel pengesahan akan dihantar kepada anda.

SESI TEMPAHAN

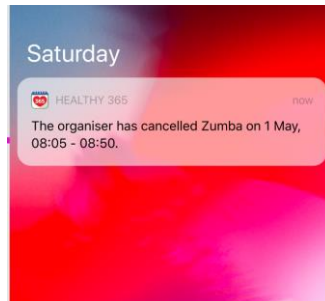
Lihat acara ditempah anda



Ketik pada "Lihat semua acara yang ditempah " untuk menyemak senarai acara yang ditempah anda, termasuk acara yang akan datang dan yang lalu.

SESI TEMPAHAN

Kemas kini tentang perubahan acara



Sunrise in the City (Zumba): Session cancelled for 1 May 2020



Healthy365
to you

Dear Jasmine,
Please be informed that the following session has been cancelled. We apologise for the inconvenience caused.

Sunrise in the City (Zumba)

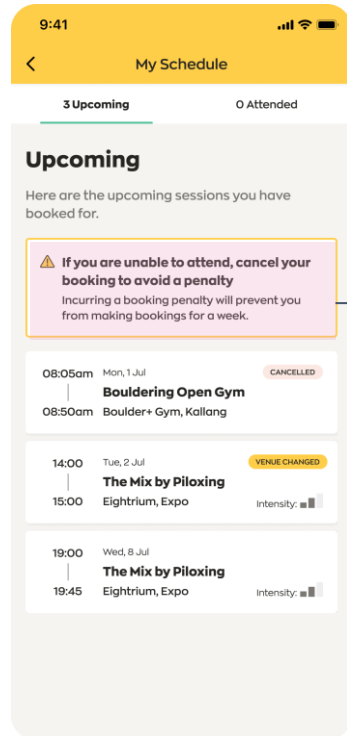
1 May 2020, 08:05 - 08:50
Fitness First, Raffles Place

This is an auto-generated email. Please do not reply to this email. For enquiries, kindly contact the organiser. Refer to the Healthy 365 app for the organiser's email and contact number.

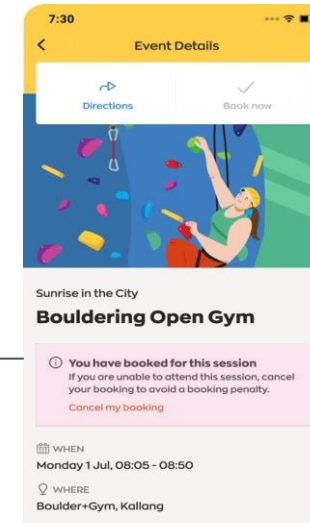
Jika acara ditempah anda dibatalkan atau terdapat perubahan lokasi, anda akan menerima pemberitahuan tolak dan e-mel terlebih dahulu.

SESI TEMPAHAN

Sistem penalti kerana tidak hadir



Kad amaran yang menunjukkan sistem penalti kerana tidak hadir
Jika anda tidak dapat menghadiri sesi yang anda tempah, batalkan tempahan anda untuk mengelakkan penalti tempahan 7 hari. Penalti ini bermula dari masa sesi terlepas yang terakhir.



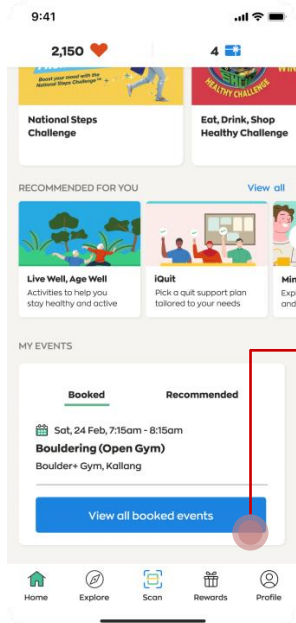
About this event

A 60-min High Intensity Interval Training Workout with elements of bouldering exercises that is bound to get your calories burning for the day! Climbing shoes are provided but do bring along your own socks. Gym T&C: Participants may use the gym; shower and cubby hole facilities 60 min after SITC session.

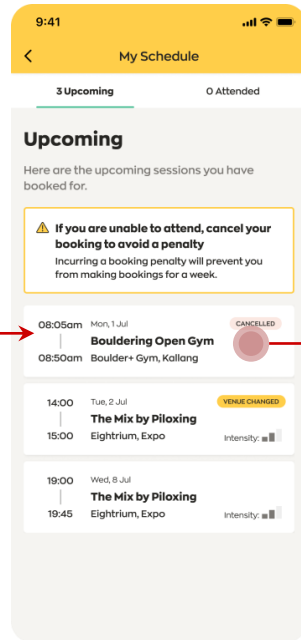
How to get there

PENGURUSAN ACARA

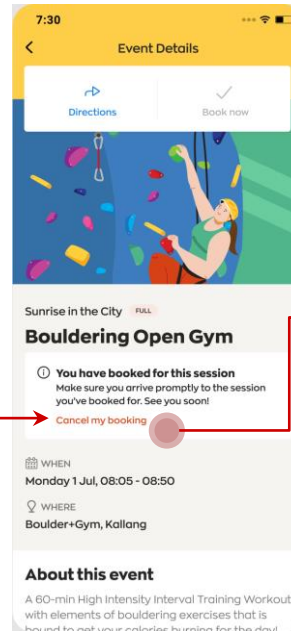
Cara membatalkan acara ditempah anda



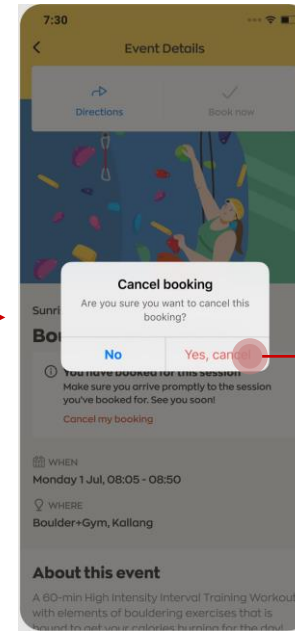
Ketik pada **“Lihat semua acara yang ditempah”** pada halaman Utama untuk melihat senarai penuh acara yang ditempah.



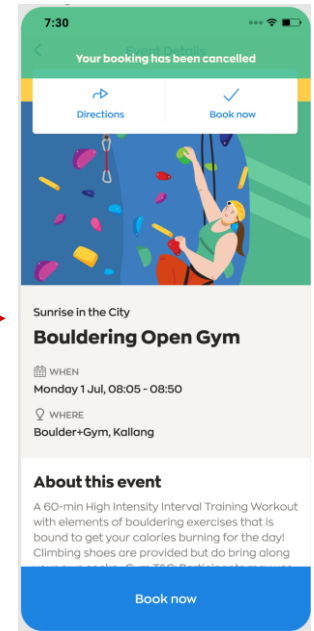
Pilih acara untuk dibatalkan.



Ketik pada **“Batalkan tempahan saya”**.



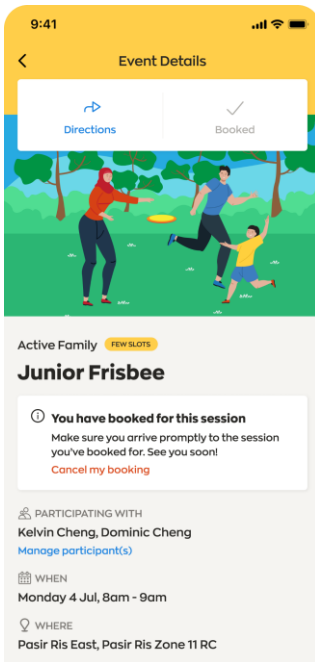
Ketik pada **“Ya, batalkan”**.



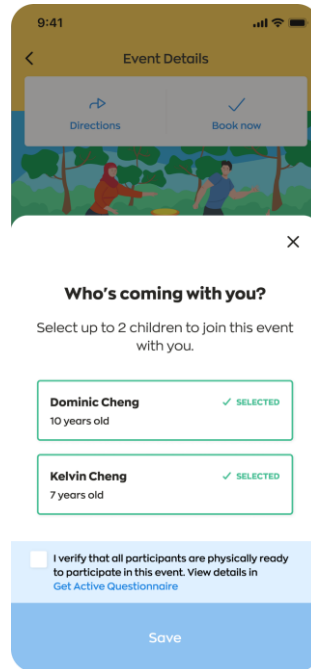
Anda telah berjaya membatalkan acara pilihan anda.

PENGURUSAN ACARA

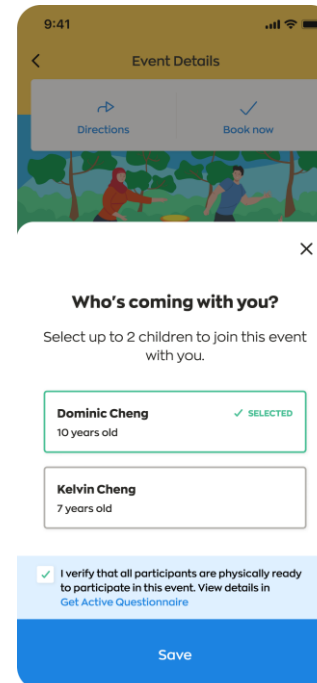
Bagaimanakah menguruskan tempahan untuk acara ibu bapa-anak?



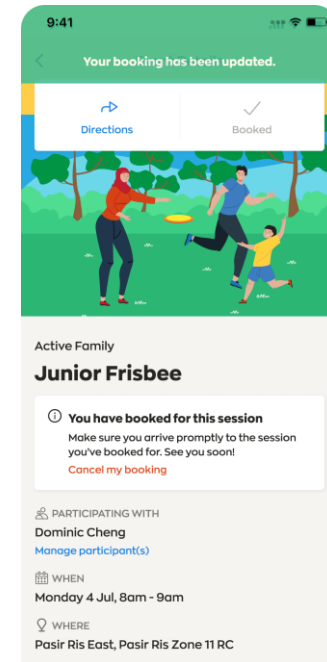
About this event
Ketik pada **“Urus peserta”** pada halaman butiran acara.



Anda boleh menyahpilih anak, menggantikan anak atau menambahkan anak (tertakluk kepada kapasiti sesi dan/atau ketersediaan anak).



Ketik pada **“Simpan”** selepas perubahan dilakukan.



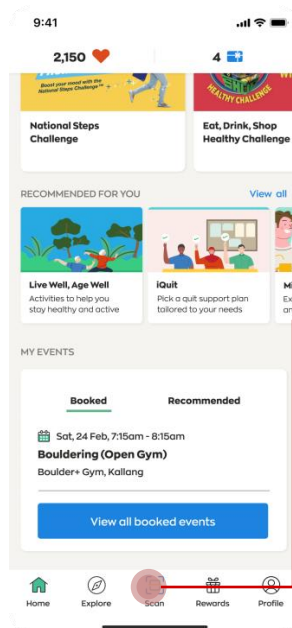
About this event
Tempahan anda dikemas kini.

PENDAFTARAN KEHADIRAN DI TAPAK

Cara mendaftar kehadiran anda di tapak

Untuk acara individu

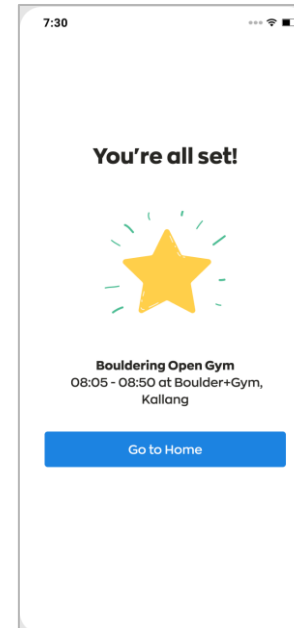
1/2



Ketik pada "Imbas" pada halaman Utama apabila anda sampai di lokasi acara.



Imbas kod QR daripada fasilitator.



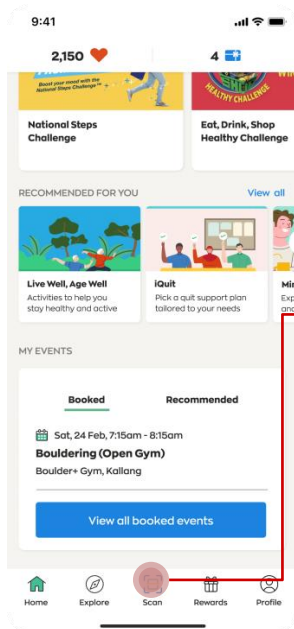
Anda telah berjaya mendaftarkan kehadiran anda.

PENDAFTARAN KEHADIRAN DI LAMAN

Cara mendaftar kehadiran anda di tapak

Untuk acara ibu bapa-anak

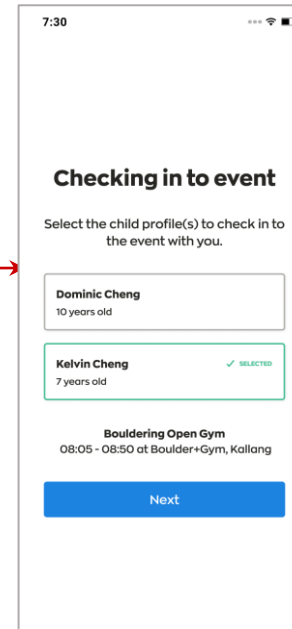
2/2



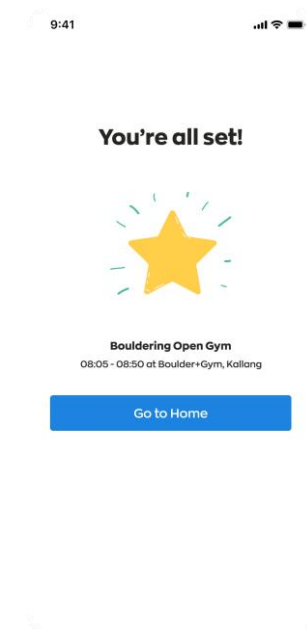
Ketik pada "Imbas" pada halaman Utama apabila anda sampai di lokasi acara.



Imbas kod QR daripada fasilitator.



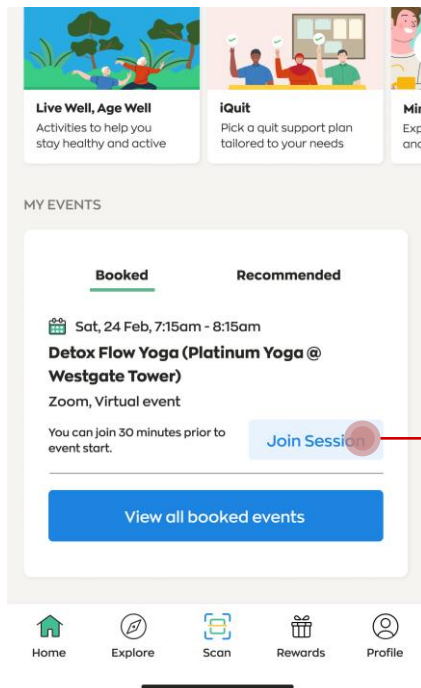
Pilih anak yang hadir pada sesi tersebut.



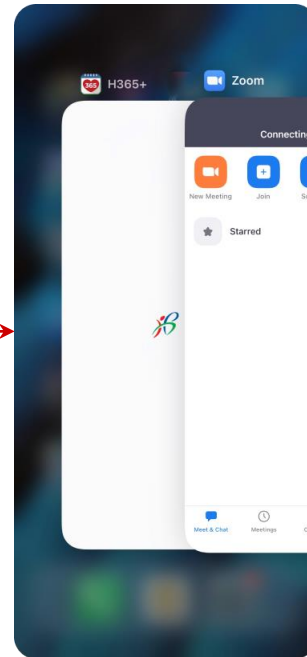
Anda telah berjaya mendaftar kehadiran anda.

MENYERTAI ACARA MAYA

Cara menyertai acara maya



Ketik pada **“Sertai Sesi”** pada papan pemuka 30 minit sebelum masa acara bermula.



Platform acara maya akan dilancarkan untuk anda menyertai dan mengambil bahagian dalam sesi tersebut.

OR

Sunrise in the City (Zumba): Booking Confirmation



Healthy365
to you

Dear Jasmine,

Please be informed that you have successfully booked the following session(s):

Sunrise in the City (Zumba)

1 Jul 2020, 08:05 - 08:50, Zoom, Virtual event | [Join Session](#)

2 Jul 2020, 08:05 - 08:50, Zoom, Virtual event

8 Jul 2020, 08:05 - 08:50, Zoom, Virtual event

You can use any device to join the event using the link(s) above.

As these slots are reserved for you, we look forward to your participation. Please note that there may be specific instructions which can be found under “About this event” in the Healthy 365 App. Participants who do not meet the eligibility criteria (if any) will not be allowed to take part in the session(s).

For enquiries, kindly contact the organiser.

Refer to the Healthy 365 app for the organiser’s email and contact number.

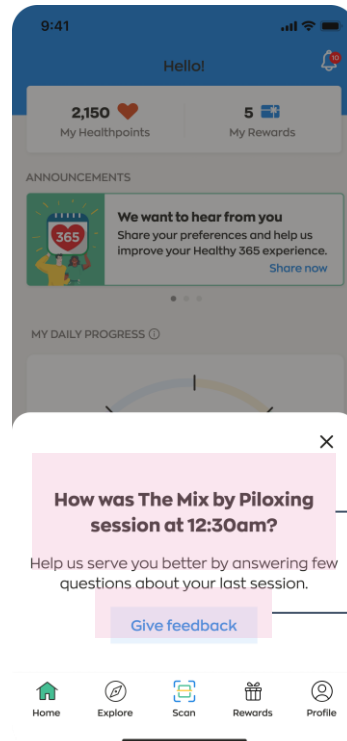
This is an auto-generated email. Please do not reply to this email.

Klik pada **“Sertai Sesi”** dalam e-mel 30 minit sebelum masa mula acara untuk menghadiri sesi daripada mana-mana peranti.

Pemberitahuan e-mel dengan pautan akses akan dihantar sehari sebelum acara. Jika tempahan dibuat kurang daripada satu hari sebelum acara, anda akan menerima pemberitahuan e-mel serta-merta.

MAKLUM BALAS PASCA ACARA

Lengkapkan borang tinjauan



Makluman Tinjauan

Pada akhir acara, anda mungkin digesa untuk melengkapkan tinjauan ringkas untuk membantu menambah baik program kami.

Mulakan Tinjauan

Ketik di sini untuk berkongsi maklum balas anda.