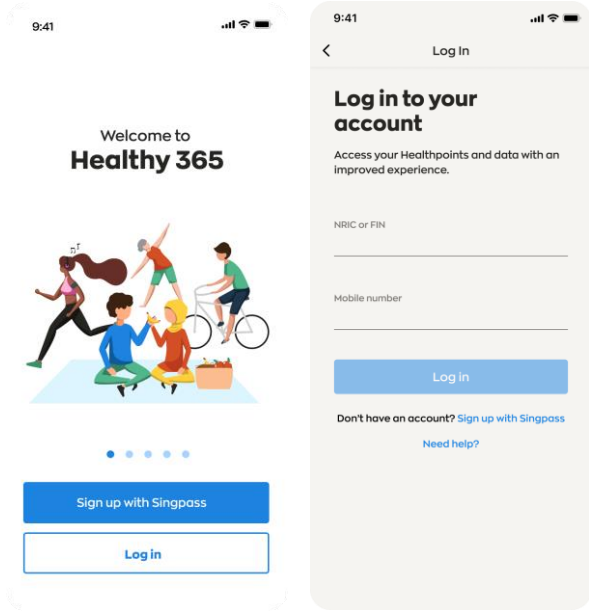


# ஆரம்பித்தல் பதிவு செய்யவும்

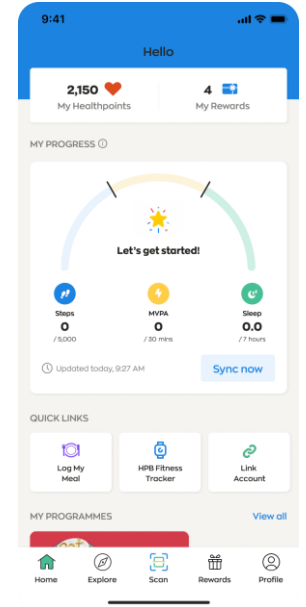
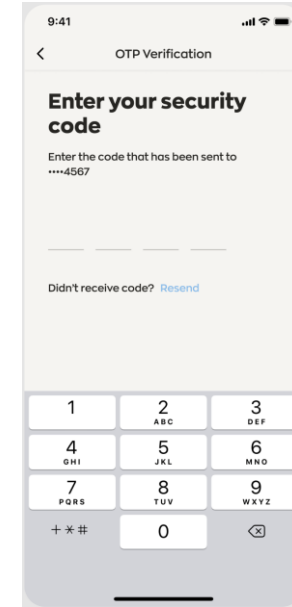


நீங்கள் ஏற்கனவே ஒரு பயனராக இருந்தால், இங்கே உட்பதிவு செய்யவும்.

நீங்கள் Healthy 365-ல் புதிதாகச் சேர்பவராக இருந்தால், இங்கே பதிவு செய்யவும்.

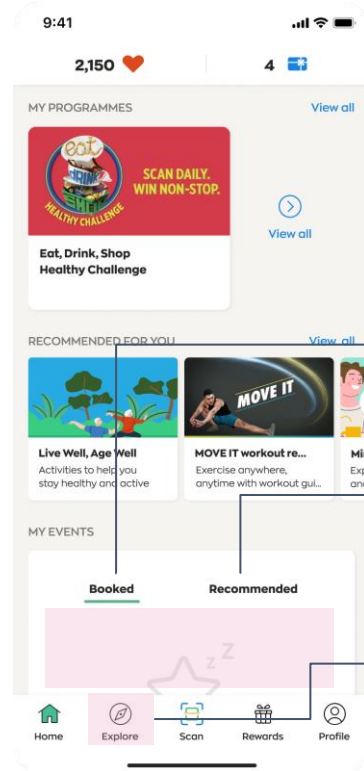
அண்மைப் பதிப்பைப் பதிவிறக்கவும் (அல்லது உங்களது Healthy 365 செயலியை அண்மைப் பதிப்புக்குப் புதுப்பிக்கவும்).

\*தேவையான குறைந்தபட்ச OS: Android 6 மற்றும் iOS 10.



பயனரின் கணக்கில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கைப்பேசி எண்ணுக்குக் குறுந்தகவல் மூலம் அனுப்பி வைக்கப்படும் 4-இலக்க OTP எண்ணை உள்ளிடவும்.

# ஆரம்பித்தல் உங்களது டேஷ்போர்டு



## எதிர்வரும் நிகழ்ச்சி

நீங்கள் பதிவு செய்துள்ள எதிர்வரும் நிகழ்ச்சிகளில் அதிகபட்சம் 2 நிகழ்ச்சிகளைக் காட்டுகிறது.

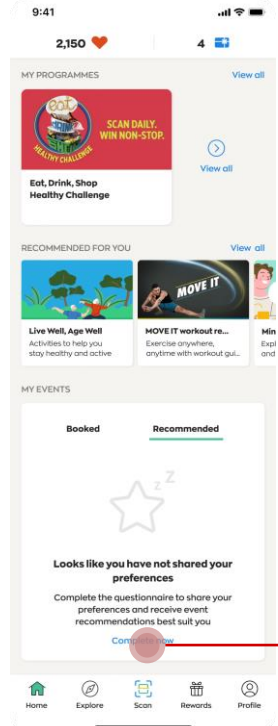
## பரிந்துரைக்கப்படும் நிகழ்ச்சி

உங்களது விருப்பங்களின் அடிப்படையில் பரிந்துரைகள் பெறுங்கள்.

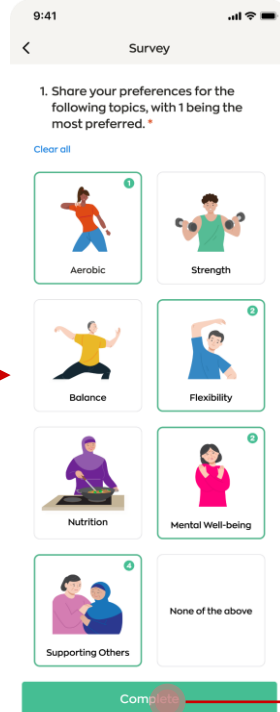
## நிகழ்ச்சிகளை ஆராயவும்

உங்களுக்குப் பிடித்த நிகழ்ச்சிகளை இங்கே தேடி பதிவு செய்யவும்.

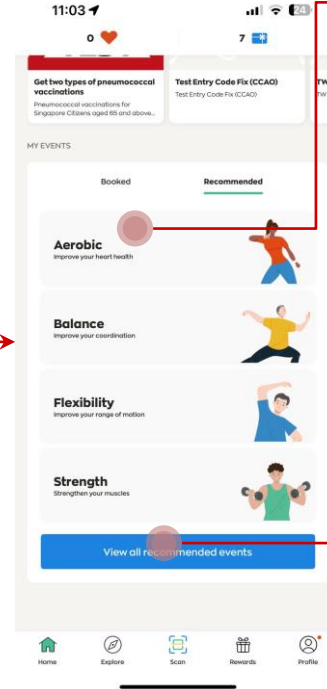
# நிகழ்ச்சிகளை ஆராய்தல் பரிந்துரைக்கப்படும் நிகழ்ச்சி



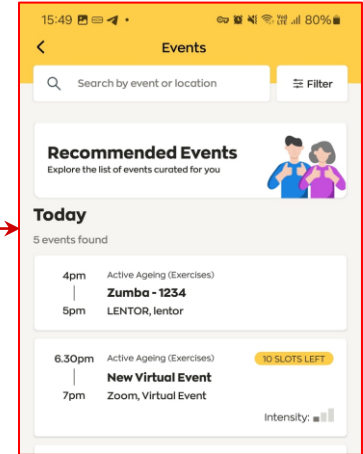
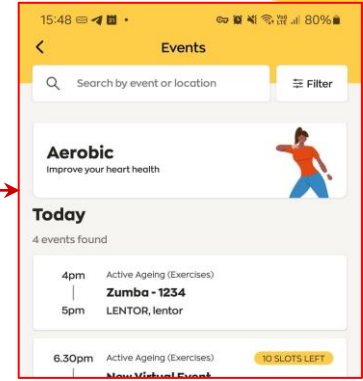
“Recommended” மீதும்,  
அதன்பின் “Complete now”  
மீதும் தட்டவும்.



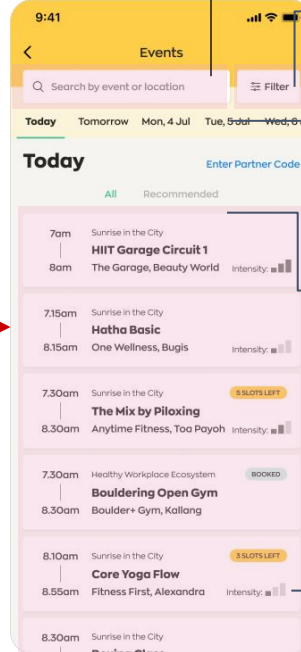
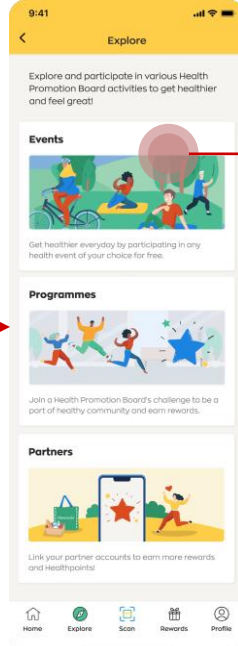
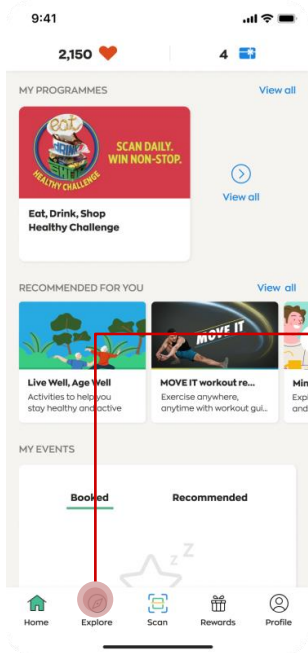
உங்களது  
விருப்பங்களைத்  
தேர்ந்தெடுத்துவிட்டு,  
“Complete” மீது தட்டவும்.



உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகளை நீங்கள்  
இப்போது பார்வையிடலாம். குறிப்பிட்ட வகை  
நிகழ்ச்சியின்மீது அல்லது “View all recommended events”  
மீது தட்டி பட்டியலைப் பார்வையிடலாம்.



# நிகழ்ச்சிகளை ஆராய்தல் நிகழ்ச்சிகளின் பட்டியல்



## தேடல் பட்டை

நடவடிக்கை, இடம் அல்லது திட்டத்தை இங்கே தேடவும்.

## வகைப்பாடு

இடம், நிகழ்ச்சி நடைபெறும் தேதி, நேரம், நடைபெறும் முறை, பொருத்தம் ஆகிய வகைப்பாடுகளுடன் உங்கள் தேடலை மேம்படுத்தவும்.

## தேதிகள்

பதிவுக்குள்ள நிகழ்ச்சிகளைப் பார்வையிட, திரையை உருட்டி ஒரு தேதி மீது தட்டவும்.

## நிகழ்ச்சிகளின் வகை

எல்லா நிகழ்ச்சிகளையும் அல்லது உங்கள் விருப்பத்தின் அடிப்படையில் பரிந்துரைக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்வையிடவும்.

## நிகழ்ச்சிகள்

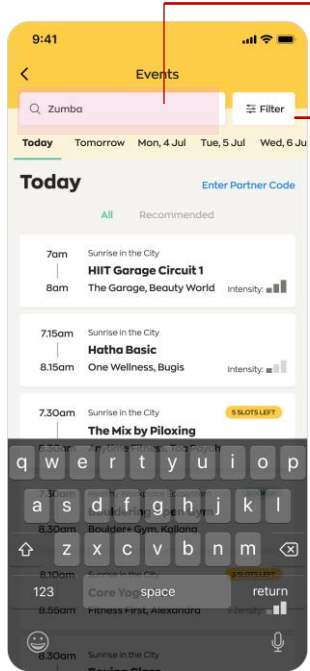
தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தேதியில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளின் பட்டியல். இதில் நிகழ்ச்சிகளின் நிலைமை குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்.

## தீவிர நிலை

உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் எதிர்பார்க்கப்படும் எரோபிக் பயிற்சித் தீவிர நிலையைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

குறைவான தீவிரம்	Intensity: ■■■
நடுத்தரமான தீவிரம்	Intensity: ■■■■
கடுமையான தீவிரம்	Intensity: ■■■■■

# நிகழ்ச்சிகளை ஆராய்தல் நிகழ்ச்சிகளைத் தேடுதல்



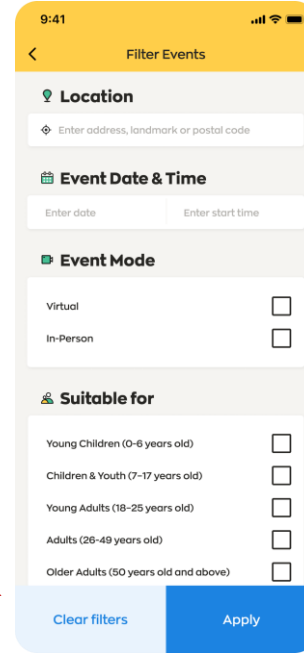
தேடல் பட்டையைத் தட்டி,  
தேடல் சொல்லைத் தட்டச்சு  
செய்யவும்.

Piloxing | X

Piloxing Orchard | X

Sunrise in the City | X

நீங்கள் நடவடிக்கை, இடம்,  
திட்டம் ஆகியவற்றின்  
அடிப்படையில் தனித்தனியாக  
அல்லது கூட்டாகத் தேடலாம்.

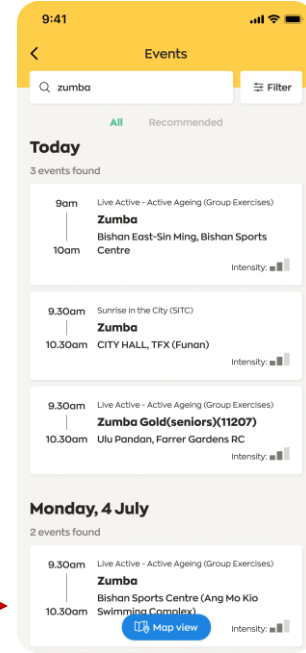


முகவரி, அடையாளச்  
சின்னம் அல்லது தபால்  
குறியீட்டின்  
அடிப்படையிலான தேடல்

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தேதி  
வரையறை  
மற்றும்/அல்லது நிகழ்ச்சி  
தொடங்கும் நேரத்தின்  
அடிப்படையிலான தேடல்.

மெய்நிகராக அல்லது  
நேரில் நடைபெறும்  
நிகழ்ச்சிகளுக்கான தேடல்.

வயதுப் பிரிவுகளுக்குப்  
பொருத்தமாக இருப்பதன்  
அடிப்படையிலான  
தேடல்.



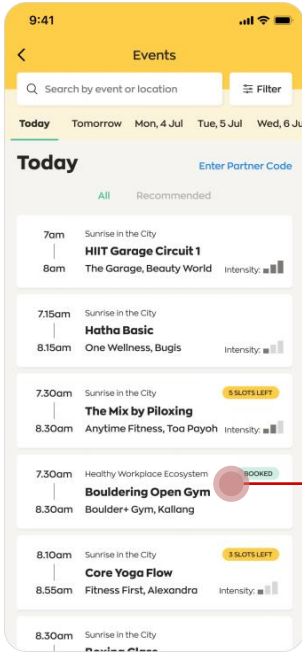
தேடல் மற்றும்/அல்லது  
வகைப்பாடு  
செயல்படுத்தப்பட்டவுடன்  
பொருத்தமான முடிவுகள்  
காட்டப்படும்.

நீங்கள் தேடல் பட்டையை  
அல்லது வகைப்பாட்டு  
அம்சத்தைப் பயன்படுத்தித்  
தேடலாம்.

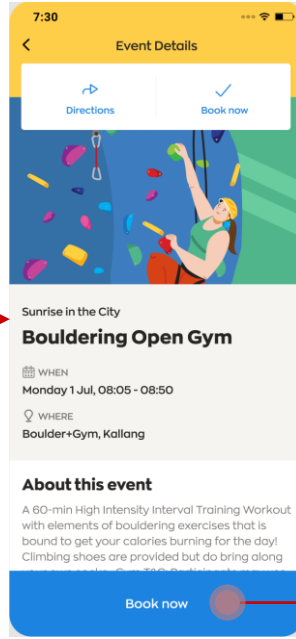
வகைப்பாட்டு அம்சத்தின்மீது  
தட்டி, இடம், நிகழ்ச்சி  
நடைபெறும் தேதி, நேரம்,  
நடைபெறும் முறை,  
பொருத்தம் ஆகியவற்றின்  
அடிப்படையில் நீங்கள்  
வகைப்படுத்தலாம்.

# நிகழ்ச்சிக்குப் பதிவு செய்தல் ஒரு நிகழ்ச்சிக்குப் பதிவு செய்வது எப்படி

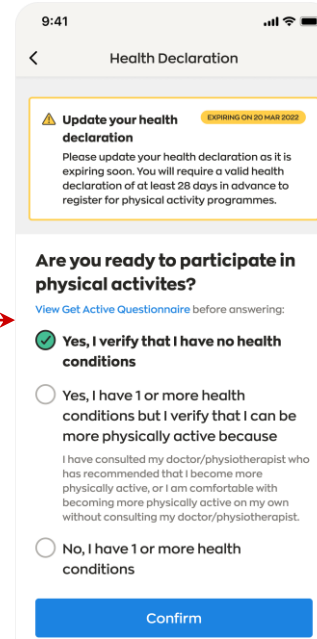
1/3



ஒரு நிகழ்ச்சி  
மீது தட்டவும்.



“Book now” மீது  
தட்டவும்.



குறிப்பு: பின்வரும்  
தூழ்நிலைகளில்  
உங்களது சுகாதார  
நிலையை உறுதிப்படுத்த  
உந்தப்படுவீர்கள்:

- 1) சுகாதார நிலை உறுதிப்படுத்தப்படவில்லை அல்லது
- 2) 28 நாட்களில் காலாவதியாகிறது அல்லது
- 3) காலாவதியாகிவிட்டது

உங்களது சுகாதார நிலையை உறுதிப்படுத்திய பிறகே உடற்பயிற்சி நடவடிக்கை நிகழ்ச்சிகளுக்குப் பதிவு செய்யமுடியும்.

நிகழ்ச்சிக்குப் பதிவு செய்தல்

# ஒரு நிகழ்ச்சிக்குப் பதிவு செய்வது எப்படி

2/3

தயவுசெய்து பொருத்தமான தெரிவைத் தேர்ந்தெடுத்து "Confirm" மீது தட்டவும்.

உங்களின் பாதுகாப்புக்காக, நீங்கள் 'No, I have 1 or more health conditions' என்ற தெரிவைத் தேர்ந்தெடுத்திருந்தால், உடற்பயிற்சி நடவடிக்கை நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்க முடியாது.

குறிப்பு: நீங்கள் தேசிய நடை சவால்™ பங்கேற்பாளராக இருந்தால், நடுத்தரம் முதல் தீவிர உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகள் (MVPA) பிரிவுக்கும் Healthpoints பெற முடியாது.

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

நீங்கள் தொடர்வதற்குமுன் உங்களது அவசரத் தொடர்பாளரை (விருப்பத்திற்கு உட்பட்டது) புதுப்பிக்க உந்தப்படலாம்.

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.

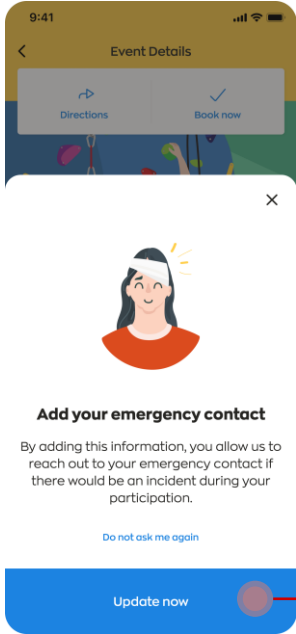
Update now

மெய்நிகராக நடைபெறும் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளுக்கு மட்டுமே அவசரத் தொடர்பாளர் கட்டாயமாகும்.

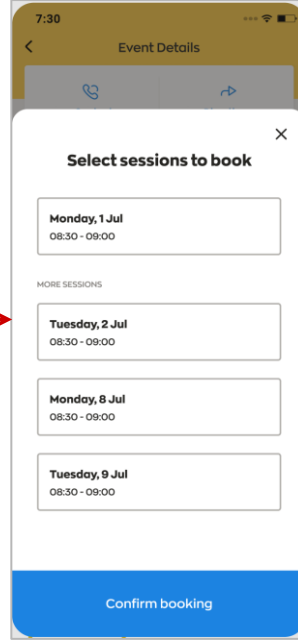
நிகழ்ச்சிக்குப் பதிவு செய்தல்

# ஒரு நிகழ்ச்சிக்குப் பதிவு செய்வது எப்படி

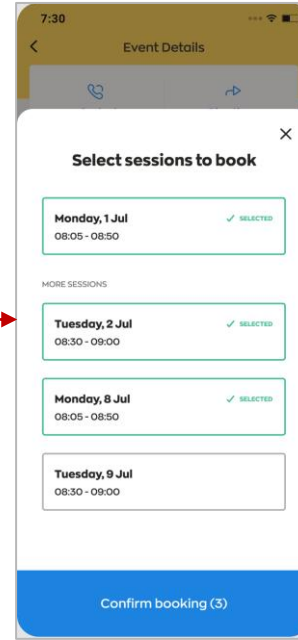
3/3



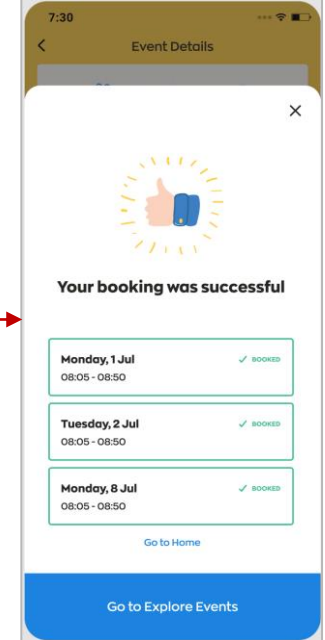
உங்களது அவசரத் தொடர்பாளரைப் புதுப்பித்த பிறகு, நீங்கள் பதிவு செய்திருந்த அங்கத்தை உறுதிப்படுத்தலாம்.



நீங்கள் விரும்பும் அங்கங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.



“Confirm Booking” மீது தட்டவும்.



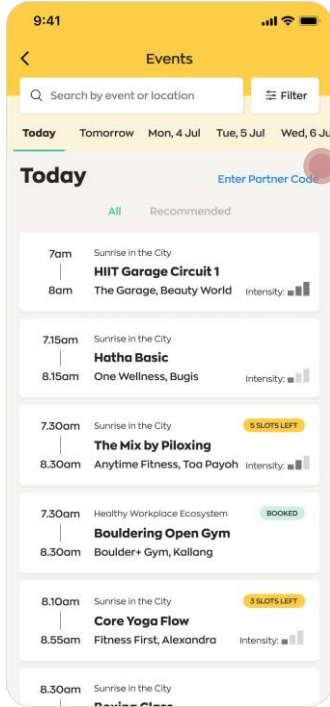
நீங்கள் நிகழ்ச்சிகளுக்கு வெற்றிகரமாகப் பதிவு செய்துவிட்டீர்கள்.

பங்கேற்பாளர்கள் 28 நாட்களுக்கு முன்பிருந்து அங்கங்களைப் பார்வையிடலாம். மொத்தம் 8 முன்பதிவுகள் செய்யலாம்.

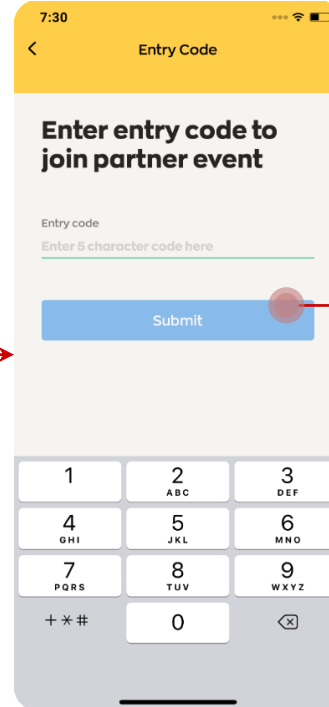


# நிகழ்ச்சிக்குப் பதிவு செய்தல் தனியார் நிகழ்ச்சிக்குப் பதிவு செய்வது எப்படி (அழைப்பின்பேரில் மட்டுமே)

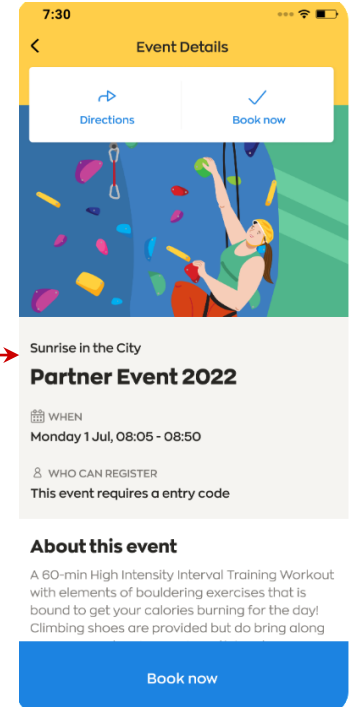
குறிப்பு:  
தனியார்  
நிகழ்ச்சிகளுக்கு  
அழைப்பின்பேரில்  
மட்டுமே பதிவு  
செய்யமுடியும்.



“Enter Partner Code”  
மீது தட்டவும்.



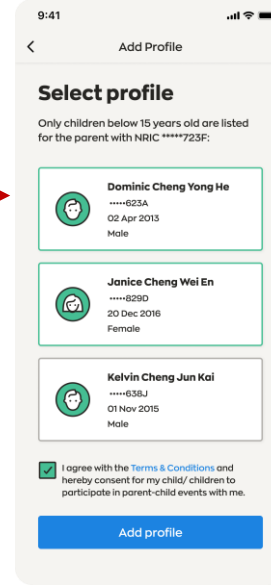
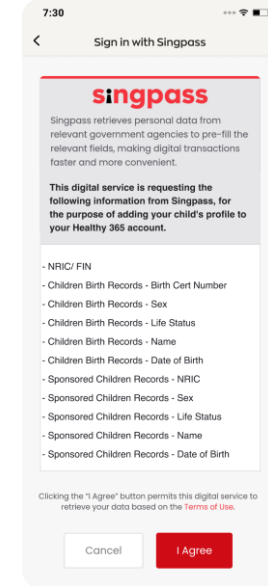
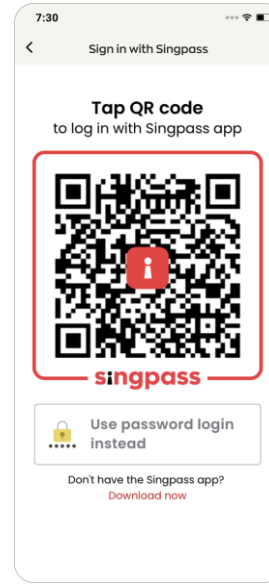
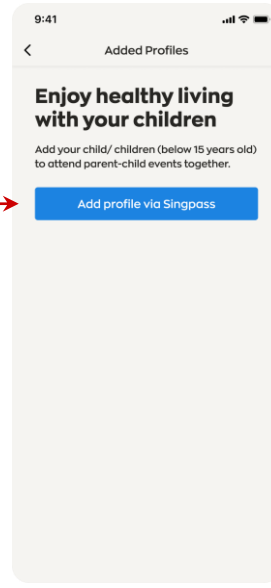
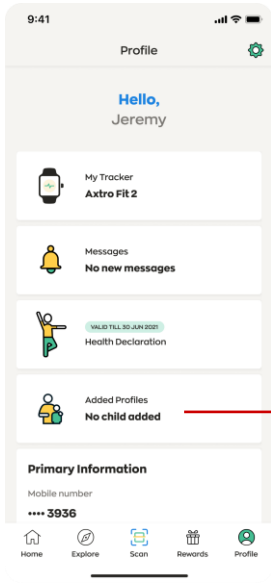
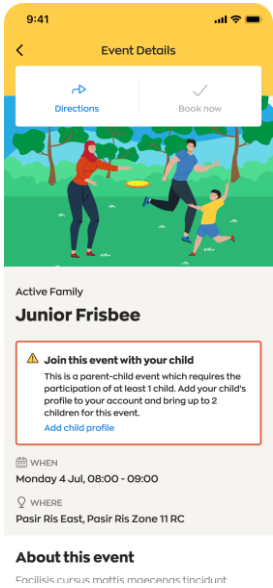
தனியார் நிகழ்ச்சியின்  
விவரங்களைப் பார்வையிட,  
ஏற்பாட்டாளர் கொடுத்த 5 இலக்கக்  
குறியீட்டை உள்ளிடவும்.



தனியார் நிகழ்ச்சியில்  
சேர “Book Now” மீது  
தட்டவும்.

# நிகழ்ச்சிக்குப் பதிவு செய்தல் பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிக்குப் பதிவு செய்வது எப்படி பெற்றோரின் சுயவிவரத்தில் பிள்ளையைச் சேர்த்தல்

1/2



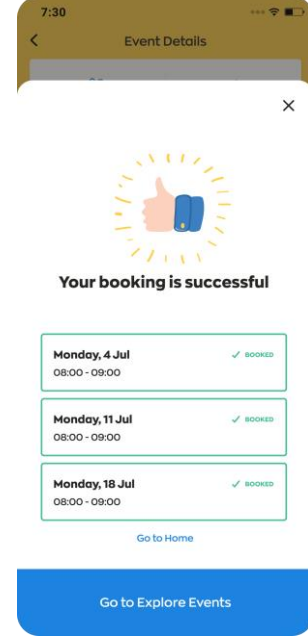
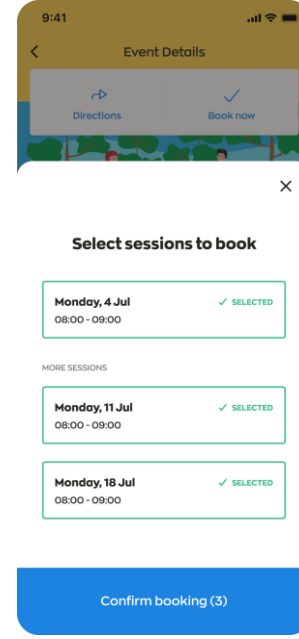
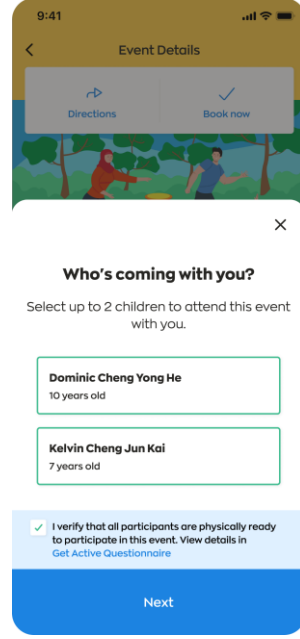
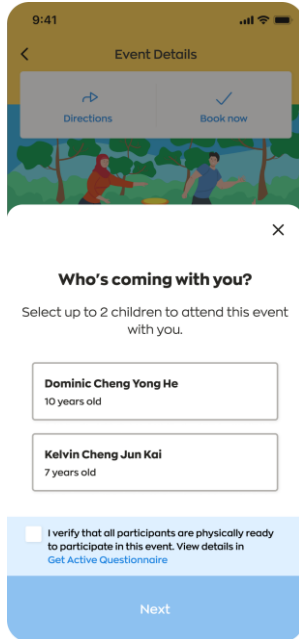
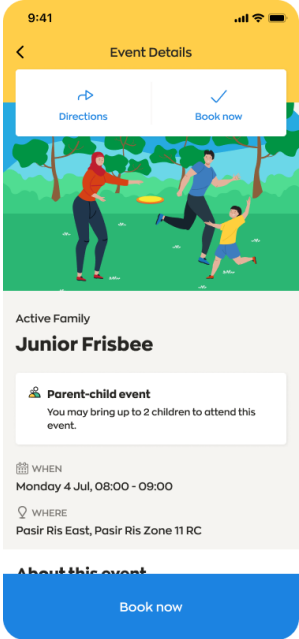
நீங்கள் "Event Details" அல்லது "Profile" பக்கம் மூலம் உங்கள் சுயவிவரத்தில் பிள்ளையைச் சேர்க்கலாம்.

தேவையான தகவல்களை மீட்டெடுக்க, ஒருமுறை மட்டும் SingPass மூலம் உறுதிப்படுத்த உந்தப்படுவீர்கள்.

"Agree" என்பதை அழுத்தியவுடன், நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்க 15 வயதுக்குக் குறைவான பிள்ளைகள் மட்டும் பட்டியலில் தோன்றுவார்கள். உங்கள் சுயவிவரத்தில் சேர்க்கும் பிள்ளைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் ஏற்றுக்கொண்ட பின், "Add profile" மீது தட்டவும்.

# நிகழ்ச்சிக்குப் பதிவு செய்தல் பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிக்குப் பதிவு செய்வது எப்படி பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்குப் பதிவு செய்தல்

2/2



அங்கத்திற்கு நீங்கள் பதிவு செய்யும்  
பிள்ளைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து,  
விதிமுறைகளையும்  
நிபந்தனைகளையும் ஏற்றுக்கொள்ளவும்.

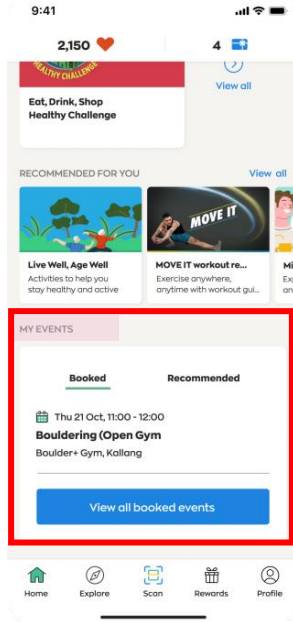
“Next” மீது  
தட்டவும்.

நீங்கள் விரும்பும்  
அங்கங்களைத்  
தேர்ந்தெடுத்த பின்,  
“Confirm booking” மீது  
தட்டவும்.

நீங்கள் நிகழ்ச்சிகளுக்கு  
வெற்றிகரமாகப் பதிவு  
செய்துவிட்டீர்கள்.

உங்கள் சுயவிவரத்தில் சேர்க்கப்பட்ட பிள்ளைகள் மட்டுமே இந்தப் பக்கத்தில் தோன்றுவார்கள். ஒரு பெற்றோர் ஒவ்வோர் அங்கத்திற்கும் 2 பிள்ளைகள் வரை அழைத்து வரலாம்.

# நிகழ்ச்சிக்குப் பதிவு செய்தல் பதிவினை உறுதிப்படுத்துதல்



நீங்கள் பதிவு செய்த நிகழ்ச்சிகள் முகப்புப் பக்கத்தின் "Booked Events" பகுதியின்கீழ் காட்டப்படும்.

## 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):

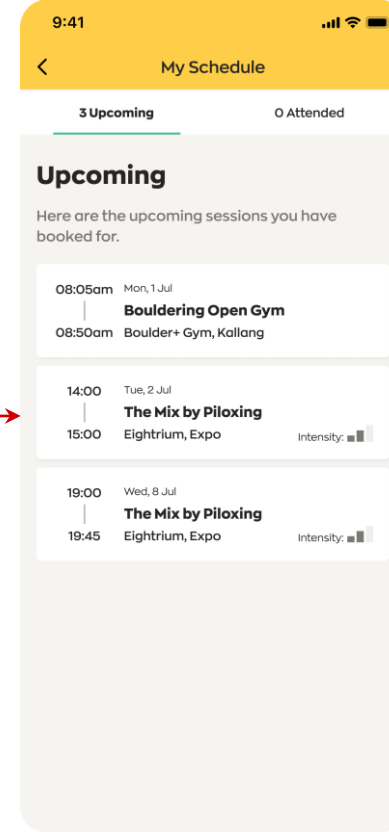
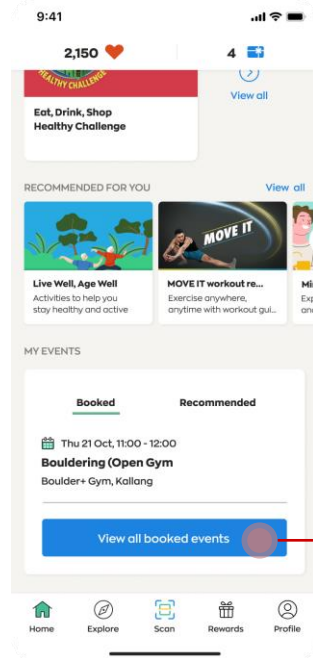
**Sunrise in the City (Bouldering Open Gym)**  
1 Jul 2020, 08:05 - 08:50, Boulder+Gym, Kallang  
2 Jul 2020, 08:05 - 08:50, Boulder+Gym, Kallang  
8 Jul 2020, 08:05 - 08:50, Boulder+Gym, Kallang

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.

உறுதிப்படுத்தும் மின்னஞ்சல் உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

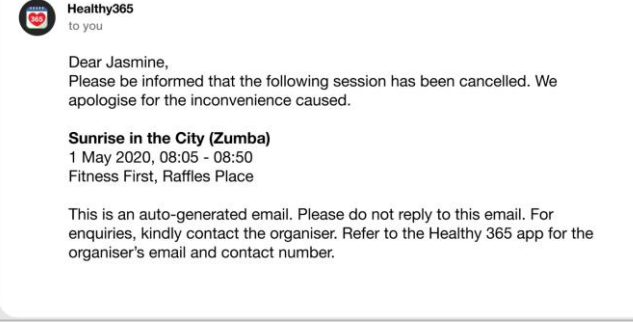
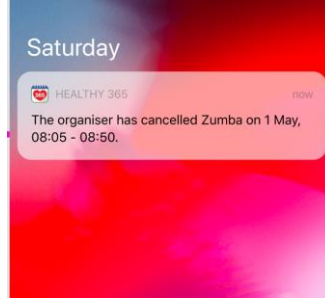
அங்கங்களுக்குப் பதிவு செய்தல்  
**நீங்கள் பதிவு செய்துள்ள நிகழ்ச்சிகளைப்  
பார்வையிடுதல்**



நீங்கள் பதிவு செய்துள்ள நிகழ்ச்சிகளின் பட்டியலைச் சரிபார்க்க "View all booked events" மீது தட்டவும். எதிர்வரும் நிகழ்ச்சிகள், கடந்தகால நிகழ்ச்சிகள் ஆகியன இதில் உள்ளடங்கும்.

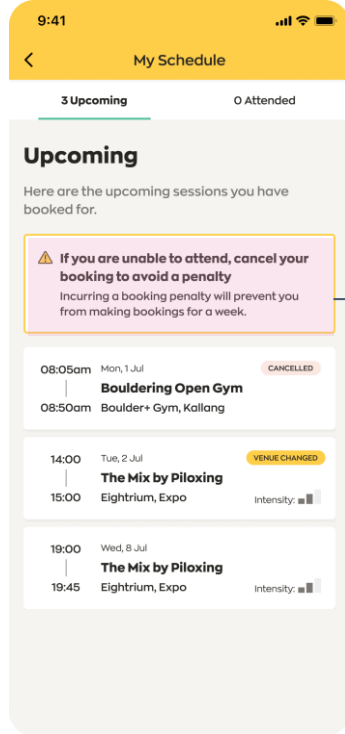
அங்கங்களுக்குப் பதிவு செய்தல்  
**நிகழ்ச்சியில் செய்யப்படும் மாற்றங்கள் பற்றிய  
அண்மைத் தகவல்**

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

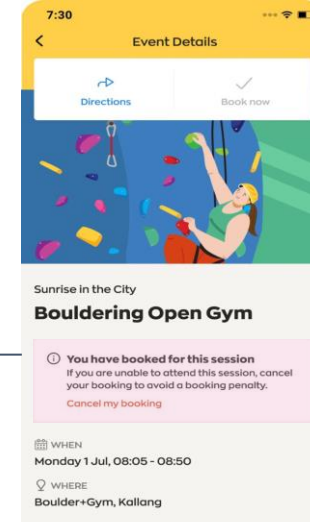


நீங்கள் பதிவு செய்திருந்த நிகழ்ச்சி ரத்து செய்யப்பட்டால்  
அல்லது இடம் மாற்றப்பட்டால், உங்களுக்கு முன்கூட்டியே  
தகவலும் மின்னஞ்சலும் அனுப்பப்படும்.

# அங்கங்களுக்குப் பதிவு செய்தல் வராதோருக்குத் தண்டனை விதிக்கும் நடைமுறை



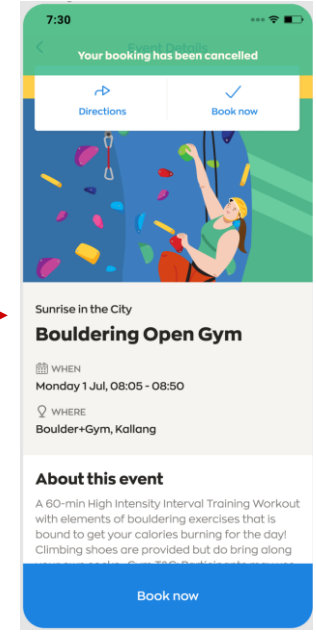
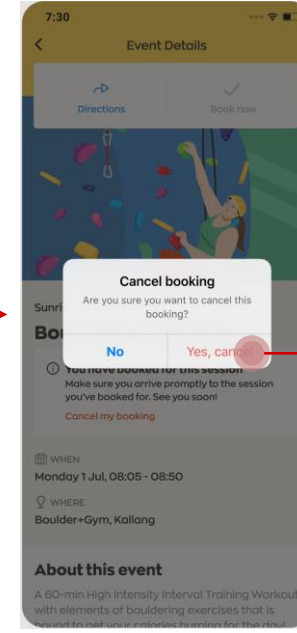
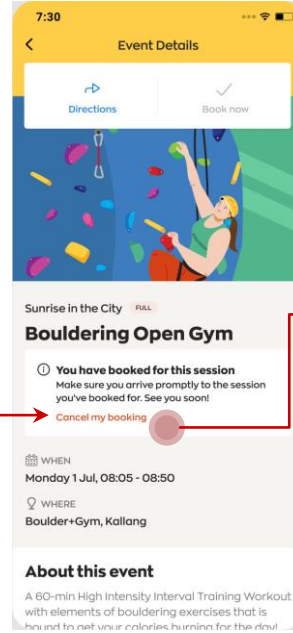
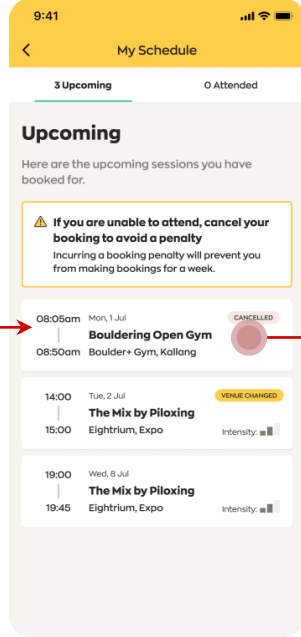
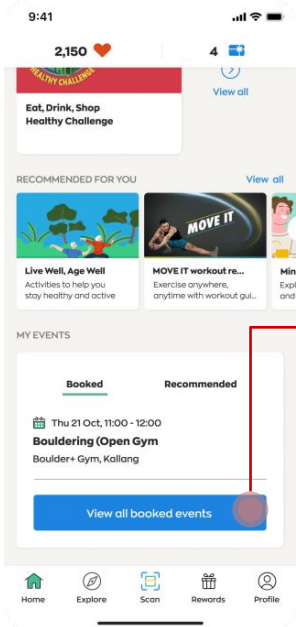
வராதோருக்குத் தண்டனை விதிக்கும் நடைமுறையைக் குறிப்பிடும் எச்சரிக்கை நீங்கள் பதிவு செய்திருந்த ஒரு நிகழ்ச்சிக்கு உங்களால் வர இயலாவிட்டால், 7 நாள் பதிவுத் தடையைத் தவிர்க்க, உங்கள் பதிவை ரத்து செய்துவிடவும். இந்தத் தண்டனைக்காலம், கடைசியாகத் தவறவிட்ட அங்கத்தின் நேரத்திலிருந்து தொடங்கும்.



**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**

# நிகழ்ச்சி நிர்வாகம் நீங்கள் பதிவு செய்துள்ள நிகழ்ச்சிகளை ரத்து செய்வது எப்படி



பதிவு செய்துள்ள நிகழ்ச்சிகளின் முழுப் பட்டியலையும் பார்வையிட, முகப்புப் பக்கத்தில் "View all booked events" மீது தட்டவும்.

ரத்து செய்யும் நிகழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

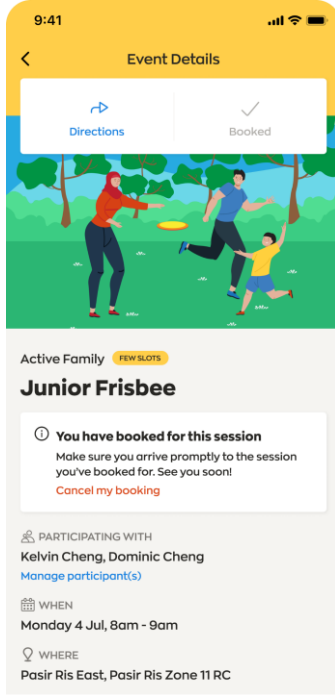
"Cancel my booking" மீது தட்டவும்.

"Yes, cancel" மீது தட்டவும்.

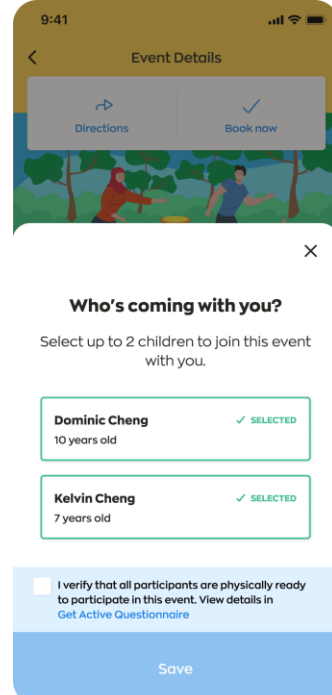
நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த நிகழ்ச்சியை வெற்றிகரமாக ரத்து செய்துவிட்டீர்கள்.



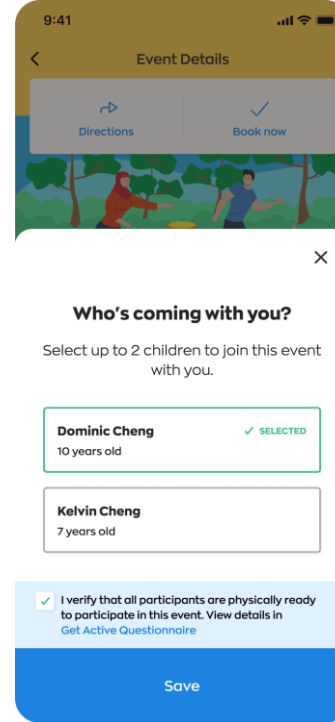
# நிகழ்ச்சி நிர்வாகம் பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளின் பதிவுகளை நிர்வகிப்பது எப்படி?



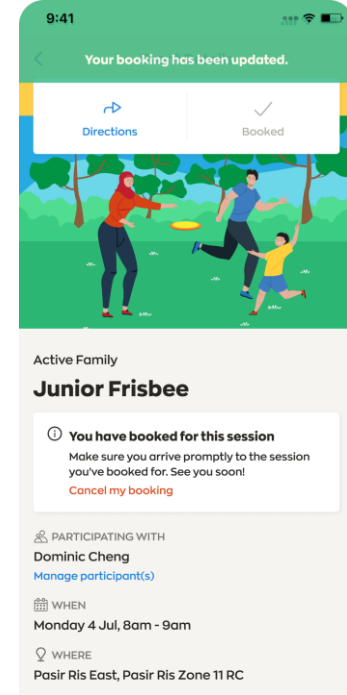
**About this event**  
நிகழ்ச்சி விவரப் பக்கத்தில்  
"Manage participants" மீது  
தட்டவும்.



நீங்கள் பிள்ளையை நீக்கலாம்,  
மாற்றலாம் அல்லது  
இன்னொரு பிள்ளையைச்  
சேர்க்கலாம் (அங்கத்தின்  
கொள்ளளவு மற்றும்/அல்லது  
பிள்ளையால் பங்கேற்க  
முடிவதைப் பொறுத்தது).



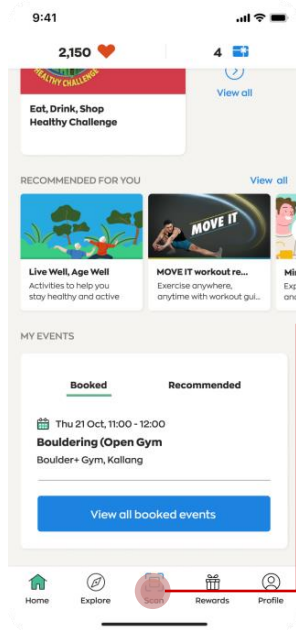
மாற்றங்கள்  
செய்யப்பட்டபின் "Save"  
மீது தட்டவும்.



**About this event**  
உங்கள் பதிவு  
புதுப்பிக்கப்பட்டுவிட்டது.

நேரடியான வருகைப் பதிவு  
உங்கள் வருகையை நேரில் பதிவு செய்வது எப்படி  
தனிநபர் நிகழ்ச்சிகளுக்கு

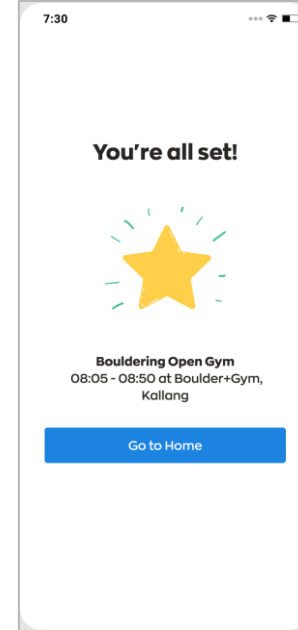
1/2



நிகழ்ச்சி நடைபெறும்  
இடத்தைச் சென்றடைந்தவுடன்  
முகப்புப் பக்கத்தில் "Scan" மீது  
தட்டவும்.



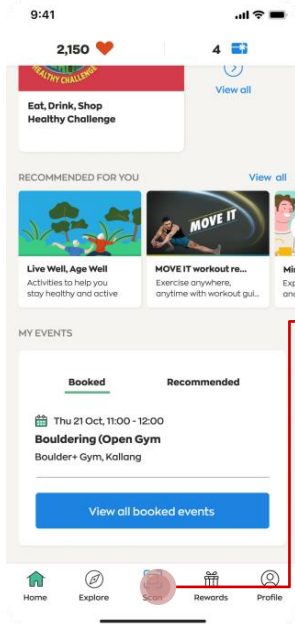
நிகழ்ச்சி  
நடத்துனரின் QR  
குறியீட்டை  
வருடவும்.



உங்கள் வருகையை  
நீங்கள் வெற்றிகரமாகப்  
பதிவு செய்துவிட்டீர்கள்.

# நேரடியான வருகைப் பதிவு உங்கள் வருகையை நேரில் பதிவு செய்வது எப்படி பெற்றோர்-பிள்ளை நிகழ்ச்சிகளுக்கு

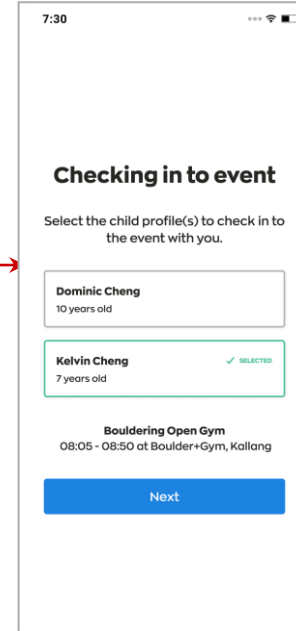
1/2



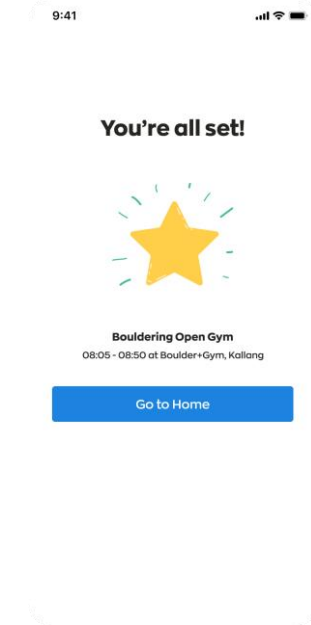
நிகழ்ச்சி நடைபெறும் இடத்தைச்  
சென்றடைந்தவுடன் முகப்புப்  
பக்கத்தில் "Scan" மீது தட்டவும்.



நிகழ்ச்சி  
நடத்துனரின் QR  
குறியீட்டை  
வருடவும்.

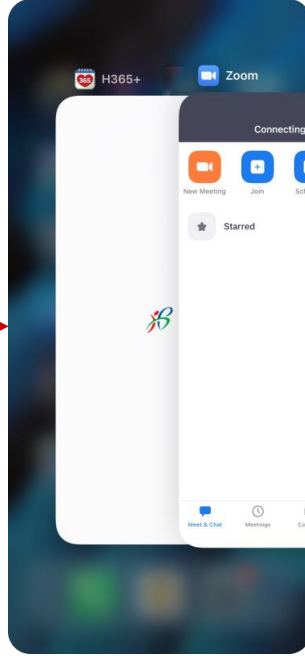
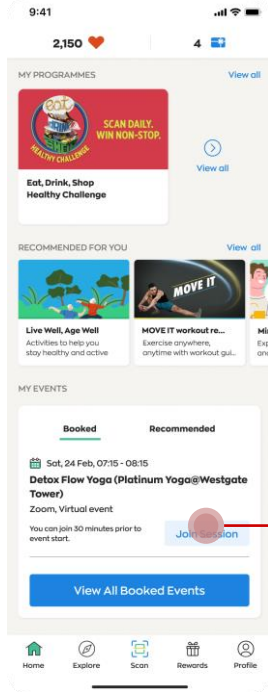


நிகழ்ச்சிக்கு  
வந்திருக்கும்  
பிள்ளைகளைத்  
தேர்ந்தெடுக்கவும்.



உங்கள் வருகையை நீங்கள்  
வெற்றிகரமாகப் பதிவு  
செய்துவிட்டீர்கள்.

# மெய்நிகர் நிகழ்ச்சிகளில் சேர்தல் மெய்நிகர் நிகழ்ச்சிகளில் சேர்வது எப்படி



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.

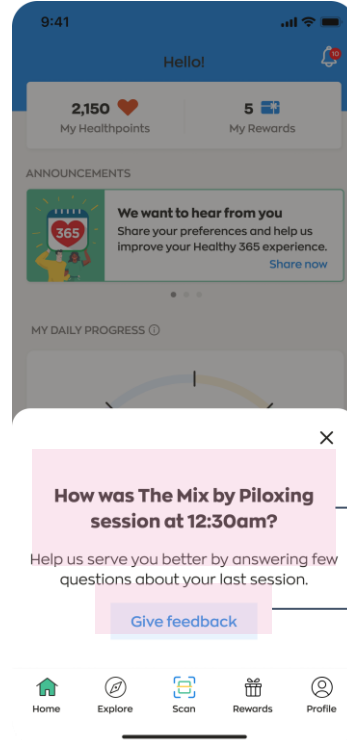
ஏதாவதொரு சாதனத்திலிருந்து நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்க, நிகழ்ச்சி தொடங்குவதற்கு 30 நிமிடத்திற்குமுன் மின்னஞ்சலில் "Join Session" மீது அழுத்தவும்.

நிகழ்ச்சி நடைபெறும் நாளுக்கு முன்னின்று, மின்னஞ்சல்வழி இணைப்பு அனுப்பப்படும். நிகழ்ச்சி நடைபெறுவதற்கு ஒரு நாளுக்குக் குறைவான காலமே இருக்கையில் பதிவு செய்தால், உடனடியாக மின்னஞ்சல்வழி தகவல் அனுப்பப்படும்.

நிகழ்ச்சி தொடங்குவதற்கு 30 நிமிடத்திற்குமுன் டேஷ்போர்டில் "Join Session" மீது தட்டவும்.

நீங்கள் நிகழ்ச்சியில் சேர்ந்து பங்கேற்க, மெய்நிகர் நிகழ்ச்சித் தளம் திறக்கப்படும்.

# நிகழ்ச்சிக்குப் பிறகு கருத்து தெரிவித்தல் கருத்துக்கணிப்புப் படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்யவும்



**கருத்துக்கணிப்பு விழிப்பூட்டல்**  
நிகழ்ச்சியின் முடிவில், ஓர் எளிமையான கருத்துக்கணிப்பைப் பூர்த்தி செய்யுமாறு நீங்கள் உந்தப்படலாம். எங்கள் திட்டங்களை மேம்படுத்த உங்கள் கருத்துகள் உதவியாக இருக்கும்.

**கருத்துக்கணிப்பைத் தொடங்கவும்**  
உங்கள் கருத்துகளைப் பகிர இங்கே தட்டவும்.