

# URBANESIA

## Jum'at Sehat, Senam Virtual Tingkatkan Kesehatan Jasmani Petugas Lapas Pasir Putih

Narsono Son - [CILACAP.URBANESIA.ID](http://CILACAP.URBANESIA.ID)

Sep 2, 2022 - 09:53



*Jum'at Sehat, Senam Virtual Tingkatkan Kesehatan Jasmani Petugas Lapas Pasir Putih*

Jumat Sehat, Senam Virtual Tingkatkan Kesehatan Jasmani Petugas Lapas Pasir Putih

CILACAP - Jum'at Sehat, Lapas High Risk Pasir Putih Nusakambangan ikuti Giat Senam secara Virtual. Kegiatan yang rutin dilakukan setiap hari Jum'at sebagai bentuk Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.

Lapas High Risk Pasir Putih Nusakambangan ikuti kegiatan Pembinaan Jasmani berupa senam sehat secara virtual di ruang telecoference Lapas, Jum'at Pagi (02/09/2022).

Berdasarkan pengarahan dari Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Jawa Tengah, A. Yuspahrudin untuk selalu menjaga kesehatan tubuh demi meningkatkan kinerja.

Kepala Lapas Kelas IIA Pasir Putih Nusakambangan, Fajar Nur Cahyono menghimbau kepada seluruh jajaran dan petugas Lapas untuk mengikuti Kegiatan rutin senam pagi bersama secara Virtual tersebut.

"Dalam rangka menjaga kesehatan dengan Semangat PASTI, Olahraga senam pernafasan/jantung dan Aerobic serta zumba menjadi suatu upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran tubuh, agar dapat bekerja secara optimal dengan kondisi imun yang sehat, Serta kita sadar, mau, dan mampu untuk berperilaku sehat demi meningkatkan kualitas hidup," untkapya.

Senam yang memadukan banyak gerakan mulai dari gerakan santai hingga agak cepat, dan sangat bervariasi diikuti dengan antusias dan penuh semangat oleh para peserta termasuk Pegawai Lapas High Risk Pasir Putih Nusakambangan.

(N.Son/\*\*\*)