

BERITA TERBARU

Sabtu Sehat, Kepala Lapas Tembilahan dan Jajaran Gelar Senam Kebugaran Jasmani

NANDA PRAYOGA - INDRAGIRIHILIR.BERITATERBARU.CO.ID

Jul 29, 2023 - 09:21



Senam Kebugaran Pegawai Lapas Tembilahan bersama WBP, Sabtu (29/07/2023)

Tembilahan - Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Tembilahan kembali menggelar Senam Kebugaran Jasmani bagi seluruh Pegawai, Sabtu (29/07/2023). Bertempat di Lapangan Bulu Tangkis Lapas Tembilahan, tampak Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Tembilahan, Hari Winarca dan seluruh Pejabat Struktural serta Jabatan Fungsional Umum (JFU) dan Jabatan

Fungsional Tertentu (JFT) mengikuti gerakan Senam yang dipandu oleh Instruktur dengan penuh semangat.

Kalapas menerangkan bahwasannya olahraga yang dilakukan secara konsisten akan mendatangkan manfaat bagi tubuh sehingga kesehatan dan kebugaran dapat terjaga dengan optimal.

“Kita berupaya untuk selalu konsisten melaksanakan pembinaan jasmani sehingga tubuh dapat benar-benar merasakan manfaatnya yakni selalu dalam kondisi sehat dan prima sehingga dapat dengan maksimal melaksanakan tugas pokok dan fungsi sebagai Petugas Pemasyarakatan,” ucapnya.

Kalapas juga berpesan kepada seluruh jajaran untuk menjaga kesehatan dengan memperhatikan menu makanan sehari-hari.

“Selain berolahraga rutin, saya juga menghimbau kepada seluruh jajaran untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pastikan makanan tersebut merupakan makanan sehat dan nutrisi tubuh terpenuhi dengan baik,” pungkasnya.

Kegiatan senam berjalan dengan baik serta ditutup dengan sesi pendinginan dan menyantap bersama sapan yang telah disediakan oleh Panitia kegiatan berupa telur rebus, bubur kacang hijau dan susu.