

## Lapas High Risk Pasir Putih Nusakambangan ikuti Senam Sehat secara Virtual

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

Jun 17, 2022 - 10:58



CILACAP - Dalam rangka menjaga kesehatan dengan Semangat PASTI, Lapas High Risk Pasir Putih Nusakambangan ikuti kegiatan Pembinaan Jasmani berupa senam sehat secara virtual. Kegiatan ini rutin dilakukan setiap hari Jumat sebagai bentuk Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.

Berdasarkan pengarahan dari Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Jawa Tengah, A. Yuspahrudin untuk selalu menjaga kesehatan tubuh demi meningkatkan kinerja, Jum'at (17/06/2022).

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.

"Kegiatan senam sehat ini, dipandu oleh dua instruktur yaitu Miss Imah dan Miss Donna, kegiatan Olahraga berupa senam pernafasan/jantung dan Aerobic serta zumba, Pelaksanaan ini bertujuan agar kita sadar, mau, dan mampu untuk berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup, upaya sebagai bentuk peningkatan kesehatan dan kebugaran tubuh agar dapat bekerja secara optimal dengan kondisi imun yang sehat", ungkapnya.

Pegawai Lapas High Risk Pasir Putih Nusakambangan mengikuti Kegiatan tersebut dengan antusias pada ruang teleconference. Senam yang memadukan banyak gerakan mulai dari gerakan santai hingga agak cepat, tidak monoton dan sangat bervariasi.

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