

## Sabtu Sehat, Kalapas Tembilihan dan Jajaran Gelar Senam Kebugaran Jasmani

NANDA PRAYOGA - [INDRAGIRIHILIR.INDONESIASATU.CO.ID](http://INDRAGIRIHILIR.INDONESIASATU.CO.ID)

Jul 15, 2023 - 09:37



*Kalapas Tembilihan dan Jajaran dalam senam kebugaran, Sabtu (15/07/2023)*

Tembilihan - Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Tembilihan kembali menggelar Senam Kebugaran Jasmani bagi seluruh Pegawai, Sabtu (15/07/2023). Bertempat di Halaman Lapas Tembilihan, tampak Kepala Lembaga Pemasarakatna Kelas IIA Tembilihan, Hari Winarca, bersama para Pejabat Struktural serta para Staf mengikuti senam dengan antusias.

Kalapas mengungkapkan bahwasannya senam rutin Pegawai bertujuan untuk menjaga kebugaran sehingga dapat selalu maksimal dalam melaksanakan tugas sehari-hari.

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," ungkapnya.

Kalapas juga berpesan kepada seluruh jajaran untuk menjaga kesehatan dengan memperhatikan menu makanan sehari-hari sehingga tubuh dapat selalu fit dan prima.

"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," tambahnya.

Kegiatan senam berjalan dengan lancar dan tertib serta diakhiri dengan menyantap sarapan berupa telur rebus dan susu panas yang telah disediakan oleh panitia kegiatan.