

Tubuh Kuat dan Jiwa Sehat, Warga Binaan Lapas Tembilahan Laksanakan Senam Pagi

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

Feb 20, 2025 - 09:50



Tembilahan, 20 Februari 2025 – Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, warga binaan Lapas Kelas IIA Tembilahan melaksanakan senam pagi pada Kamis (20/2). Kegiatan ini berlangsung dengan penuh semangat, dipandu oleh instruktur dari warga binaan wanita yang telah berpengalaman dalam bidang olahraga.

Senam pagi menjadi bagian dari pembinaan jasmani dan mental bagi warga binaan, sejalan dengan program pembinaan di Lapas Tembilahan. Selain meningkatkan kebugaran fisik, aktivitas ini juga bertujuan untuk menumbuhkan semangat positif, mengurangi stres, serta mempererat kebersamaan antar warga binaan.

Kalapas Tembilahan, Prayitno, menyampaikan bahwa kegiatan olahraga seperti ini merupakan bentuk perhatian terhadap kesehatan fisik dan psikologis warga binaan, yang juga mendukung program pembinaan secara holistik.

“Kesehatan itu sangat penting, baik fisik maupun mental. Dengan senam pagi, warga binaan bisa lebih bugar dan semangat dalam menjalani program pembinaan di Lapas,” ujar Kalapas.

Kegiatan ini diharapkan dapat terus dilakukan secara rutin sebagai bagian dari gaya hidup sehat bagi warga binaan, sehingga mereka tetap memiliki kondisi tubuh yang prima selama menjalani masa pembinaan di Lapas Tembilahan.

.

.

.

.

.

@kemenimipas

@agusandrianto.id

@ditjenpas_riau

#ditjenpasriau

#kemenimipas

#pemasyarakatan

#ditjenpas

#RiauBedelau

.

.

