

## Kemenkumham Gelar Senam bersama secara virtual, Lapas Pasir Putih antusias mengikuti

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

Sep 9, 2022 - 12:02



CILACAP - Dalam rangka menjaga kesehatan dengan semangat PASTI. Jajaran Kemenkumham lakukan kegiatan olahraga bersama pada Jum'at Pagi ini, Lapas High Risk Pasir Putih Nusakambangan ikuti Giat Senam secara Virtual sebagai bentuk Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di ruang teleconference.(09/09/2022).

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

Instruktur Mrs. Mira dan Imah memandu kegiatan senam Pagi ini, gerakan 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/\*\*\*)