

## Pegawai Lapas Kembangkuning Laksanakan Olahraga Senam Pagi

Narsono Son - [CILACAP.POSTMEDIA.ID](mailto:CILACAP.POSTMEDIA.ID)

Oct 13, 2023 - 16:53



*Pegawai Lapas Kembangkuning Laksanakan Olahraga Senam*

CILACAP - Sebanyak 20 Pegawai Lapas Kembangkuning Melakukan olahraga senam pagi secara virtual, yang terhubung langsung dengan siaran sekertariat jenderal pada Jum'at (13/10/2023).

Dalam kesempatan tersebut Kepala Sub Bagian Tata Usaha Lapas

Kembangkuning, Darsih Wiyarti, menyampaikan bahwa, Aktivitas bekerja selama sepekan biasanya membawa kelelahan secara lahir maupun batin, Oleh karena itu, sudah menjadi agenda mingguan untuk mengadakan senam pagi bersama setiap hari jumat.

"Senam pagi diadakan di halaman Kantor Kecamatan dan dipandu oleh instruktur senam profesional yang berpengalaman," Ungkapnya.

"Keseimbangan antara waktu kerja dengan menjaga kesehatan sangat penting sekali, untuk memastikan dan mendukung tingkat kesehatan pegawai yang terjaga serta dapat melaksanakan tugas dengan baik," Tambah Darsih Wiyarti, Kepala Sub Bagian Tata Usaha.

Lebih lanjut, Senam pagi bermanfaat menjaga metabolisme tubuh agar terhindar dari penyakit dan menjaga kesegaran jasmani maupun rohani. Dengan dilaksanakannya kegiatan rutin tersebut, diharapkan dapat menjaga kondisi tubuh seluruh pegawai Lapas Kembangkuning agar tetap fit dan bugar serta dapat melaksanakan kegiatan bekerja dengan optimal.

(Wahyu)