Warga Binaan Rutan Kelas IIB Blora Terapkan Senam Pagi Sebagai Upaya Jaga Kesehatan

Dheny Window - BLORA.24JAM.CO.ID

Dec 8, 2023 - 22:45

Blora - Warga Binaan Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Blora Kanwil Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia melaksanakan kegiatan senam pagi bersama di halaman blok hunian. (8/12/2023)

Kegiatan ini dilaksanakan dalam rangka mewujudkan pembinaan jasmani untuk menjaga kesehatan Warga Binaan Pemasyarakatan. Pada senam kali ini, RutanKelas IIB Blora mendatangkan instruktur senam yang memimpin senam hingga acara selesai.

Menurut Kepala Rutan Blora, Budi Hardiono menyampaikan "Senam pagi

merupakan suatu aktifitas fisik yang perlu diadakan untuk menjaga kebugaran jasmani para Warga Binaan Rutan Blora. Gerakan-gerakan senam pagi bermanfaat untuk melatih otot-otot pada tubuh, melancarkan peredaran darah sehingga lebih sehat dan segar. Paparan sinar matahari pagi juga bagus bagi tubuh karena kandungan vitamin D alaminya." pungkas Budi

Banyak manfaat yang kita dapatkan melalui olahraga senam. Oleh karena itu senam menjadi agenda rutin di Rumah Tahanan Kelas IIB Blora yang dilakukan setiap hari Selasa dan Jum’at.

Kepala Satuan Pengamanan Rutan Blora, Sugito terlihat senang dan puas dengan pelaksanaan senam pagi yang berjalan lancar. Rasanya sangat senang melihat antusiasme dan keaktifan WBP dalam mengikuti senam pagi. Semoga dengan adanya kegiatan senam pagi ini, WBP tetap terjaga kesehatannya karena dalam tubuh yang sehat terdapat juga jiwa yang sehat.