

## Jaga Kebugaran Fisik dan Jasmani Pegawai, Lapas Tembilahan Riau Gelar Senam Sehat

NANDA PRAYOGA - [TEMBILAHAN.NETWORKS.CO.ID](http://TEMBILAHAN.NETWORKS.CO.ID)

Nov 26, 2022 - 09:01



*Kalapas sedang melakukan senam sehat bersama jajaran*

Tembilahan – Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Tembilahan beserta seluruh jajaran melaksanakan senam sehat, Sabtu (26/11/2022). Bertujuan untuk menjaga kebugaran fisik dan jasmani Pegawai, kegiatan senam ini dilaksanakan di Halaman Depan Lapas Tembilahan dengan menggandeng Sanggar Senam Citra Studio selaku Instruktur.

“Pembinaan fisik dan jasmani yang kita laksanakan untuk minggu ini yaitu Senam Sehat. Untuk minggu depan dapat kita lakukan jenis olahraga yang berbeda, untuk menghindari kejenuhan. Nanti akan kita rencanakan,” tutur Hari Winarca.

Tampak seluruh Pegawai Lapas Tembilahan dengan antusias dan energik mengikuti gerakan senam sehat yang dipandu oleh para Instruktur. Kalapas juga

memberikan apresiasi terhadap seluruh jajaran yang antusias dan semangat untuk melaksanakan senam.

“Semangatnya luar biasa Lapas Tembilahan ini, saya ucapkan terima kasih kepada seluruh jajaran yang selalu bersifat kooperatif terhadap kegiatan yang kita gelar. Tetap jaga semangat,” tambah Hari.

Kegiatan diakhiri dengan sesi foto bersama dan dilanjutkan dengan menikmati sarapan berupa bubur dan ubi rebus yang telah disiapkan oleh Panitia.