

PASTI Jaga Kesehatan, Bapas Nusakambangan Ikuti Senam Bersama Jajaran Kemenkumham RI

Rifki Maulana - CILACAP.PUBLIKJATENG.COM

Feb 11, 2023 - 12:42



PASTI Jaga Kesehatan, Bapas Nusakambangan Ikuti Senam Bersama Jajaran Kemenkumham RI

Nusakambangan - Dalam rangka menjaga kebugaran, pegawai Balai Pemasyarakatan (Bapas) Kelas II Nusakambangan mengikuti kegiatan senam pagi oleh seluruh jajaran Kemenkumham RI melalui zoom yang bertempat di aula kantor Bapas Nusakambangan, Jum'at (10/02/23).

Senam menjadi agenda rutin yang dilaksanakan Bapas Nusakambangan setiap hari Jumat. Selain itu senam juga bertujuan untuk membantu meningkatkan imunitas, mengembangkan keterampilan, dan juga menanamkan nilai mental spiritual. Pegawai Bapas Nusakambangan antusias dan bersemangat mengikuti gerakan senam kesehatan yang dipandu oleh instruktur senam yang sudah

berpengalaman.

Kepala Balai Pemasyarakatan (Kabapas) Nusakambangan, Johan Ary Sadhewa mengatakan pentingnya menjaga kebugaran dan imunitas tubuh, "Dengan senam, akan menggerakkan otot di seluruh tubuh. Sehingga memberikan mood yang baik bagi pegawai dan tentunya juga berdampak pada hasil kerja yang dilaksanakan akan lebih optimal". ujarnya.