

BERITA TERBARU

Tingkatkan Kesehatan Petugas, Rutan Blora Rutinkan Senam Aerobik

Dheny Window - BLORA.BERITATERBARU.CO.ID

Nov 29, 2022 - 09:42



Tingkatkan Kesehatan Petugas, Rutan Blora Rutinkan Senam Aerobik

Blora - Dalam rangka menjaga kebugaran dan meningkatkan kesehatan tubuh petugas masyarakat, Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Blora rutin menggelar kegiatan senam aerobik bersama, Selasa (29/11/2022).

Bertempat di aula Rutan Blora, para petugas dengan semangat dan kompak

mengikuti kegiatan senam dengan menyesuaikan irama musik. Kegiatan senam tersebut dipandu oleh Adinda Rindu, instruktur yang berasal dari luar Rutan.

"Saya salut dengan semangat petugas dan narapidana disini, semua peserta bersemangat mengikuti gerakan," ungkap Rindu.

Seperti yang telah diketahui bersama, kesehatan merupakan aspek penting bagi setiap manusia, tak terkecuali petugas pemasyarakatan. Kesehatan tubuh bisa dijaga dengan mengonsumsi makanan bergizi, istirahat yang cukup, dan rutin berolahraga. Dengan kondisi tubuh yang sehat dan bugar tentu sangat menunjang performa dari petugas pemasyarakatan dalam menjalankan tugas membina warga binaan.

Kepala Rutan Blora, Tri Joko Wiyono menyampaikan kegiatan senam tersebut bertujuan sebagai sarana refreshing bagi petugas pemasyarakatan sekaligus juga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

"Jadi kami rutinkan kegiatan senam aerobik bersama ini untuk memulihkan pikiran dan kondisi para petugas yang lelah setelah seharian bekerja. Disamping itu, tujuan utama kegiatan senam aerobik ini juga membantu menjaga kebugaran dan kesehatan petugas agar senantiasa semangat dalam menjalankan tugas pembinaan kepada warga binaan Rutan Blora," ucapnya.