

Dendangan Musik Iringi Senam Pegawai Lapsustik Purwokerto

Adriel Kris Novianto - [PURWOKERTO.JOURNALIST.ID](https://www.purwokerto.journalist.id)

Jul 15, 2023 - 20:23



Purwokerto - Bertempat di Lapangan Utama Lapas Narkotika Kelas IIB Purwokerto Kanwil Kemenkumham Jateng, seluruh pegawai mengikuti kegiatan senam pagi, Sabtu (15/07). Senam pagi ini tidak hanya bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran fisik, tetapi juga bisa membangkitkan semangat dan kesehatan mental pegawai.

Instruktur senam dengan penuh semangat dan keceriaan mengajak pegawai untuk

memulai gerakan. Gerakan dimulai dari peregangan otot, dilanjutkan gerakan inti dan diakhiri dengan gerakan pendinginan. Irama musik yang begitu cepat membantu meningkatkan denyut jantung mereka, sehingga mereka merasakan semangat dan keceriaan dalam setiap gerakan.

Kepala Lapas Narkotika Purwokerto, Riko Purnama Candra menyampaikan bahwa senam ini untuk menjaga kebugaran fisik dan mental pegawai.

"Senam yang selalu kita adakan secara rutin bagi pegawai ini adalah untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka setelah sepekan berlutut dengan beban pekerjaan atau tuis mereka masing-masing. Kegiatan ini juga salah satu contoh kegiatan refreshing bagi pegawai", ujarnya (AKN)