

# Jaga Kesehatan Pegawai dan Anak Binaan, LPKA Kutoarjo Rutinkan Kegiatan Sabtu Sehat melalui Senam Bersama

LPKA Klas I Kutoarjo - [KUTOARJO.MATAPUBLIK.CO.ID](http://KUTOARJO.MATAPUBLIK.CO.ID)

Nov 18, 2023 - 09:36



*Pegawai dan Anak Binaan senam bersama rutin setiap sabtu pagi*

KUTOARJO \_ Awal musim hujan mulai dirasakan di wilayah Kabupaten Purworejo dan sekitarnya. Perubahan dan transisi cuaca tersebut menjadikan kondisi fisik mudah drop apabila tidak diimbangi makanan yang sehat dan olahraga yang cukup. Hal tersebut disampaikan Kepala LPKA Kutoarjo, Arif Rahman kepada tim humas, Sabtu (18/11/2023).

LPKA Kutoarjo sebagai salah satu Unit Pelaksana Teknis bidang pemasyarakatan dibawah naungan Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Janusia, Jawa Tengah terus memberikan pembinaan terbaik salah satunya kesehatan jasmani melalui kegiatan olahraga termasuk senam bersama.

"Melalui kegiatan sabtu sehat secara rutin setiap minggunya seperti senam bersama, kerja bakti bersama ataupun outbond bersama menjadikan fisik lebih sehat dan tidak mudah terserang penyakit seperti batuk, flu, dan lain

sebagainya," ungkap Arif.

Senam bersama pegawai dan Anak Binaan dipandu oleh salah satu pegawai perempuan yang masih muda dan energik agar memberikan semangat kepada seluruh Anak Binaan. Jadwal instruktur senam dari internal pegawai telah ditetapkan agar kegiatan senam berjalan lancar setiap minggunya.

Selain pegawai, pada sesi akhir, Anak Binaan terpilih nantinya bisa menjadi instruktur senam untuk melatih percaya diri dengan memilih jenis musik dan senam sesuai keinginan Anak Binaan.

Tampak Anak Binaan menikmati suasana senam yang diikuti sekitar 100 Anak Binaan di lapangan tenis yang terletak disebelah samping area wisma hunian Anak Binaan.(DW)