

# Lapas High Risk Pasir Putih Semarakkan Kemenkumham Sehat

yoan tanamal - [CILACAP.INDONESIASATU.ID](http://CILACAP.INDONESIASATU.ID)

Sep 23, 2022 - 10:29



*Lapas High Risk Pasir Putih Semarakkan Kemenkumham Sehat Bersama*

NUSAKAMBANGAN - Lembaga Pemasyarakatan High Risk Pasir Putih Nusakambangan ikuti Giat Senam bersama secara Virtual. Kegiatan yang rutin dilakukan setiap hari Jum'at sebagai bentuk Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, Jum'at(23/09/2022).

Senam Jumat sehat di laksanakan para Pegawai baik yang berada di Unit utama, Kantor Wilayah, Politeknik, dan Unit Pelaksana Teknis. Dengan dipandu oleh instruktur senam miss Debi dan miss Nungki

Secara antusias Pegawai Lapas High Risk Pasir Putih Nusakambangan ikuti kegiatan Pembinaan Jasmani berupa senam sehat secara virtual di ruang telecoference Lapas.

Berdasarkan instruksi langsung dari Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Jawa Tengah, A. Yuspahrudin untuk selalu gemar berolahraga demi menjaga kesehatan tubuh guna meningkatkan semangat bekerja.

Kepala Lapas Kelas IIA Pasir Putih Nusakambangan, Fajar Nur Cahyono menghimbau kepada seluruh jajaran dan petugas Lapas untuk mengikuti Kegiatan rutin senam pagi bersama secara Virtual tersebut.

"Dalam rangka menjaga kesehatan dengan Semangat PASTI, Olahraga senam pernafasan/jantung dan Aerobic serta zumba menjadi suatu upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran tubuh, agar dapat bekerja secara optimal dengan kondisi imun yang sehat, Serta kita sadar, mau, dan mampu untuk berperilaku sehat demi meningkatkan kualitas hidup, " ungapnya.

Senam yang memadukan banyak gerakan mulai dari gerakan santai hingga agak cepat, dan sangat bervariasi diikuti dengan antusias dan penuh semangat oleh para peserta termasuk Pegawai Lapas High Risk Pasir Putih Nusakambangan.  
/yoantanamal