

# Rutinitas Sehat, Warga Binaan Lapas Tembilahan Laksanakan Senam Pagi

**NANDA PRAYOGA - INDRAGIRIHILIR.DEMOKRAT.CO.ID**

Oct 3, 2024 - 10:07



Kamis, 3 Oktober 2024, warga binaan Lapas Kelas IIA Tembilahan melaksanakan rutinitas senam pagi di lapangan utama lapas. Kegiatan ini bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental warga binaan melalui aktivitas yang menyegarkan dan meningkatkan kebugaran tubuh. Senam pagi menjadi salah satu rutinitas yang terus digiatkan oleh lapas sebagai bagian dari program pembinaan kesehatan.

Senam pagi dipimpin oleh instruktur dari petugas lapas, yang memastikan setiap gerakan dilakukan dengan baik dan sesuai dengan standar kebugaran. Warga binaan terlihat antusias mengikuti seluruh rangkaian gerakan senam, mulai dari pemanasan hingga gerakan inti yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan warga binaan dapat terus menjaga kesehatan selama menjalani masa pidana.

Kalapas Tembilahan, Hari Winarca, menyatakan bahwa kegiatan senam pagi ini merupakan bagian dari komitmen Lapas Tembilahan dalam meningkatkan kualitas hidup warga binaan. "Kesehatan fisik adalah kunci bagi mereka untuk tetap produktif dan semangat menjalani hari-hari di lapas. Kami akan terus mengadakan kegiatan serupa agar kesehatan mereka tetap terjaga," ujarnya.