

# Saran 'Stress Relief' Petugas, Kalapas Tembilihan dan Jajaran Gelar Senam Sehat

**NANDA PRAYOGA - [INDRAGIRIHILIR.DEMOKRAT.CO.ID](http://INDRAGIRIHILIR.DEMOKRAT.CO.ID)**

Jun 15, 2024 - 10:16



Tembilihan - Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Tembilihan kembali menggelar Senam Kebugaran Jasmani bagi seluruh Pegawai, Sabtu (15/06/2024). Bertempat di Lapangan Bulu Tangkis Lapas Tembilihan, tampak Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Tembilihan, Hari Winarca dan seluruh Pejabat Struktural serta Jabatan Fungsional Umum (JFU) dan Jabatan Fungsional Tertentu (JFT) mengikuti gerakan Senam yang dipandu oleh Instruktur dengan penuh semangat.

Kalapas menerangkan bahwasannya olahraga yang dilakukan secara konsisten akan mendatangkan manfaat bagi tubuh sehingga kesehatan dan kebugaran dapat terjaga dengan optimal.

“Kita berupaya untuk selalu konsisten melaksanakan pembinaan jasmani sehingga tubuh dapat benar-benar merasakan manfaatnya yakni selalu dalam kondisi sehat dan prima sehingga dapat dengan maksimal melaksanakan tugas pokok dan fungsi sebagai Petugas Pemasyarakatan,” ucapnya.

Kalapas juga berpesan kepada seluruh jajaran untuk menjaga kesehatan dengan memperhatikan menu makanan sehari-hari.

“Selain berolahraga rutin, saya juga menghimbau kepada seluruh jajaran untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pastikan makanan tersebut merupakan makanan sehat dan nutrisi tubuh terpenuhi dengan baik,” pungkasnya.

Kegiatan berjalan dengan lancar dan tertib serta diakhiri dengan gerakan pendinginan dan menyantap bersama sarapan yang telah disediakan oleh Panitia kegiatan berupa bubur kacang hijau, telur rebus dan susu panas.