

## Kompak Senam Secara Virtual Petugas Lapas Permisan Ciptakan Kebugaran Jasmani dan Rohani

Candra Putra - [CILACAPSELATAN.KEJARINEWS.COM](mailto:CILACAPSELATAN.KEJARINEWS.COM)

May 19, 2023 - 23:03



*Petugas Lapas Permisan bersama Taruna Taruni Poltek 54 giat senam bersama lewat virtual, Jumat (19/05). Dok. Humas Vermis 1908.*

Nusakambangan - Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Permisan Nusakambangan Kanwil Kemenkumham Jateng, melakukan senam pagi bersama yang menjadi salah satu kegiatan rutin di lingkungan kantor.

Kegiatan ini diikuti oleh Segenap Pejabat Struktural maupun Fungsional yang ada di Lapas Kelas II A Permisan dan para Taruna Taruni Politeknik Ilmu Pemasyarakatan Angkatan 54, Jumat (19/05).

Aktivitas bekerja selama sepekan biasanya membawa keletihan secara lahir

maupun batin. Oleh karena itu, sudah menjadi agenda mingguan Lapas Kelas II A Permisan untuk mengadakan senam pagi bersama setiap hari Jumat.

Senam pagi diadakan di dalam Aula Kunjungan 2 Lapas Kelas II A Permisan yang dipandu oleh instruktur senam profesional yang berpengalaman pada lingkungan Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia melalui Aplikasi zoom.

Senam pagi bermanfaat menjaga metabolisme tubuh agar terhindar dari penyakit dan menjaga kesegaran jasmani maupun rohani. Dengan dilaksanakannya kegiatan rutin tersebut, diharapkan dapat menjaga kondisi tubuh seluruh pegawai Lapas Kelas II A Permisan serta para Taruna Taruni Politeknik Ilmu Pemasarakatan Angkatan 54 yang sedang melaksanakan magang di Lapas Kelas II A Permisan agar tetap fit dan bugar serta dapat melaksanakan kegiatan bekerja dengan optimal.

Selain untuk memperoleh kebugaran jasmani, kegiatan senam tersebut juga dimanfaatkan sebagai sarana ber-silaturahmi antar pimpinan dan pegawai, antar sesama pegawai dan pegawai dengan para Taruna Taruni Poltekip di lingkungan Lapas Kelas II A Permisan.

Para pimpinan dan pegawai serta beberapa Taruna Taruni Poltekip merasa senam Jumat pagi juga sebagai hiburan untuk mengobati "rasa kangen" bertegur sapa dengan teman sejawat dari unit kerja yang berbeda.