

# SWI

## Jaga Imunitas Tubuh, WBP Lapas Kelas IIA Purwokerto giatkan senam pagi bersama

Narsono Son - [PURWOKERTO.SWI.OR.ID](http://PURWOKERTO.SWI.OR.ID)

Oct 12, 2024 - 23:31



*Jaga Imunitas Tubuh, WBP Lapas Kelas IIA Purwokerto giatkan senam pagi bersama*

PURWOKERTO – Upaya menjaga kesehatan dan kondisi fisik tetap bugar, Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas IIA Purwokerto mewajibkan seluruh Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) untuk selalu mengikuti senam bersama yang telah dijadwalkan, Sabtu (12/10/2024).

Tujuan dari kegiatan senam ini tidak hanya untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental para WBP. Senam bersama di Lapas Kelas IIA Purwokerto menjadi alternatif positif dalam mengisi waktu luang dan memotivasi para WBP untuk tetap aktif.



Kepala Lapas Kelas IIA Purwokerto, melalui Kasubsi Bimaswat, Reza Adiyatma menjelaskan bahwa kesehatan merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan.

"Kegiatan senam bersama ini tidak hanya untuk melibatkan tubuh, tetapi juga memberikan kebugaran bagi pikiran. Kegiatan ini merupakan rutinitas setiap hari yang positif Bagi WBP," jelasnya.

Senam pagi Hari Sabtu ini juga merupakan kegiatan yang rutin dan bisa memberikan dampak positif bagi WBP.

"Harapannya adalah agar kegiatan senam bersama ini dapat memberikan dampak positif tidak hanya dalam menjaga kesehatan fisik para Warga Binaan tetapi juga membentuk sikap disiplin dan tanggung jawab terhadap kesehatan pribadi," pungkas Reza.

Senam yang dilakukan rutin pada hari Sabtu ini bukan hanya gerakan semata,

tetapi juga tentang kebersamaan yang dapat terjalin di antara Warga Binaan Pemasyarakatan.



"Senam bukan hanya tentang gerakan fisik, tetapi juga tentang kebersamaan. Saya melihat semangat dan antusiasme dari WBP yang ikut senam hari ini, mereka benar-benar berusaha untuk menjaga kesehatan dan memperbaiki diri," ungkap Reza.

(N.son/Syifa)