

WARTA

Jaga Kekompakan dan Kesehatan Fisik, Pegawai dan Anak Binaan LPKA Kutoarjo Senam Aerobik Bersama

Dedy Winarto - KUTOARJO.WARTA.CO.ID

Nov 13, 2023 - 08:45



Senam Bersama Anak Binaan dan Pegawai LPKA Kutoarjo

KUTOARJO _ Seluruh Anak Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Klas I Kutoarjo bersama pegawai melaksanakan senam aerobik bersama di lapangan tenis, Sabtu (13/11/2023).

Instruktur senam pegawai, Suci Intan Indriani yang merupakan perawat ahli pertama di LPKA Kutoarjo. Kepala LPKA Kutoarjo, Arif Rahman usai mengikuti kegiatan senam bersama mengatakan senam Anak dan pegawai rutin dilakukan setiap hari sabtu untuk menjaga kebugaran seluruh Anak Binaan.

"Senam bersama rutin dilakukan apalagi menjelang musim penghujan, perubahan cuaca yang panas, perlu diimbangi dengan olahraga salah satunya melalui senam," ujar Arif.

Selain, Anak Binaan dan pegawai, tampak mahasiswa magang dari program

studi psikologi Universitas Muhammadiyah Purworejo (UMP) turut serta mengikuti kegiatan tersebut.

Sementara itu, Kepala Seksi Pembinaan, Tanti Widiyanah menambahkan banyak manfaat senam bersama dilakukan, diantaranya menjaga kesehatan jantung, menjaga berat badan seimbang, meningkatkan daya tahan tubuh. menguatkan otot, tulang, memperlancar aliran peredaran darah dan membuat tubuh menjadi lebih rileks.

Lebih lanjut dijelaskan Tanti, jadwal instruktur senam dari internal pegawai dengan masing-masing seksi mengisi setiap minggunya secara bergantian. Selain pegawai, Anak Binaan pun bisa menjadi instruktur senam untuk melatih percaya diri didepan umum. (AP)