

# XPRESS

## Bertepatan dengan Haornas ke-39, Pegawai Bapas Nusakambangan Laksanakan Senam Bersama

Narsono Son - [CILACAP.XPRESS.CO.ID](http://CILACAP.XPRESS.CO.ID)

Sep 9, 2022 - 17:58



*Bertepatan dengan Haornas ke-39, Pegawai Bapas Nusakambangan Laksanakan Senam Bersama*

CILACAP - Kemenkumham RI menyelenggarakan kegiatan senam bersama yang diikuti oleh seluruh jajaran pegawai. Kegiatan ini diselenggarakan secara

langsung di lapangan upacara Kemenkumham Jakarta pada hari Jumat, (09/09/2022).

Bagi jajaran pegawai yang tidak dapat mengikuti secara langsung, dapat mengikuti secara virtual melalui aplikasi zoom dan live streaming. Kegiatan ini diselenggarakan dalam rangka menjaga kesehatan. Tema kegiatan ini adalah Menjaga kesehatan dengan semangat PASTI lebih Baik, Kumham Sehat Kumham Produktif.

Bentuk olahraga yang dilakukan adalah Olah raga senam penafasan/jantung, aerobic, dan Zumba dengan instruktur Mira dan Imah.

“Semoga senam yang kita lakukan berjalan dengan lancar dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh kita”, ujar instruktur.

Kegiatan senam pada hari jumat ini merupakan kegiatan yang secara rutin dilaksanakan. Namun kali ini sangat spesial karena bertepatan dengan peringatan Hari Olahraga Nasional (Haornas) yang ke-39.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Dengan rutin berolahraga diharapkan kita dapat memiliki tubuh yang sehat dan tidak mudah terserang penyakit.

Ditengah masih adanya virus covid-19 di Indonesia dan perubahan cuaca yang tidak menentu, Kita tetap harus waspada dan berupaya meningkatkan sistem imun tubuh agar tetap sehat dan produktif dalam bekerja.

(N.Son/\*\*\*)