

BIG ISSUE

Bangun Pola Hidup Sehat, Pegawai Lapsustik dan CPNS Laksanakan Olahraga Jalan Sehat

Narsono Son - CILACAP.BIGISSUE.ID

Jun 11, 2022 - 11:54



Bangun Pola Hidup Sehat, Pegawai Lapsustik dan CPNS Laksanakan Olahraga Jalan Sehat

BANYUMAS - Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Narkotika Purwokerto melaksanakan kegiatan olahraga jalan nesehat dimulai pukul 07.30 sampai

dengan selesai, Sabtu (11/09/2022).

Kegiatan dilaksanakan dengan mengambil Rute dimulai dari Kantor Lapas Narkotika purwokerto yang terletak di jalan jenderal soedirman kearah menara pandang dijalan Soekarno Hatta Purwokerto di perkirakan 4 km.



Kegiatan Jalan sehat ini merupakan program dari kepegawaian yang mana akan diagendakan minimal sekalis seminggu dan kita akan selalu memeperhatikan kesehatan semua pegawai dan cpns lapas narkotika ujar sariany Nababan selaku Kasubag TU Lapas Narkotika.

Kegiatan ini disambut baik oleh Bp Teguh Hartaya selaku Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Narkotika. kalapas menyampaikan ada beberapa manfaat jalan sehat yang harus diperhatikan beberapa hal yaitu, Menurunkan Berat Badan, Menjaga Kesehatan Jantung, Menjaga Diabetes, Meningkatkan Kekuatan Tulang dan Otot, Menjaga Daya Tahan Tubuh.

"hal iniMengurangi Stress, dengan dilaksnakan kegiatan jalan sehat ini bertujuan untuk meningkatkan imun dan menjaga kebugaran tubuh para pegawai dan CPNS Lapas Narkotika Purwokerto", ungkapnya.

Dan kalapas juga berpesan agar jajarannya selalu menjaga protocol kesehatan.Kegiatan Berjalan dengan baik dan aman.

(N.Son/***)