

# BIG ISSUE

## Jaga Kebugaran, Pegawai Bapas Nusakambangan Senam Bersama

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

Jun 17, 2022 - 19:37



*Jaga Kebugaran, Pegawai Bapas Nusakambangan Senam Bersama*

CILACAP - Dalam rangka menjaga kebugaran, pegawai Balai Pemasarakatan (Bapas) Kelas II Nusakambangan mengikuti kegiatan senam pagi oleh seluruh jajaran Kemenkumham RI melalui zoom yang bertempat di aula kantor Bapas Nusakambangan Jum'at (17/06/2022).

Senam menjadi agenda rutin yang dilaksanakan Bapas Nusakambangan setiap hari Jumat. Selain itu Senam juga bertujuan untuk membantu meningkatkan imunitas, mengembangkan keterampilan, dan juga menanamkan nilai mental spiritual.

Pegawai Bapas Nusakambangan antusias dan bersemangat mengikuti gerakan senam kesehatan yang dipandu oleh instruktur senam yang sudah berpengalaman. Kegiatan senam dilaksanakan dengan tetap mematuhi standar protokol kesehatan Covid-19.

Kepala Balai Pemasyarakatan (Kabapas) Nusakambangan, Johan Ary Sadhewa mengatakan pentingnya menjaga kebugaran dan imunitas tubuh.

"Dengan senam, akan menggerakkan otot di seluruh tubuh. Sehingga memberikan mood yang baik bagi pegawai dan tentunya juga berdampak pada hasil kerja yang dilaksanakan," ujarnya.

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