

## Jaga Kesehatan Rutan Purbalingga Rutin Gelar Senam Pagi Bersama

Ari Setiawan - [PURBALINGGA.JOURNALIST.ID](http://PURBALINGGA.JOURNALIST.ID)

Sep 6, 2024 - 11:08



Purbalingga - Rumah Tahanan (Rutan) kelas IIB Purbalingga Kantor Wilayah (kanwil) kementerian hukum dan HAM (Kemenkumham) Jawa Tengah, menggelar kegiatan Senam Pagi rutin Bersama Petugas dan Warga Binaan di Lapangan Olahraga Rutan Purbalingga.(Jumat,06/09).

Seluruh Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) tampak antusias dan bersemangat dalam mengikuti rangkaian gerakan senam dengan alunan musik

yang membuat suasana tampak meriah. wajah bahagia muncul pada WBP yang mengikuti gerakan disertai sinar matahari pagi yang bagus bagi tubuh.

Kegiatan senam bersama di Rutan Purbalingga ini berhasil menciptakan suasana yang positif, penuh kegembiraan . Selain memberikan manfaat fisik, kegiatan ini juga berperan dalam meningkatkan rasa kebersamaan dan semangat untuk tetap berkegiatan positif di dalam Rutan.

Menurut Kepala Rutan Purbalingga Bluri Wijaksono menyampaikan bahwa senam pagi merupakan suatu aktifitas fisik yang perlu diadakan untuk menjaga kebugaran jasmani para Warga Binaan Rutan Purbalingga. “Gerakan senam pagi bermanfaat untuk melatih otot-otot pada tubuh, melancarkan peredaran darah sehingga lebih sehat dan segar. Oleh karena itu senam menjadi agenda rutin di Rutan Purbalingga yang dilakukan setiap hari ”, Ujar Bluri.

Rutan Purbalingga mengadakan senam rutin setiap pagi, untuk warga binaan masyarakat harus menerapkan pola hidup sehat agar senantiasa dapat menjalankan pembinaan dengan baik di rutan.