

# 24Jam

## Sehat Itu mahal, Lapas Terbuka Nusakambangan Laksanakan Senam Bersama

Harun Halis Wonowijoyo - [CILACAP.24JAM.CO.ID](http://CILACAP.24JAM.CO.ID)

Feb 24, 2023 - 16:28





Cilacap - Seluruh pegawai Lembaga Pemasyarakatan Terbuka Kelas IIB Nusakambangan Kantor Wilayah Jawa Tengah mengikuti kegiatan olah raga senam mulai dari pejabat struktural sampai dengan staf pada Jumat pagi 24/02/2023 mulai pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai yang dilaksanakan di aula kantor Lapas.

Seluruh pegawai yang senam terlihat begitu antusias mengikutinya. dipandu oleh dua orang instruktur senam dan diiringi dengan alunan musik yang gembira turut menambah semangat setiap pegawai. Senam ini dibawakan oleh instruktur dari pusat melalui teleconference dan dilaksanakan setiap Jumat.

“Tidak mengherankan olahraga masuk kegiatan penting yang dianjurkan pemerintah selain penanganan stres, nutrisi yang baik dan istirahat yang cukup,” Kata Kalapas Terbuka Nusakambangan, Marsito.