

## Jaga Kesehatan dan Kebugaran, Rutan Blora Adakan Pelatihan Senam Aerobik

Dheny Window - [BLORA.PUBLIKJATENG.COM](http://BLORA.PUBLIKJATENG.COM)

Nov 14, 2022 - 16:03



*Jaga Kesehatan dan Kebugaran, Rutan Blora Adakan Pelatihan Senam Aerobik*

Blora - Pelayanan kepada Warga Binaan dan masyarakat bisa berjalan dengan baik bila didukung oleh kesehatan pegawai yang optimal. Untuk menunjang hal tersebut Kepala Rumah Tahanan Negara (Ka.Rutan) Kelas IIB Blora, Tri Joko Wiyono menghimbau seluruh pegawainya agar tetap menjaga kesehatan. "Menjaga kesehatan adalah utama, dengan kondisi sehat dan prima kegiatan kerja akan terselesaikan dengan baik, apalagi dalam musim pancaroba seperti ini," ujar Tri Joko, Senin (14/11/2022).

Senam dipandu 2 orang instruktur profesional dari sanggar senam yang sudah terbiasa membina kegiatan senam aerobik. Olahraga ini di kemas menjadi menarik dan menyehatkan pernafasan serta jantung. Senam bersama yang di laksanakan di aula Rutan Blora ini bertujuan agar menjaga kebugaran seluruh

pegawai supaya dapat memberikan pelayanan prima kepada masyarakat. Seluruh pegawai Rutan Blora mengikuti kegiatan senam dengan penuh semangat.

Dengan giatnya para pegawai dalam berolahraga ini Ka.Rutan berharap akan menyehatkan dan menguatkan daya tahan tubuh para pegawai dan menjadikan semakin aktif dalam menjalankan tugas.

"Saya harap dengan diadakannya senam ini mampu menjaga kesehatan para pegawai di Rutan Blora dan meningkatkan pelayanan Kami kepada masyarakat." tambah Tri Joko

Para pegawaipun antusias mengikuti senam ini dengan ceria karena menganggap ini juga sebagai sarana untuk berkumpul bersama serta melepas penat setelah melewati kesibukan bekerja sehari hari.

"Dengan diadakannya senam ini, menjadi ajang penghilang penat Kami serta menjadi tempat berkumpulnya Kami setelah tiap harinya menjalankan tugas kami secara masing-masing per kelompok subsie." ujar salah satu pegawai.

Tri Joko Wiyono selaku Ka.Rutan juga berharap kegiatan ini bisa dilakukan secara berkala agar para pegawai bisa berkumpul bersama dan melepas penat.

"Saya harap kegiatan tidak dilakukan sekali saja, tetapi juga dilakukan secara berkala supaya menjadi tempat berkumpul dan bersilaturahmi para pegawai serta menjaga kesehatan." pungkas Tri Joko.