

## Jaga Pola Hidup Sehat Rutan Balikpapan Laksanakan Senam Bersama Warga Binaan

GALIH WICAKSONO - [BALIKPAPAN.DELIKHUKUM.ID](http://BALIKPAPAN.DELIKHUKUM.ID)

Jan 10, 2024 - 19:07



Balikpapan - Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Balikpapan memberikan pembinaan mental dan fisik Warga Binaan dengan terus menjaga kondisi tubuh agar lebih sehat serta bugar dengan cara melaksanakan senam bersama. Rabu (10/01/2024).

Kepala Rutan Balikpapan, Agus Salim mengatakan pada hari Rabu Dan Jumat selalu digalakan sebagai Rabu Dan Jumat bersih dan sehat, yang mana seluruh warga binaan dan petugas melakukan aktifitas positif baik itu bersih-bersih

maupun senam, kegiatan senam yang dilakukan hari ini untuk selalu menjaga kesehatan dan imun tubuh warga binaan di dalam Rutan Balikpapan agar selalu sehat dan terhindar dari berbagai jenis penyakit.

“Pada Rabu ini kami melaksanakan senam bersama warga binaan dan petugas, dengan medatangkan instruktur senam dari luar, sembari berharap aktivitas hari ini yang kita lakukan bersama-sama dapat menjadi manfaat bagi tubuh kita baik itu secara jasmani dan rohani,” ucap Agus Salim

Menurut Agus Salim kondisi kesehatan warga binaan menjadi hal yang penting diperhatikan, apalagi mengingat kondisi cuaca di kota Balikpapan yang memasuki pancaroba, sehingga guna menunjang kesehatan, berbagai proses pembinaan maupun kegiatan positif dilaksanakan.

“Senam pagi merupakan suatu aktifitas fisik yang perlu diadakan untuk menjaga kebugaran jasmani WBP, gerakan-gerakan senam pagi bermanfaat untuk melatih otot-otot pada tubuh, melancarkan peredaran darah sehingga lebih sehat dan segar. Paparan sinar matahari pagi juga bagus bagi tubuh karena kandungan vitamin D alaminya,” Tutup Agus Salim