

Jaga Kebugaran, Warga Binaan Lapas Tembilahan Laksanakan Senam Pagi Bersama

[NANDA PRAYOGA - INDRAGIRIHILIR.XPRESS.CO.ID](http://NANDA.PRAYOGA-INDRAGIRIHILIR.XPRESS.CO.ID)

Dec 21, 2024 - 09:56



Sabtu, 21 Desember 2024, warga binaan Lapas Kelas IIA Tembilahan melaksanakan senam pagi bersama di lapangan blok hunian. Kegiatan ini dipandu oleh salah seorang warga binaan yang memiliki keahlian di bidang senam, menciptakan suasana penuh semangat dan kebersamaan. Dengan

iringan musik yang energik, warga binaan antusias mengikuti setiap gerakan senam yang diajarkan.

Senam pagi ini merupakan bagian dari program pembinaan jasmani yang rutin dilaksanakan di Lapas Tembilahan. Selain menjaga kebugaran fisik, kegiatan ini juga bertujuan meningkatkan rasa solidaritas dan kepercayaan diri warga binaan melalui partisipasi aktif dalam kegiatan bersama.

Kalapas Tembilahan, Hari Winarca, menyatakan dukungannya terhadap pelaksanaan kegiatan ini. "Kegiatan senam pagi tidak hanya menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga membangun rasa percaya diri dan kebersamaan di antara warga binaan. Saya mengapresiasi inisiatif warga binaan yang turut mengambil peran sebagai pemimpin kegiatan ini," ujarnya.

Senam pagi diharapkan terus menjadi bagian dari rutinitas di Lapas Tembilahan, memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental warga binaan dalam masa pembinaan mereka.