

## 63 Anak Binaan LPKA Klas I Kutoarjo Senam Aerobik Bersama Pegawai

LPKA Klas I Kutoarjo - [KUTOARJO.JUSTISIA.CO.ID](http://KUTOARJO.JUSTISIA.CO.ID)

Dec 26, 2022 - 11:46



*Senam Aerobik Anak Binaan dan Pegawai*

KUTOARJO. Sabtu (24/12) Senam pagi merupakan suatu aktifitas fisik yang sangat perlu untuk menjaga kesehatan jasmani, baik untuk pegawai maupun untuk Anak Binaan. Menjaga daya tahan tubuh sangatlah diperlukan, terlebih pada masa sekarang ini, cuaca tidak dapat diprediksi dapat berubah sewaktu-waktu. Sehingga dapat berdampak kepada imun tubuh.

LPKA Klas I Kutoarjo pada Sabtu pagi serentak melaksanakan senam kesehatan jasmani yang digelar di lapangan wisma LPKA Klas I Kutoarjo dimulai pukul 08.00 WIB, dengan diikuti oleh jajaran pegawai LPKA dan 63 Anak Binaan. Senam kesehatan jasmani banyak memiliki manfaat bagi tubuh, diantaranya yaitu : 1. Menjaga berat badan seimbang sehingga tetap ideal, 2. Menurunkan risiko penyakit jantung, 3. Menurunkan risiko penyakit diabetes, 4. Memperkuat tulang, otot, dan persendian dan 5. Meningkatkan stamina dan membuat tubuh

lebih rileks

Bertindak sebagai instruktur senam yaitu Wahyu Sri Wulandari dan Lisa Milda. Memulai gerakan senam dari gerakan pemanasan, gerakan inti senam, dan diakhiri dengan gerakan pendinginan. Senam kesegaran jasmani ini disambut dengan antusias oleh jajaran pegawai LPKA dan Anak Binaan, dengan iringan musik yang menggelegar dan Gerakan instruktur yang energik, menambah semangat dan suasana sabtu pagi menjadi ceria.

Pada akhir senam, Kepala LPKA Klas I Kutoarjo Teguh Suroso berkesempatan memberikan game seru kepada Anak Binaan seperti permainan gajah-kambing-sapi, agar Anak terus bersemangat dalam menjalani masa pembinaan selama di LPKA Kutoarjo.(AP)