

# EKSPOS

## Terapkan Pola Hidup Sehat Pegawai, Imigrasi Cilacap Rutin Gelar Senam di Jumat Pagi

Agus Agnan - [CILACAP.EKSPOS.CO.ID](http://CILACAP.EKSPOS.CO.ID)

Aug 4, 2023 - 14:44



Cilacap – Jaga daya tahan tubuh pegawainya, Imigrasi Cilacap Rutin gelar senam pagi. Kegiatan senam ini dilakukan setiap Jumat Pagi yang diikuti oleh seluruh Kantor Imigrasi Cilacap. Kegiatan ini telah menjadi program rutin mingguan untuk mendorong para pegawai melakukan aktivitas fisik sehingga dapat menjaga kesehatannya masing-masing. Pagi ini, pegawai melaksanakan

senam di Lapangan Olah Raga Kantor Imigrasi Cilacap, Jumat (04/08).

Setiap minggunya, gaya senam yang dilaksanakn di Kantor Imigrasi Cilacap berganti-ganti, mulai dari zumba, aerobic, poco-poco, dan lainnya. Selain karena gerakannya yang sedikit unik dan mudah dihafal, alunan instrument musik pengiringnya juga menggugah semangat para pegawai untuk bergerak mengikuti irama. Panduan gerakannya cukup mudah diikuti, sehingga para pegawai pun tak mau ketinggalan untuk ikut berolahraga senam ini.

“Setiap Jumat pagi Imigrasi Cilacap selalu melaksanakan senam pagi. Hal ini untuk tetap menjaga kesehatan pegawai saat melakukan pekerjaannya”, ujar Yoga selaku Kepala Kantor Imigrasi Cilacap.

Selesai melakukan kegiatan senam bersama, seluruh pegawai melakukan sarapan bersama di kantin Kantor Imigrasi Cilacap. Hal ini guna menjaga kekompakan pegawai dan menjalin komunikasi yang baik setiap pegawai. Melalui kegiatan senam ini diharapkan dapat terjaga dari penyakit, mengingat saat ini sudah mulai memasuki pergantian musim dari musim penghujan ke musim kemarau. Selain itu, kegiatan seperti ini dapat menurunkan stress setelah menghadapi pekerjaan selama satu minggu.