

# EKSPOS

## Warga Binaan Lapas Besi Olahraga Senam Sajojo

Narsono Son - [CILACAP.EKSPOS.CO.ID](http://CILACAP.EKSPOS.CO.ID)

Feb 5, 2024 - 12:27



*Warga Binaan Lapas Besi Olahraga Senam Sajojo*

CILACAP – Dalam upaya menjaga pola hidup sehat bagi Warga Binaan, Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Besi Nusakambangan mengadakan kegiatan senam pagi, Senin (05/02/2024).

Kegiatan senam pagi ini merupakan salah satu dari bagian program pembinaan yang wajib diikuti oleh seluruh WBP Lapas Besi. Melalui kegiatan olahraga ini diharapkan akan membawa dampak bagi kesehatan seluruh Warga Binaan.

Adapun senam yang dilakukan kali ini adalah Senam Sajojo. Dengan antusias dan kekompakan yang tinggi seluruh WBP mengikuti setiap gerakan yang dipandu oleh Petugas Lapas Besi, sekaligus bertindak sebagai instruktur senam pagi.

Kepala Lapas Besi, Teguh Suroso menuturkan melalui kegiatan-kegiatan positif dari Lapas, salah satunya melalui senam pagi Warga Binaan menjadi semakin bersemangat dan tidak mudah merasa jenuh. Dengan demikian kesehatan mereka pun terjaga selama menjalani masa pidana.

“Dari dalam tubuh yang sehat, akan meningkatkan kemampuan konsentrasi dalam menjalani kegiatan pembinaan sehari-hari. Senam juga sangat bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan menjaga imunitas tubuh”, imbuh Teguh.

(Reza)