

# OMBUDSMAN

## Pegawai dan CPNS Lapas Permisan Ikuti Senam Pernafasan, Aerilobik dan Zumba

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

Sep 9, 2022 - 12:07



*Pegawai dan CPNS Lapas Permisan Ikuti Senam Pernafasan, Aerilobik dan Zumba*

CILACAP - Dengan penuh semangat para staf dan CPNS Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Permisan Nusakambangan Kantor Wilayah Kemenkumham Jawa Tengah mengikuti kegiatan Senam Pernafasan, Aerobik, dan Zumba. Kegiatan ini diselenggarakan di Lapangan Upacara Kemenkumham Jakarta.

Meskipun diadakan di Jakarta, para Staf dan CPNS Lapas Kelas IIA Permisan tetap bisa memeriahkan kegiatan ini melalui zoom. Senam yang dipandu oleh Miss Mira dan Miss Imah ini dilaksanakan Jumat (09/09/2022) pukul 08:00 - 09:00 WIB.

Salah satu CPNS, Fajar Nugrahanto (19) mengatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat untuk kesehatan sehingga dapat lebih optimal dalam bertugas.

"Menurut saya kegiatan Senam Pernafasan, Aerobik, dan Zumba ini harus tetap rutin dilaksanakan, karena sangat bermanfaat untuk kesehatan sehingga ketika kita bekerja badan kita dalam keadaan bugar dan dapat melaksanakan tugas dengan baik," Ujar Fajar.

Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat memberikan dampak positif kepada para pegawai di lingkungan Lapas Kelas IIA Permisan Nusakambangan, sehingga kesehatan para pegawai tetap terjaga.

(N.Son/\*\*\*)