

## Tingkatkan Kualitas Fisik, Rutan Blora Ikuti Senam Aerobic Secara Virtual

Dheny Window - [BLORA.DISKOMINFO.ID](http://BLORA.DISKOMINFO.ID)

Nov 3, 2023 - 11:14



*Tingkatkan Kualitas Fisik, Rutan Blora Ikuti Senam Aerobic Secara Virtual*

Blora - Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Blora Kanwil Kemenkumham Jawa Tengah mengambil langkah kreatif dalam mendorong gaya hidup sehat di kalangan pegawai dengan mengikuti olahraga bersama secara virtual yang diadakan bagi seluruh pegawai jajaran Kementerian Hukum dan HAM RI. Jum'at, (3/11/2023).

Kegiatan senam pagi bersama secara virtual dalam rangka "Mewujudkan Kumham Sehat Kumham Produktif" ini diikuti oleh seluruh jajaran staff pegawai Rutan Blora bertempat di Aula Hanoman pada pukul 07.30, Sesi senam virtual Jum'at Sehat ini dipandu oleh seorang instruktur yang berpengalaman dalam bidang kebugaran.



Kepala Rutan Blora, Budi Hardiono, menyatakan, "Kesehatan adalah aset berharga, terutama dalam masa sulit seperti sekarang. Dengan adanya senam Jum'at Sehat, kami ingin menunjukkan bahwa kita masih bisa terus menjaga kesehatan dan semangat positif." Ucapnya.

"Saya juga berharap senam bersama ini selalu dapat berjalan rutin, agar kita memiliki kebugaran yang bagus, fisik yang sehat dan kuat". Pungkasnya.

Dengan semangat yang tinggi, sesi senam virtual Jum'at Sehat ini diharapkan akan menjadi rutinitas yang berkelanjutan di Rutan Blora. Kegiatan senam ini bukan saja untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga memupuk kebersamaan dan kekompakan antar rekan kerja.