

# Jaga Kesehatan dan Kebugaran Petugas, Kalapas Tembilahan Pimpin Lari Pagi Rutin Seluruh Jajaran

**NANDA PRAYOGA - INDRAGIRIHILIR.JENDELAINDONESIA.COM**

Aug 5, 2023 - 11:51



*Lari Pagi Rutin Petugas Lapas Tembilahan dipimpin oleh Kalapas Tembilahan, Sabtu (05/08/2023)*

Tembilahan - Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Tembilahan, Hari

Winarca, memimpin kegiatan pembinaan fisik dan jasmani Petugas yaitu Lari Pagi Rutin, Sabtu (05/08/2023). Bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran para Pegawai, olahraga yang dipilih kali ini yaitu lari pagi. Tampak Pejabat Eselon IV (Empat) dan Eselon V (Lima) serta Jabatan Fungsional Umum (JFU) dan Jabatan Fungsional Tertentu mengikuti kegiatan lari pagi dengan semangat dan antusias.

Kalapas Tembilahan menjelaskan bahwasannya Pembinaan fisik dan jasmani merupakan salah satu hal yang paling esensial bagi seorang Petugas Pemasyarakatan untuk mendukung kelancaran pelaksanaan tugas pokok dan fungsi (tupoksi).

"Pembinaan Jasmani bagi para Petugas merupakan salah satu hal yang esensial untuk mendukung pelaksanaan tugas pokok dan fungsi. Oleh sebab itu, sampai hari ini kita masih menunjukkan komitmen untuk tetap konsisten melaksanakannya," jelasnya.

Kalapas juga berpesan kepada seluruh jajaran untuk selalu menjaga pola hidup sehat termasuk mengkonsumsi makanan yang baik dan bergizi.

"Selain olahraga yang rutin dan konsisten, makanan yang dikonsumsi juga harus diperhatikan. Oleh sebab itu saya berpesan kepada seluruh jajaran untuk mengkonsumsi makanan yang sehat dan baik bagi tubuh," pungkasnya.

Kegiatan lari pagi berjalan dengan baik dan lancar serta diakhiri dengan gerakan pendinginan serta menyantap sarapan berupa bubur kacang hijau dan telur rebus yang telah disediakan oleh Panitia Kegiatan.