

Jaga Kesehatan, WBP Rutan Kudus Senam Bersama

David Fernanda Putra - KUDUS.MAGZ.CO.ID

Nov 24, 2024 - 15:06



KUDUS - Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Kudus menggelar kegiatan senam pagi bersama yang diikuti oleh warga binaan di selasar blok hunian Rutan. Dengan penuh semangat, para warga binaan mengikuti gerakan senam yang dipandu oleh instruktur khusus yang didatangkan langsung oleh pihak [Rutan](#). Sabtu, (23/11).

Kegiatan senam ini bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh

para warga binaan, sekaligus menjadi sarana untuk menghilangkan kejenuhan dalam rutinitas sehari-hari di dalam Rutan. Selain itu, senam pagi ini diharapkan mampu meningkatkan daya tahan tubuh dan mendorong pola hidup sehat yang akan terus terbawa saat mereka kembali ke masyarakat nantinya.

Kepala Rutan (Karutan) Kudus, Anda Tuning, mengungkapkan dukungannya terhadap kegiatan ini sebagai langkah awal untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat di dalam Rutan.

"Kegiatan senam pagi ini adalah salah satu program yang kami hadirkan untuk mendukung kesehatan fisik dan mental warga binaan. Kami ingin memastikan bahwa setiap warga binaan memiliki akses untuk hidup lebih sehat, meskipun berada dalam masa pembinaan," ujar Anda.

Menurutnya, kegiatan senam juga menjadi media untuk meningkatkan semangat dan kedisiplinan warga binaan.

Anda menambahkan, "Dengan adanya program seperti senam pagi, kami berharap dapat meningkatkan kualitas hidup warga binaan, sehingga mereka merasa diperhatikan dan termotivasi menjalani keseharian dengan lebih positif. Harapannya, program ini dapat dilakukan secara berkelanjutan".

Anda berharap bahwa kegiatan senam ini dapat menciptakan suasana harmonis di dalam Rutan, sekaligus meningkatkan kesadaran warga binaan tentang pentingnya menjaga kesehatan.