

## Gelar Senam Pagi, Rutan Blora Gencarkan Pola Hidup Sehat

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

Jan 17, 2023 - 15:17



*Gelar Senam Pagi, Rutan Blora Gencarkan Pola Hidup Sehat*

Blora \_ Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Blora secara rutin melaksanakan kegiatan senam pagi yang dilakukan setiap hari oleh seluruh Blok hunian Antasena, Arjuna, Bima, dan Gatotkaca yang diawasi langsung petugas Rutan. Selasa, (17/01/23)

Pada saat pelaksanaan senam pagi, seluruh warga binaan yang mengikuti kegiatan diwajibkan untuk membuka baju dengan tujuan untuk mempermudah penyerapan vitamin D yang berasal dari sinar matahari pagi mengingat pandemi Covid-19 yang belum berakhir. Setelah selesai melaksanakan kegiatan senam pagi, dilanjut dengan sarapan pagi dan pemberian vitamin untuk penguat tubuh.

Kepala Rumah Tahanan Negara (Karutan) Kelas IIB Blora, Tri Joko berpesan kepada warga binaan untuk selalu mengikuti kegiatan senam pagi yang telah dijadwalkan oleh Rutan Blora.

"Disiplin dalam menjaga kesehatan itu sudah menjadi keharusan, khususnya pada masa pandemi Covid-19 seperti saat ini. Asupan makanan bergizi dan berolahraga itu menjadi kunci menjaga kebugaran dan daya tahan tubuh. Semoga dengan diadakannya kegiatan seperti ini teman-teman menjadi bugar dan terhindar dari virus covid-19", ujarnya. (MDI)