

# hari ini

## Pegawai Bapas Nusakambangan Kemenkumham Jateng Jalan Sehat Bersama Untuk Menjaga Kebugaran

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

Aug 26, 2022 - 14:44



*Pegawai Bapas Nusakambangan Kemenkumham Jateng Jalan Sehat Bersama Untuk Menjaga Kebugaran*

CILACAP - Menjaga kesehatan dengan Semangat PASTI, pegawai Balai

Pemasyarakatan Kelas II Nusakambangan Kemenkumham Jateng lakukan jalan sehat bersama pada, Jum'at (26/08/2022).

Jalan sehat dimulai dari kantor Bapas Nusakambangan sampai dengan Lapas Terbuka Kelas IIB Nusakambangan, seluruh pegawai terlihat bersemangat dan antusias saat mengikuti giat olahraga jalan sehat tersebut.

Jalan kaki diyakini dapat meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan tulang, membantu menurunkan berat badan, memperbiki mood, serta menyehatkan jantung.

Sementara itu, Kabapas Nusakambangan Johan Ary Sadhewa menyampaikan pesan terhadap seluruh pegawai untuk terus menjaga kesehatan meskipun di tengah kesibukan.

"Terus jaga semangat dan kesehatan. Kita harus sering berolahraga secara teratur. Jalan sehat ini diharapkan mampu membuat pegawai Bapas Nusakambangan senantiasa sehat secara jasmani dan rohani sehingga tetap bersemangat serta produktif dalam menjalankan tugas melayani masyarakat." ucap Kabapas.

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