

## Tingkatkan Kebugaran Tubuh, Seluruh Pegawai Lapas Permisan Jalan Sehat Bersama

Candra Putra - [CILACAPSELATAN.LAPASNEWS.COM](http://CILACAPSELATAN.LAPASNEWS.COM)

May 19, 2024 - 13:12



*Agar tubuh tetap bugar dan sehat, Kalapas bersama pegawai Lapas Kelas IIA Permisan Nusakambangan melaksanakan jalan sehat yang dimulai dari Kantor Lapas Permisan hingga sampai ke Pantai Permisan, Jumat (17/05).  
Dok Humas Vermis 1908*

NUSAKAMBANGAN - Agar tubuh tetap bugar dan sehat, Kalapas bersama pegawai Lapas Kelas IIA Permisan Nusakambangan melaksanakan jalan sehat yang dimulai dari Kantor Lapas Permisan hingga sampai ke Pantai Permisan, Jumat (17/05).

Giat jalan sehat diawali dengan apel bertempat di halaman depan kantor, dilanjutkan dengan jalan sehat bersama ini merupakan kegiatan rutin yang dilakukan setiap hari Jumát. tampak seluruh pegawai lapas Permisan bersemangat dalam kegiatan jalan sehat ini.

Jalan sehat di pagi hari menawarkan beragam manfaat untuk kesehatan tubuh, mulai dari menjaga kesehatan jantung, mencegah diabetes, meningkatkan kekuatan tulang dan otot, mengurangi stres, hingga meningkatkan daya tahan tubuh.

Kalapas Permisan, Ahmad Hardi turut serta dalam pelaksanaan jalan sehat kali ini. "Melalui kegiatan ini adalah wadah untuk membangun kebersamaan dan kekeluargaan dalam berorganisasi serta menunjukkan eksistensi Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia dalam mewujudkan Pemasyarakatan sehat," Ucap Hardi.