



# Olahraga Pagi, Cara Warga Binaan Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Selama Menjalani Masa Pidana

**FARID MUHAMAD RIFKI - MALTENG.KAMPAI.CO.ID**

May 5, 2023 - 12:15



*DOK. Humas Rutan Masohi*

Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Masohi sambut Jumat Sehat dengan melaksanakan Senam pagi bagi Warga Binaan, Jumat (5/5). Senam dilaksanakan untuk menjaga kondisi kesehatan Warga binaan di tengah cuaca tidak menentu yang menyelimuti Kota Masohi.



Staf Pembinaan Rutan Masohi, Saddam Kairoti menyampaikan kegiatan olahraga rutin diberikan kepada Warga binaan, baik olahraga setiap sore hari maupun senam bersama setiap hari Jumat. “Dengan kondisi yang ada di Rutan, maka memberikan kegiatan-kegiatan yang produktif merupakan suatu upaya untuk menjaga imunitas Warga binaan untuk tetap dalam kondisi yang sehat,” jelasnya.



Senam dipimpin oleh petugas Rutan dan dilaksanakan selama 30 menit. Warga binaan dengan sangat antusias mengikuti gerakan senam.

“Semoga dengan terlaksananya senam dapat memberikan semangat kepada Warga binaan dalam turut menjaga kesehatannya masing-masing,” harap

Saddam.