



# Sehat dan Meriah, Anak Binaan LPKA Klas I Kutoarjo Senam Bersama Pegawai

**LPKA Klas I Kutoarjo - [KUTOARJO.INFORMAN.ID](http://KUTOARJO.INFORMAN.ID)**

Jun 5, 2023 - 11:59



*Pegawai dan Anak Binaan Senam Bersama*

KUTOARJO \_ Senam merupakan salah satu kegiatan olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat. Senam secara umum bermanfaat untuk menjaga kekuatan tulang, meningkatkan fleksibilitas, dan menjaga keseimbangan fisik. Kegiatan pembinaan kepribadian untuk Anak Binaan LPKA Kutoarjo diantaranya yaitu senam pagi berupa senam aerobik. Senam kesegaran jasmani aerobik salah satu bentuk program layanan yang disiapkan oleh LPKA Klas I Kutoarjo untuk Anak Binaan Kutoarjo.

Sabtu pagi (3/6) sebanyak 80 Anak Binaan LPKA Klas I Kutoarjo melaksanakan kegiatan senam kesegaran jasmani bertempat di lapangan tenis LPKA bersama pegawai. Senam dimulai pukul 08.00 WIB sampai selesai. Instruktur senam salah satu pegawai dari Seksi Pembinaan, Lisa Milda Pratiwi dan Wahyu Sri Wulandari nampak energik, bersemangat dan lincah, materi senam yang dibawakan yaitu senam aerobik dengan musik yang kekinian, sehingga peserta senam menjadi lebih bersemangat.

Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu melindungi daya ingat, penalaran, dan kemampuan berpikir.

Peserta senam sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti senam kesegaran jasmani tersebut. Ikut hadir juga dalam kesempatan itu mahasiswa magang dari UMP, di akhir kegiatan Kepala LPKA Kutoarjo Teguh Suroso memberikan relaksasi untuk Anak Binaan yang berlangsung meriah.

"Senam rutin untuk pegawai dan Anak Binaan setiap hari Sabtu di lapangan tenis, melalui senam tersebut maka segala kegiatan Anak bisa dilaksanakan dengan baik karena didukung oleh tubuh yang sehat," ungkap Alex sapaan akrab beliau.(AP)