

## Jaga Imunitas Tubuh, Warga Binaan Rutan Blora Kanwil Kemenkumham Jawa Tengah Laksanakan Senam Aerobik

Dheny Window - [BLORA.KINERJA.CO.ID](https://blora.kinerja.co.id)

Dec 1, 2023 - 13:35



Blora - Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Blora secara rutin menggiatkan pelaksanaan senam aerobik dan olahraga pagi bagi warga binaan masyarakat demi menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan imunitas, Jumat (1/12/2023).

Bertempat di Lapangan Dalam Rutan Blora, kegiatan ini diikuti oleh seluruh warga binaan dengan pengawasan langsung oleh petugas blok dan didampingi oleh staf pelayanan tahanan dan staf kesatuan pengamanan rutan.

Dalam kesempatan tersebut, seluruh warga binaan berkumpul dan mengikuti gerakan senam dengan kompak dan semangat.

Kegiatan ini rutin dilaksanakan setiap jumat pagi dengan tujuan untuk menjaga kesehatan tubuh warga binaan agar tidak mudah terserang penyakit di musim pancaroba.

Kepala Rutan Blora, Budi Hardiono mengungkapkan bahwa Rutan Blora akan terus mengencangkan kegiatan ini demi menjaga kesehatan warga binaan di musim pancaroba seperti saat ini.

"Di musim pancaroba seperti saat ini, biasanya penyebaran penyakit akan semakin masif dan kekebalan tubuh warga binaan menurun. Oleh karena itu, kegiatan senam aerobik dan olahraga pagi ini akan terus kita galakkan demi menjaga imunitas tubuh serta meminimalisir segala jangkitan penyakit," ungkapnya.