

# Mulai Musim Hujan, Anak Binaan LPKA Klas I Kutoarjo Rutin Senam Pagi untuk Jaga Kesehatan

LPKA Klas I Kutoarjo - [KUTOARJO.JENDELAINDONESIA.COM](https://kutoarjo.jendelaIndonesia.com)

Oct 10, 2022 - 12:01



*Senam Rutin Anak Binaan LPKA Klas I Kutoarjo*

KUTOARJO. Olahraga merupakan aktifitas tubuh atau badan yang dilakukan oleh seseorang untuk tetap mendapatkan kondisi tubuh yang prima. Senam termasuk aktifitas olahraga yang cukup banyak digemari oleh masyarakat. Senam secara umum bermanfaat untuk menjaga kekuatan tulang, meningkatkan fleksibilitas, dan menjaga keseimbangan fisik. Di samping itu, senam yang dilakukan secara rutin juga dapat membantu seseorang menurunkan berat badan serta menjaga bentuk tubuh ideal.

Dan untuk tetap menjaga kesehatan dan kebugaran Anak Binaan LPKA Klas I Kutoarjo, Seksi Pembinaan melalui Sub Seksi Pendidikan dan Latihan Keterampilan melaksanakan kegiatan senam secara rutin pada pagi hari setelah kegiatan apel pegawai. Kegiatan senam dilaksanakan di lapangan wisma LPKA Klas I Kutoarjo, dengan diikuti oleh seluruh Anak Binaan. Pembimbing kegiatan, Aji Priyanto mengatakan agar tidak terjadinya cedera Anak saat kegiatan senam, diawali dengan pemanasan yang cukup terlebih dahulu. Ada beberapa pilihan jenis senam yang rutin dilaksanakan diantaranya senam kesegaran jasmani, senam pramuka, senam gemu famire, serta senam-senam aerobik lainnya yang kekinian.

"Kondisi musim hujan yang dingin dan minim sinar matahari sering membuat kesehatan terganggu seperti mudah terserang flu, batuk dan lain sebagainya. Senam rutin dengan tambahan suplemen vitamin yang cukup menjadikan Anak Binaan tetap terjaga kesehatannya dengan baik," ungkap Aji, Senin (10/10/2022).

Jadwal senam dilaksanakan setiap hari kecuali hari selasa dan jum'at karena ada kegiatan pembinaan kerohanian berupa pembiasaan sholat duha dan mujahadah di masjid Al-Ichwan yang diikuti oleh seluruh Anak Binaan.(AP)