

## Healing Hari Jumat : Lapas Permisan Jalan Sehat Ke Pantai Komando

Candra Putra - [CILACAPSELATAN.JURNALIS.ID](http://CILACAPSELATAN.JURNALIS.ID)

Sep 1, 2024 - 19:13



*Lapas Kelas IIA Permisan Nusakambangan kembali melakukan giat rutin jumat sehat bersama Kalapas, seluruh pegawai serta Taruna Poltekip Angkatan 55 Kelompok 1. Kegiatan diawali dengan apel pagi bersama yang dipimpin oleh Kasubbag TU, Andi Darmawan selaku Pemimpin Apel, Jumat (30/08). Dok Humas Vermis 1908*

NUSAKAMBANGAN - Lapas Kelas IIA Permisan Nusakambangan kembali melakukan giat rutin jumat sehat bersama Kalapas, seluruh pegawai serta Taruna Poltekip Angkatan 55 Kelompok 1. Kegiatan diawali dengan apel pagi

bersama yang dipimpin oleh Kasubbag TU, Andi Darmawan selaku Pemimpin Apel, Jumat (30/08).

Antusiasme dan keceriaan terpancar dari seluruh Pegawai Lapas Permisan dan Taruna Poltekip, obrolan santai mengisi langkah kaki menuju Pantai Permisan.

Sesampainya di Pantai, Kalapas Permisan, Ahmad Hardi memimpin kegiatan senam pagi. "Pagi ini kita lakukan kegiatan jumat sehat demi menjaga kebugaran tubuh serta meningkatkan imun tubuh agar terbentuk dengan baik, sehingga kita dapat melaksanakan tugas secara maksimal," Ujarnya.

Kepala Lapas Permisan juga mengungkapkan bahwa kebugaran tubuh wajib selalu dijaga, walaupun hanya dengan berjalan kaki sekadar mencari keringat itu sudah lebih baik karena badan kita menjadi lebih aktif.