

# WARTA

## Lapas Tembilaan Gelar Pengukuran Kebugaran Jasmani Bersama Dinas Kesehatan Inhil

[NANDA PRAYOGA - TEMBILAHAN.WARTA.CO.ID](http://NANDA.PRAYOGA-TEMBILAHAN.WARTA.CO.ID)

Jan 21, 2023 - 10:13



*Kalapas Tembilaan Hari Winarca dan Jajaran dalam Kegiatan Pengukuran Kebugaran Jasmani Bersama Dinas Kesehatan Inhil, Sabtu (21/01/2023)*

Tembilahan – Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Tembilahan menggelar Pengukuran Kebugaran Jasmani dan Skrining Kesehatan bersama Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Indragiri Hilir, Sabtu (21/01/2023). Bertempat di Halaman Lapas Tembilahan, kegiatan ini bertujuan untuk menguji sejauh mana kebugaran fisik dan seberapa sehat tubuh para Pegawai Lapas Tembilahan. Tampak Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Tembilahan Hari Winarca hadir ditengah-tengah seluruh Peserta kegiatan.

“Kegiatan ini merupakan salah satu wujud sinergitas yang sangat baik terjalin antara Lapas Tembilahan dengan Dinkes Inhil. Selain pembinaan jasmani rutin, kita juga perlu mengetahui sejauh mana kebugaran fisik dan seberapa sehat tubuh para Petugas sehingga nantinya akan semakin menunjang dalam melaksanakan tugas,” ungkap Hari Winarca.

Kegiatan ini digelar dengan metode rockport yakni dengan berlari kecil atau berjalan cepat sejauh 1,6 Kilometer. Metode ini dipilih karena memiliki beberapa keunggulan antara lain mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, aman bagi orang dengan resiko penyakit, dapat dilakukan secara individu ataupun kelompok.

“Semoga kedepannya kita semakin banyak terlibat dalam pelaksanaan kegiatan bersama Dinkes Inhil yang tentunya bermanfaat bagi seluruh Petugas sehingga sinergitas yang terjalin baik ini dapat semakin baik,” tambah Hari Winarca.

Kegiatan berjalan dengan lancar dan tertib serta diakhiri dengan senam sehat dan foto bersama.