

# 24Jam

## Jaga Kesehatan Tubuh, Anak Binaan LPKA Kutoarjo Senam Bersama

Dedy Winarto - [KUTOARJO.24JAM.CO.ID](http://KUTOARJO.24JAM.CO.ID)

Aug 4, 2023 - 17:20



*Kepala LPKA Kutoarjo Instruktur Senam*

KUTOARJO\_(4/8) Senam merupakan salah satu aktifitas tubuh upaya untuk menjaga kebugaran jasmani seseorang. Senam merupakan salah satu kegiatan olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat. Secara ecara umum senam bermanfaat untuk menjaga kekuatan tulang, meningkatkan fleksibilitas, dan menjaga keseimbangan fisik.

Senam merupakan salah satu bentuk kegiatan pembinaan kepribadian untuk Anak Binaan LPKA dalam rangka mendukung kesehatan jasmani Anak LPKA Kutoarjo. Senam dengan gerakan-gerakan yang mudah dilakukan namun memiliki manfaat untuk tubuh Anak, dengan lagu-lagu hits jaman sekarang

dirangkai dengan Gerakan senam aerobik, peserta senam nampak bersemangat mengikuti jalannya senam.

LPKA Klas I Kutoarjo melaksanakan kegiatan senam, guna menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan Anak Binaan. Jumat pagi, seluruh Anak binaan LPKA Kutoarjo dan pegawai LPKA kompak melaksanakan senam. Senam dimulai pukul 08.00 WIB sampai selesai. Bertindak sebagai instruktur senam Ibu Leona Wulandari pimpin jalannya senam kesegaran jasmani dengan energik dan penuh semangat.

Pada sela-sela kegiatan Kepala LPKA Kutoarjo Teguh Suroso memberikan relaksasi dan refleksi untuk Anak Binaan yang berlangsung meriah. Meskipun di awal kegiatan sempat tergujur grimis dan cuaca mendung, peserta senam sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti senam kesegaran jasmani tersebut.(AP)