

## Senam Pagi Menjadi Kurikulum Wajib Program Mapenaling Lapas Selong

Syafruddin Adi - [LOMBOKTIMUR.KINERJA.CO.ID](https://www.kinerja.co.id)

Mar 1, 2022 - 18:29



*WBP Lapas Selong melakukan senam pagi dalam program Mapeling, (01/03)*

Lombok Timur NTB - Bertempat di lapangan Lapas Kelas IIB Selong Kemenkumham NTB sejumlah WBP blok Mapenaling melakukan kegiatan olahraga pagi didampingi oleh petugas, Selasa (01/03)

Mapenaling merupakan program masa pengenalan lingkungan yang wajib diikuti

oleh seluruh warga binaan pemasyarakatan baru masuk ke Lapas Kelas IIB Selong. Adapun salah satu kurikulum wajib yang harus dijalani oleh warga binaan baru selama Masa Pengenalan Lingkungan (Mapenaling) adalah olahraga (senam pagi)

Dalam hal ini senam pagi dilakukan untuk menghindarkan WBP dari resiko gangguan kesehatan, karena dengan olahraga dipagi hari membuat WBP melakukan banyak gerak bahkan sampai banyak mengeluarkan keringat, apalagi ditengah Pandemi seperti ini, kita harus mengoptimalkan imun tubuh yang kita miliki, salah satunya dengan cara berolahraga.

Di masa Pandemi, menjaga imunitas menjadi hal yang penting. Menjaga kesehatan dan kebugaran dengan pola hidup yang baik serta berolahraga tak hanya menyehatkan tapi bisa menjadi hiburan yang dapat meningkatkan rasa persaudaraan dan kebersamaan.

Tetap sehat dan bahagia bersama Lapas Selong, dan bersama pula kita jaga kondusifitas Lingkungan.(Adbravo).