

# XPRESS

## Ikuti Senam Virtual, Rutan Blora Wujudkan ASN Kumham Yang Sehat dan Produktif

Dheny Window - [BLORA.XPRESS.CO.ID](http://BLORA.XPRESS.CO.ID)

Mar 17, 2023 - 13:45



*Ikuti Senam Virtual, Rutan Blora Wujudkan ASN Kumham Yang Sehat dan Produktif*

Blora - Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Blora mengikuti senam pagi secara virtual dengan tema Mewujudkan kumham Sehat Kumham Produktif yang diadakan oleh Sekretaris Jenderal. Banyak manfaat yang di dapat dari senam pagi kali ini di antaranya kebugaran tubuh serta kebersamaan dan akan menjadi lebih produktif dalam melayani masyarakat. Jum'at (17/03/2023).

Senam dipimpin oleh Mas Tomi, yang memandu seluruh jajaran Kemenkumham untuk melakukan olahraga senam, aerobik, dan juga Zumba. Senam dilakukan selama kurang lebih 1 jam, mulai pukul 08.00 sampai dengan pukul 09.00 WIB.

Ka. Rutan Blora, Tri Joko Wiyono memantau dan juga mengikuti senam yang dilakukan oleh seluruh Pegawai Rutan Kelas IIB Blora dengan penuh semangat

dan antusias. Semua gerakan diikuti tanpa tertinggal satu pun.

“Olahraga seperti ini sudah rutin dilakukan setiap minggu dan sudah menjadi program dari Kemenkumham. Menurut saya, hal ini sangat baik dan perlu dipertahankan serta dilaksanakan secara berkelanjutan karena Kemenkumham butuh ASN yang sehat untuk bekerja. Kalau sehat, maka akan produktif,”  
pungkas Tri Joko

Rutan Blora setiap Jum'at sudah rutin melakukan kegiatan olahraga bersama, baik dipandu melalui Virtual maupun dipandu secara langsung oleh salah seorang pegawai yang kompeten di bidang olahraga. Harapannya dengan kesehatan yang terjaga maka terjaga pula produktivitas dalam bekerja.