



**FAST RESPONSE**  
WWW.FR.N.CO.ID

# CPNS Rutan Blora Jalankan Rutinitas Pembinaan Fisik

**Dheny Window - BLORA.FR.N.CO.ID**

Feb 15, 2023 - 16:04



*CPNS Rutan Blora Jalankan Rutinitas Pembinaan Fisik*

Blora - Dalam rangka meningkatkan kinerja terkait pelaksanaan tugas pokok dan fungsi Pemasyarakatan, Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Blora menggelar kegiatan Pembinaan Fisik bagi para Calon Pegawai Negeri Sipil (CPNS) Angkatan 2021, Rabu (15/02/2023).

Kegiatan dipimpin langsung oleh Ka. KPR Rutan Blora, Soni Nevridiyanto beserta 1 orang senior anggota Regu Pengaman (Rupam). Kegiatan ini Diawali dengan pemanasan, dilanjutkan dengan berlari mengelilingi Kota Blora, sit up, push up serta gerakan lain, dan ditutup dengan pengarahan dari Ka. KPR.

Soni menjelaskan, kegiatan ini merupakan upaya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh petugas khususnya CPNS agar selalu dalam kondisi prima,

sehingga dapat berkinerja produktif guna mendukung pelaksanaan tugas.

Kata dia, Dengan dilaksanakannya kegiatan ini, diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan fisik dalam mengemban tugas pokok dan fungsi.

"Kegiatan binafik ini merupakan kegiatan rutin, saya menghimbau kepada para CPNS untuk selalu semangat dalam melaksanakan tugas serta berperilaku yang baik kepada senior maupun kepada warga binaan" Ucapnya.

Selain itu, kegiatan ini juga dapat menyehatkan jantung serta meningkatkan kecerdasan otak, terhindar dari stres, menguatkan sistem kekebalan tubuh, dan yang terpenting adalah dapat menjalin silaturahmi antar sesama CPNS, yang dalam waktu dekat bakal dilantik menjadi seorang PNS.