SIARAN PERS

(Press Release)

WILAYAH KOTA ADMINISTRASI JAKARTA TIMUR

SIARAN PERS
NOMOR: 4693/SP-JAKTIM/10/2026
(Jakarta Timur)

23 Oktober 2026

Dorong Gaya Hidup Sehat. Pemkot Jakarta Timur dan Eltekers Indonesia Gelar Senam Terapi Sehat Ling Tien Kung

JAKARTA TIMUR - p>Pemerintah Kota Administrasi Jakarta Timur menggelar Senam Terapi Sehat Ling Tien Kung bersama Eltekers Indonesia Sejahtera di halaman Kantor Wali Kota Jakarta Timur, Jumat (23/10/2026). Senam diikuti para Aparatur Sipil Negara (ASN) di lingkungan Pemerintah Kota Administrasi Jakarta Timur serta warga sekitar. /p> p>Wali Kota Administrasi Jakarta Timur, Munjirin, hadir membuka kegiatan, didampingi Ketua DPD Eltekers Indonesia Sejahtera Jakarta Timur, Mazwar./p> p>Dalam sambutannya, Walikota mengapresiasi pelaksanaan kegiatan senam sebagai salah satu upaya mendorong pola hidup sehat di tengah kesibukan dan rutinitas pekerjaan. Menurutnya, terapi sehat Ling Tien Kung mengajarkan menjaga kebugaran tubuh tidak selalu harus dilakukan melalui olahraga berat, tapi bisa melalui gerakan sederhana dan bertempo pelan. /p> p>Ia berharap kegiatan tersebut dapat menjadi alternatif aktivitas fisik yang mudah diikuti oleh berbagai kalangan./p> p>“Melalui terapi sehat Ling Tien Kung yang dikenal dengan prinsip gerakan sederhana berlandaskan ilmu titik nol, kita diajarkan bahwa sehat itu tidak harus berat. Gerakan yang bertempo pelan namun mendalam ini diharapkan dapat membantu menjaga kebugaran dan keseimbangan fungsi tubuh,” katanya./p> p>Ia menambahkan, olahraga ini bersifat inklusif karena dapat diikuti berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, usia produktif, hingga lanjut usia (lansia) dan purnabakti, dengan tetap menyesuaikan kemampuan masing-masing peserta./p> p>Dalam kesempatan itu, Wali Kota mengimbau ASN untuk memanfaatkan kegiatan tersebut sebagai sarana penyegaran di luar rutinitas kerja. Menurutnya, kondisi tubuh yang sehat dan bugar menjadi salah satu faktor pendukung dalam memberikan pelayanan terbaik kepada masyarakat./p> p>“Saya mengimbau kepada seluruh ASN yang hadir agar menjadikan momentum ini sebagai penyegaran di luar rutinitas kerja. ASN yang sehat dan bugar tentu akan melahirkan pelayanan publik yang prima, ramah, dan optimal bagi masyarakat,” imbuhnya. (AJ)/p>

Suku Dinas Kominfotik Kota Administrasi Jakarta Timur
Website : timur.jakarta.go.id
Twitter : @KotaJaktim
Facebook : Kota Jakarta Timur
Instagram : Kota Jakarta Timur