



**JABATAN AKAUNTAN NEGARA MALAYSIA
NEGERI PERLIS**

EKSA JANM PERLIS

AKTIVITI SENAMAN REGANGAN DI PEJABAT

Aktiviti **senaman regangan** telah diadakan pada **17 Februari 2023 (Jumaat)**, jam **9.15 pagi** dengan mengambil masa selama **30 minit**. Aktiviti ini dijalankan di ruang legar **tempat letak motosikal Bangunan Persekutuan**.

Aktiviti ini dikendalikan oleh **Jawatankuasa EKSA** dan **KESAN JANM Perlis**. Selain itu, tambahan aktiviti juga diadakan seperti **berjalan kaki** mengelilingi **Bangunan Persekutuan** dan **naik tangga** daripada aras **bawah (Tingkat G)** ke **Tingkat 3** Jabatan Akauntan Negara Malaysia Negeri Perlis. Aktiviti ini melibatkan **semua pegawai dan kakitangan JANM Perlis**.

Objektif :

Aktiviti ini dijalankan untuk **meningkatkan fleksibiliti** dan **memberi ketenangan kepada seseorang** kerana **kedudukan statik secara berterusan lebih dari 2 jam** akan memberi **kesan buruk** kepada **kesihatan** seseorang.

Antara **kebaikan** senaman regangan ini akan **memberi kesegaran** dan **sentiasa bertenaga** dan seterusnya dapat **memberi fokus** dalam melakukan tugas seharian.

LAMPIRAN B

FOTO : AKTIVITI SENAMAN REGANGAN JABATAN AKAUNTAN NEGARA MALAYSIA NEGERI PERLIS

















