

# LAPORAN PROGRAM

## 1.0 BUTIRAN PROGRAM

<b>Tempat</b>	: Bangunan Anjung INSTUN
<b>Tarikh</b>	: 13 Januari sehingga 22 April 2022
<b>Aktiviti Sukan</b>	: Program Cabaran 100 Hari Jom Kurus Raya 2022
<b>Penglibatan</b>	: 61 peserta
<b>Anjuran</b>	: Biro Sukan dan Rekreasi Kelab INSTUN

## 2.0 OBJEKTIF

- a) Membantu ahli Kelab INSTUN mendapatkan berat badan yang ideal
- b) Mengamalkan amalan gaya hidup sihat di kalangan ahli Kelab INSTUN dan Pegawai Kerajaan

## 3.0 KESIMPULAN

### 3.1 KELEBIHAN/KEBAIKAN PROGRAM

- 3.1.1 Melatih dan memupuk semangat dalam mengamalkan gaya hidup yang sihat dikalangan kakitangan INSTUN.
- 3.1.2 Melahirkan seorang individu yang peka dalam memastikan tubuh badan dalam keadaan yang sentiasa sihat.
- 3.1.3 Mengamalkan gaya pemakanan dan rutin harian yang seimbang.

## 4.0 PENCAPAIAN AKTIVITI

Program cabaran 100 hari Jom Kurus Raya 2022 ini telah selesai dengan jayanya mengikut masa dan tarikh yang ditetapkan. Biro Sukan dan Rekreasi mewakili Kelab INSTUN merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada pihak yang terlibat secara langsung dan tidak langsung sepanjang program ini berlangsung. Tuntasnya, penurunan berat badan setiap peserta yang hadir adalah amat memberangsangkan dengan merekodkan penurunan 2-13kg dan 3-12% secara peratus penurunan berat badan (percentage body loss). Melalui program ini juga, momentum dan semangat para peserta untuk mengamalkan gaya hidup sihat dilihat semakin rancak dengan melalui amalan pemakanan seimbang dan penglibatan dalam bersukan. Akhir sekali, program seperti ini amat-amat wajar diteruskan kerana dapat memberi kunci kepada konsistensi untuk penjawat awam agar amalan gaya hidup sihat terus dilestarikan. Tubuh badan yang sihat akan meningkatkan produktiviti dan kualiti kerja yang lebih baik.

## 5.0 GAMBAR PROGRAM

**KELAB INSTUN**

# CABARAN 100 HARI

# JOM KURUS RAYA 2022

13 JANUARI - 22 APRIL 2022

PENYERTAAN PERCUMA

TERBUKA KEPADA SEMUA AHLI KELAB

HADIAH WANG TUNAI MENANTI ANDA

KATEGORI	
LELAKI	WANITA
1 RM200	RM200
2 RM150	RM150
3 RM100	RM100

SEBARANG PERTANYAAN HUBUNGI:  
Haziq : 017 - 563 3060  
Hadi : 017 - 482 7112



## 6.0 PENUTUP

Secara keseluruhan program cabaran 100 hari Jom Kurus Raya 2022 ini adalah satu pendekatan yang baru dan ini juga adalah satu program yang julung kalinya diadakan. Program seumpama ini dapat memberi impak yang positif antaranya adalah seperti berikut :

- Meningkatkan kesedaran tentang kesihatan
- Merapatkan ukhwah antara satu sama lain
- Mengamalkan gaya hidup yang sihat dikalangan ahli Kelab INSTUN
- Mengamalkan pemakanan yang sihat dan seimbang
- Memupuk diri supaya sentiasa membuat senaman atau aktiviti riadah