

Tajuk: PROGRAM JOM SIHAT @ INSTUN

Tarikh: 5, 12, dan 19 Ogos 2026

Tempat: Perkarangan INSTUN

Ringkasan Program:

Program Jom Sihat bagi bulan Julai telah dilaksanakan pada 5, 12, dan 19 2026. Program dimulakan pada jam 7.45 pagi dengan senaman ringkas, kemudian peserta boleh melaksanakan aktiviti sukan masing-masing seperti *briswalk*, berbasikal, bersenam di gimnasium, bermain badminton, ping pong, tenis dan bola tampar. Sambutan dari kakitangan INSTUN yang diterima amat menggalakkan dengan penyertaan konsisten pada setiap tarikh pelaksanaan. Aktiviti yang dijalankan bukan sahaja membantu meningkatkan tahap kecergasan fizikal, malah turut menjadi medium interaksi sosial yang sihat antara kakitangan INSTUN.



