

Tajuk: Program Jom Sihat @ INSTUN Dan Larian Percubaan Instun Fun Trail Siri 1 2026

Tarikh: 23 September 2026

Tempat: Perkarangan INSTUN

Ringkasan Program:

Program Jom Sihat bagi bulan September telah dilaksanakan pada 23 September 2026. Program dimulakan pada jam 7.45 pagi dengan senaman ringkas. Sambutan dari kakitangan INSTUN yang diterima amat menggalakkan dengan penyertaan konsisten pada setiap tarikh pelaksanaan. Selain itu, program turut diserikan dengan pelaksanaan **Larian Percubaan INSTUN Fun Trail Siri 1 Tahun 2026**. Aktiviti ini diadakan sebagai persediaan awal bagi memberi pendedahan kepada peserta terhadap laluan dan suasana larian sebenar, di samping menggalakkan warga INSTUN mengamalkan gaya hidup aktif dan sihat. Larian percubaan ini turut memberi peluang kepada peserta untuk meningkatkan tahap kecergasan serta membina semangat kerjasama dan kesepaduan dalam kalangan warga INSTUN.









