



SIARAN MEDIA

KEMENTERIAN BELIA DAN SUKAN



KBS : 34/2024

YB MENTERI BELIA DAN SUKAN LANCAR PROGRAM SENAMAN WARGA EMAS 2024

1. **Menteri Belia dan Sukan, YB Hannah Yeoh** telah menyempurnakan pelancaran **Program Senaman Warga Emas 2024** bertempat di **Taman Rakyat, Taman Sri Andalas, Klang, Selangor** hari ini.
2. Program ini merupakan inisiatif **Kementerian Belia dan Sukan (KBS)** menerusi **Jabatan Belia dan Sukan Negara (JBSN)** susulan daripada dapatan **Sesi Perbincangan Meja Bulat (RTD) Berkaitan Pembudayaan Sukan dalam Kalangan Warga Emas** yang telah diadakan pada **8 Februari 2024**. Program ini juga dianjurkan dengan hasrat **membudayakan sukan dan amalan gaya hidup aktif** dalam kalangan masyarakat khususnya golongan warga emas yang berumur **60 tahun dan ke atas**.
3. Program rintis ini melibatkan sebanyak **50 lokasi (negeri/ daerah)** di seluruh negara dan dijalankan secara **percuma pada hujung minggu**. Terdapat **6 siri aktiviti kecergasan bagi setiap lokasi** bermula bulan **Mei hingga November 2024 (jadual dan lokasi seperti di LAMPIRAN A)**. Pelaksanaan bagi fasa kedua pula dijadualkan bermula pada bulan **Ogos 2024** akan melibatkan 70 lokasi di seluruh negara.
4. Dengan pengisian **aktiviti kecergasan** seperti senamrobik, *chair robic*, berjalan kaki, taici dan seumpamanya, objektif program adalah seperti berikut:
 - 4.1 menggalakkan **gaya hidup aktif, sihat dan cergas** dalam kalangan masyarakat terutamanya warga emas;
 - 4.2 memperkukuh **jaringan kerjasama** antara agensi kerajaan dan swasta serta penglibatan Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE), Pihak Berkuasa Tempatan (PBT), pertubuhan bukan kerajaan (NGO), badan sukan dan persatuan penduduk;

- 4.3 membangunkan **program dan aktiviti pembangunan sukan untuk semua** yang inklusif, berkesan dan berterangkum;
 - 4.4 mengekal dan meningkatkan **tahap kesihatan warga emas** untuk memastikan mereka dapat menikmati kehidupan yang berkualiti; dan
 - 4.5 meningkatkan **kesedaran masyarakat khususnya ahli keluarga dan penjaga** untuk mendorong golongan warga emas bersukan dan mengamalkan gaya hidup aktif.
5. Penganjuran program ini juga akan menyumbang kepada **pemeriksaan pembangunan sukan** untuk semua seiring dengan kerangka **Malaysia MADANI** dan **Visi Sukan Negara 2030 (VSN 2030)**.
 6. Majlis pelancaran turut dihadiri oleh **Timbalan Ketua Pengarah (Pembangunan Sukan) JBSN, Encik Abd Aziz Abd Rahman** dan **Pengarah Jabatan Belia dan Sukan Negeri Selangor, Puan Azura Haji Sarbin**.
 7. Untuk sebarang pertanyaan dan maklumat lanjut berhubung penganjuran program ini, sila hubungi JBSN melalui talian **03-8871 3102** atau e-mel **jbsn@kbs.gov.my**.

**UNIT KOMUNIKASI KORPORAT
KEMENTERIAN BELIA DAN SUKAN**

22 Jun 2024

SENARAI LOKASI PROGRAM SENAMAN WARGA EMAS 2024

KALENDAR/ PERANCANGAN					
BIL	NEGERI/ DAERAH (LOKASI)	TEMPAT	AKTIVITI	TARIKH	MASA
1	PETALING	KOMPLEKS BELIA DAN SUKAN NEGERI SELANGOR, SEKSYEN 21, SHAH ALAM	FUN WALK	25/5/2024	7.30 – 9.00 PAGI
			TAICI	8/6/2024	
			SENAMROBIK	15/6/2024	
			SENAMROBIK	22/6/2024	
			FUN WALK	29/6/2024	
			TAICI	6/7/2024	
2	HULU SELANGOR	DEWAN MPKK ASSAM KUMBANG, KUALA KUBU BHARU	TAICI	18/5/2024	7.30 – 9.00 PAGI
			CHAIR ROBIC	25/5/2024	
			SENAMROBIK	1/6/2024	
			TAICI	8/6/2024	
			CHAIR ROBIC	16/6/2024	
			SENAMROBIK	23/6/2024	
3	KLANG	TAMAN RAKYAT, TAMAN SRI ANDALAS	TAICI	9/6/2024	7.30 – 9.00 PAGI
			SENAMROBIK	16/6/2024	
			SENAMROBIK	23/6/2024	
			SENAMROBIK	1/7/2024	
			FUN WALK	6/7/2024	
			SENAMROBIK	13/7/2024	
4	SABAK BERNAM	DATARAN TONGGAK 10	FUN WALK	24/5/2024	7.30 – 9.00 PAGI
			SENAMROBIK	31/5/2024	
			TAICI	7/6/2024	

KALENDAR/ PERANCANGAN					
BIL	NEGERI/ DAERAH (LOKASI)	TEMPAT	AKTIVITI	TARIKH	MASA
			FUN WALK	21/6/2024	
			SENAMROBIK	5/7/2024	
			TAICI	19/7/2024	
5	KUALA TERENGGANU	KLINIK KESIHATAN BUKIT TUNGGAL	BRISWALK	6/8/2024	8.00 – 9.00 PAGI
			SENAMROBIK	15/6/2024	
			BRISWALK	22/6/2024	
			SENAMROBIK	7/5/2024	
			BRISK WALK	7/12/2024	
			SENAMROBIK	20/7/2024	
6	HULU TERENGGANU	TAMAN AWAM KUALA BERANG	BRISWALK	6/7/2024	8.00 – 9.00 PAGI
			BRISWALK	76/6/2024	
			SENAMROBIK	14/6/2024	
			SENAMROBIK	15/6/2024	
			SENAMROBIK	21/6/2024	
			BRISWALK	22/6/2024	
7	BESUT	PERTUBUHAN KEBAJIKAN WARGA EMAS NORUL SAADAH	SENAMROBIK	6/7/2024	8.00 – 9.00 PAGI
			SENAMROBIK	14/6/2024	
			SENAMROBIK	21/6/2024	
			SENAMROBIK	28/6/2024	
			SENAMROBIK	7/5/2024	
			SENAMROBIK	7/12/2024	
8	PERLIS	GELANGGANG TENIS BUKIT LAGI, KANGAR	TAICI	11/5/2024	7.30 – 9.30 PAGI
		KOMPLEKS BELIA DAN SUKAN NEGERI PERLIS	TAICI	18/5/2024	
			TAICI	25/5/2024	

KALENDAR/ PERANCANGAN					
BIL	NEGERI/ DAERAH (LOKASI)	TEMPAT	AKTIVITI	TARIKH	MASA
			TAICI	1/6/2024	
		KG SEBERANG RAMAI, KUALA PERLIS	CHAIR ROBIC	8/6/2024	
		KOMPLEKS BELIA DAN SUKAN NEGERI PERLIS, KANGAR	TAICI	15/6/2024	
9	HILIR PERAK	GELANGGANG BOLA KERANJANG, JALAN SPEEDY, TELUK INTAN	TAICI	14/6/2024	8.00 - 10.00 PAGI
			TAICI	21/6/2024	
			TAICI	28/6/2024	
			CHAIR ROBIC	5/7/2024	
			FUN WALK	12/7/2024	
			SENAMROBIK	19/7/2024	
10	LARUT MATANG	KOMPLEKS RAKAN MUDA LARUT MATANG	SENAMROBIK	21/6/2024	8.00 - 10.00 PAGI
			SUKANEKA	28/6/2024	
			TAICI	7/7/2024	
			SUKAN TRADISIONAL	19/7/2024	
			BRISK WALK	20/7/2024	
			SENAMROBIK	26/7/2024	
11	KUALA KANGSAR	LAMAN BUDAYA KUALA KANGSAR	BERJALAN 5000 LANGKAH	22/6/2024	8.00 - 10.00 PAGI
			TAICI	29/6/2024	
			CHAIR ROBIC	6/7/2024	
			BERJALAN 5000 LANGKAH	13/7/2024	
			CHAIR ROBIC	2/7/2024	
			TAICI	27/7/2024	
12	MANJUNG	PADANG ASTAKA SITIAWAN	SENAMROBIK	21/6/2024	8.00 - 10.00 PAGI
			SENAMROBIK	28/6/2024	

KALENDAR/ PERANCANGAN					
BIL	NEGERI/ DAERAH (LOKASI)	TEMPAT	AKTIVITI	TARIKH	MASA
			TAICI	5/7/2024	
			TAICI	19/7/2024	
			BRISK WALK	20/7/2024	
			SENAMROBIK	26/7/2024	
13	MUALLIM	TAMAN TASIK YDP, SLIM RIVER	SENAMAN WARGA EMAS	14/6/2024	8.00 - 10.00 PAGI
			CHAIR ROBIC	21/6/2024	
			SENAMAN WARGA EMAS	6/7/2024	
			SENAMAN WARGA EMAS	13/7/2024	
			TAICI	19/7/2024	
			SENAMAN WARGA EMAS	27/7/2024	
14	KAMPAR	KOMPLEKS RAKAN MUDA KAMPAR	SENAMROBIK	22/6/2024	8.00 - 10.00 PAGI
			SENAMROBIK DAN TAICI	29/6/2024	
			SENAMROBIK	8/7/2024	
			SENAMROBIK	14/7/2024	
			BERJALAN 3000 LANGKAH	21/7/2024	
			BERJALAN 1000 LANGKAH	28/7/2024	
15	PULAU PINANG	PAWE SUNGAI DUA, BUTTERWORTH	SENAMAN WARGA EMAS	17/5/2024	7.30 - 9.00 PAGI
		TAMAN BELIA PERBANDARAN	SENAMROBIK	18/5/2024	
		PADANG AWAM BANDAR TASIK MUTIARA	TAICI	24/5/2024	
		TAMAN JAJAR SUNGAI ARA	SENAMROBIK & LINE DANCE	25/5/2024	
		TANAH LAPANG ISLAND GLADES	TAICI	26/5/2024	

KALENDAR/ PERANCANGAN					
BIL	NEGERI/ DAERAH (LOKASI)	TEMPAT	AKTIVITI	TARIKH	MASA
		TAMAN WOODHAVEN BUKIT MERTAJAM	SENAMROBIK	31/5/2024	
16	PULAU PINANG (SEBERANG PERAI TIMUR)	PAWE BUKIT MERTAJAM	SENAMROBIK	6/07/2024	7.30 - 9.00 PAGI
			SENAMROBIK	20/7/2024	
			SENAMROBIK	10/8/2024	
			SENAMROBIK	24/8/2024	
			SENAMROBIK	7/9/2024	
			SENAMROBIK	24/9/2024	
17	KUANTAN	TAMAN GELORA	CHAIR ROBIC	30/6/2024	7.00 - 8.00 PAGI
			TAICI	7/6/2024	
			CHAIR ROBIC	14/6/2024	
			TAICI	21/6/2024	
			CHAIR ROBIC	28/6/2024	
			TAICI	4/8/2024	
18	PEKAN	DATARAN AWAM PEKAN	SENAMROBIK	30/6/2024	7.00 - 8.00 PAGI
			CHAIR ROBIC	7/6/2024	
			SENAMROBIK	14/6/2024	
			CHAIR ROBIC	21/6/2024	
			SENAMROBIK	28/6/2024	
			CHAIR ROBIC	4/8/2024	
19	CAMERON HIGHLANDS	PADANG AWAM CAMERON HIGHLAND	SENAMROBIK	30/6/2024	7.00 - 8.00 PAGI
			SENAMROBIK	7/6/2024	
			SENAMROBIK	14/6/2024	
			SENAMROBIK	21/6/2024	
			FUN WALK	28/6/2024	

KALENDAR/ PERANCANGAN					
BIL	NEGERI/ DAERAH (LOKASI)	TEMPAT	AKTIVITI	TARIKH	MASA
			FUN WALK	4/8/2024	
20	BENTONG	PUSAT AKTIVITI WARGA EMAS BENTONG	SENAMROBIK	30/6/2024	7.00 - 8.00 PAGI
			SENAMROBIK	7/6/2024	
			FUN WALK	14/6/2024	
			FUN WALK	21/6/2024	
			CHAIR ROBIK	28/6/2024	
			CHAIR ROBIK	4/8/2024	
			BRISK WALK	8/6/2024	
21	SEREMBAN	TAMAN SRI TELAWI	SENAMROBIK	9/6/2024	
			SENAMAN WARGA EMAS	15/6/2024	
			BRISK WALK	16/6/2024	
			SENAMROBIK	22/6/2024	
			SENAMAN WARGA EMAS	23/6/2024	
			BRISK WALK	8/6/2024	7.30 - 9.00 PAGI
22	KUALA PILAH	KOMPLEKS RAKAN MUDA KUALA PILAH	SENAMROBIK	9/6/2024	
			CHAIR ROBIK	15/6/2024	
			BRISH WALK	16/6/2024	
			SENAMROBIK	22/6/2024	
			CHAIR ROBIK	23/6/2024	
			SENAMROBIK	8/6/2024	7.30 - 9.00 PAGI
23	JEMPOL	KOMPLEKS RAKAN MUDA JEMPOL	BRISK WALK	9/6/2024	
			CHAIR ROBIK	15/6/2024	
			SENAMROBIK	16/6/2024	
			BRISK WALK	22/6/2024	
			CHAIR ROBIK	23/6/2024	

KALENDAR/ PERANCANGAN					
BIL	NEGERI/ DAERAH (LOKASI)	TEMPAT	AKTIVITI	TARIKH	MASA
24	LABUAN	KOMPLEKS BELIA DAN SUKAN WP LABUAN	SENAMAS	11/6/2024	4.00- 6.00 PETANG
			SENAMAS	13/6/2024	
			SENAMAS	18/6/2024	
			SENAMAS	20/6/2024	
			SENAMAS	25/6/2024	
			SENAMAS	27/6/2024	
25	KOTA BHARU	KOMPLEKS BELIA DAN SUKAN NEGERI KELANTAN, PANJI	TAICI	28/6/2024	8.00 - 10.00 PAGI
			CHAIR ROBIC	30/6/2024	
			FIT SIHAT	14/7/2024	
			TAICI	26/7/2024	
			CHAIR ROBIC	28/7/2024	
			FIT SIHAT	8/4/2024	
26	PASIR MAS	PAWE PASIR MAS	SENAMROBIK	22/6/2024	8.30 - 10.30 PAGI
			SENAMROBIK	29/6/2025	
			SENAMROBIK	7/6/2024	
			SENAMROBIK	13/7/2024	
			SENAMROBIK	20/7/2024	
			SENAMROBIK	27/7/2024	
27	MACHANG	PAWE MACHANG	SENAMROBIK	25/6/2024	8.30 - 9.30 PAGI
			CHAIR ROBIC	27/6/2024	
			FUN WALK	7/2/2024	
			SENAMROBIK	7/9/2024	
			SENAMROBIK	7/11/2024	
			SENAMROBIK	16/7/2024	
28	KUALA KRAI	PAWE KUALA KRAI	CHAIR ROBIC	26/6/2024	8.30 - 9.30 PAGI

KALENDAR/ PERANCANGAN					
BIL	NEGERI/ DAERAH (LOKASI)	TEMPAT	AKTIVITI	TARIKH	MASA
		DATARAN TAMAN CHINTAWANGSA	SENAMROBIK	30/6/2024	
		PAWE KUALA KRAI	SENAMROBIK	7/7/2024	
		DATARAN TAMAN CHINTAWANGSA	SENAMROBIK	7/7/2024	
		PAWE KUALA KRAI	CHAIR ROBIK	7/10/2024	
		PADANG KG. KUALA NAL	SENAMROBIK	14/7/2024	
29	SIK	DATARAN RUMAH GEMILANG	SENAMROBIK	13/6/2024	8.00 - 9.30 PAGI
		KEDA SG. SEMIANG	CHAIR ROBIK	27/6/2024	
		KG. SELAMAT	1000 LANGKAH	4/7/2024	
		TAMAN ORKID	SENAMROBIK	11/7/2024	
		FELDA TELOI TIMUR	CHAIR ROBIK	18/7/2024	
		KEDA SG. SEMIANG	SENAMROBIK	25/7/2024	
30	POKOK SENA	DEWAN KEBAJIKAN PENDUDUK LADANG JABI	SENAMROBIK	29/6/2024	8.00 - 9.30 PAGI
		DEWAN PEMBANGUNAN KOPERASI DESA KEDA KG. BUKIT	SENAMROBIK	6/7/2024	
		DEWAN KEBAJIKAN PENDUDUK LADANG JABI	SENAMROBIK	13/7/2024	
		BUKIT 8888, POKOK SENA	TAICI	19/7/2024	
		BUKIT 8888, POKOK SENA	TAICI	26/7/2024	
		BUKIT 8888, POKOK SENA	TAICI	2/8/2024	
31	KOTA SETAR	DEWAN AKTIVITI WARGA EMAS TAMAN WIRA MERGONG	SENAMROBIK	23/6/2024	8.00 - 9.30 PAGI
			SENAMROBIK	30/6/2024	
			SENAMROBIK	7/7/2024	
			SENAMROBIK	14/7/2024	

KALENDAR/ PERANCANGAN					
BIL	NEGERI/ DAERAH (LOKASI)	TEMPAT	AKTIVITI	TARIKH	MASA
			SENAMROBIK	21/7/2024	
			SENAMROBIK	28/7/2024	
32	PENDANG	PAWE PENDANG	SENAMROBIK	20/6/2024	8.00 - 9.30 PAGI
			SENAMROBIK	23/6/2024	
			SENAMROBIK	4/7/2024	
			SENAMROBIK	11/7/2024	
			SENAMROBIK	18/7/2024	
			SENAMROBIK	25/7/2024	
			SENAMROBIK/ CERAMAH FALL PREVENTION	22/6/2024	
SENAM TARI/ SARINGAN KESIHATAN	29/6/2024				
SENAMROBIK/ SARINGAN MINDA	6/7/2024				
CHAIR ROBIC	13/7/2024				
YOGA	20/7/2024				
SENAMROBIK	27/7/2024				
34	SANDAKAN	KOMPLEKS SUKAN SANDAKAN	FUN WALK	28/6/2024	7.00 - 8.30 PAGI
			SENAMROBIK	6/7/2024	
			FUN WALK	13/7/2024	
			SENAMROBIK	20/7/2024	
			SENAMROBIK	27/7/2024	
			TAICI	3.8.2024	
35	TAWAU	TAMAN PUN JIH SHIH, KUBOTA	TAICI	5/7/2024	5.00 - 7.00 PAGI
			TAICI	12/7/2024	
			TAICI	19/7/2024	

KALENDAR/ PERANCANGAN					
BIL	NEGERI/ DAERAH (LOKASI)	TEMPAT	AKTIVITI	TARIKH	MASA
			TAICI	26/7/2024	
			TAICI	02.08.2024	
			TAICI	09.08.2024	
36	ALOR GAJAH	DATARAN KERIS ALOR GAJAH	SENAMROBIK	13/7/2024	7.30 - 9.00 PAGI
			SENAMROBIK	6/7/2024	
			SENAMROBIK	13/7/2024	
			SENAMROBIK	1/7/2024	
			SENAMROBIK	6/7/2024	
			SENAMROBIK	13/7/2024	
37	LEMBAH PANTAI	TAMAN SENTOSA LEMBAH PANTAI	PRAISE DANCE	6/7/2024	7.00 - 9.00 PAGI
			PRAISE DANCE	10/7/2024	
			PRAISE DANCE	14/7/2024	
			PRAISE DANCE	17/7/2024	
			PRAISE DANCE	20/7/2024	
			PRAISE DANCE	27/7/2024	
38	CHERAS	LG KOMUNE LIVING & WELLNESS CHERAS	SENAMROBIK	06/7/2024	7.30 - 9.30 PAGI
			SENAMROBIK	13/7/2024	
			SENAMROBIK	14/7/2024	
			SENAMROBIK	20/7/2024	
			SENAMROBIK	21/7/2024	
			SENAMROBIK	27/7/2024	
39	SEPUTEH	PANGSAPURI TERATAK MUHIBBAH 1, TAMAN DESA	SENAMROBIK	06/7/2024	8.00 - 10.00 PAGI
			FUN WALK	13/7/2024	
			CHAIR ROBIK	19/7/2024	
			FUN WALK	21/7/2024	

KALENDAR/ PERANCANGAN					
BIL	NEGERI/ DAERAH (LOKASI)	TEMPAT	AKTIVITI	TARIKH	MASA
			SENAMROBIK	26/7/2024	
			SENAMROBIK	28/7/2024	
40	PUTRAJAYA	KELAB TASIK PUTRAJAYA	SENAM TUA	06/7/2024	8.00 - 10.00 PAGI
			FUN WALK	13/7/2024	
			SENAM TUA	20/7/2024	
			SENAM TUA	27/7/2024	
			FUN WALK	03/8/2024	
			SENAM TUA	10/8/2024	
41	JOHOR BAHRU	PUSAT JAGAAN WARGA EMAS NUR EHSAN, KEMPAS KG. USAHA JAYA, TAMPOI	SENAM CERGAS WARGA EMAS	15/6/2024	8.00 - 10.00 PAGI
			SENAM CERGAS WARGA EMAS	22/6/2024	
		RUMAH SERI KENANGAN JOHOR BAHRU	SENAM CERGAS WARGA EMAS	29/6/2024	
		PAWE JOHOR BAHRU	SENAM CERGAS WARGA EMAS	6/7/2024	
		PAWE PASIR GUDANG	SENAM CERGAS WARGA EMAS	13/7/2024	
		PUSAT AKTIVITI WARGA EMAS DARUL IFTAH, BANDAR BARU UDA	SENAM CERGAS WARGA EMAS	20/7/2024	
42	KOTA TINGGI	LAMAN TUN SRI LANANG KOTA TINGGI	SENAM CERGAS WARGA EMAS	28/6/2024	8.00 - 10.00 PAGI
			SENAM CERGAS WARGA EMAS	29/6/2024	
			SENAM CERGAS WARGA EMAS	5/7/2024	
			SENAM CERGAS WARGA EMAS	6/7/2024	

KALENDAR/ PERANCANGAN					
BIL	NEGERI/ DAERAH (LOKASI)	TEMPAT	AKTIVITI	TARIKH	MASA
			SENAM CERGAS WARGA EMAS	12/7/2024	
			SENAM CERGAS WARGA EMAS	13/7/2024	
43	KLUANG	HUTAN BANDAR SIMPANG RENGAM	SENAM CERGAS WARGA EMAS	16/6/2024	8.00 - 10.00 PAGI
		PAWE SIMPANG RENGAM	SENAM CERGAS WARGA EMAS	23/6/2024	
		PAWE KLUANG (DATARAN TASIK KLUANG)	SENAM CERGAS WARGA EMAS	5/7/2024	
		PAWE KLUANG (LAMAM KG MELAYU KLUANG)	SENAM CERGAS WARGA EMAS	12/7/2024	
		FELDA ULU DENGAR, KAHANG	SENAM CERGAS WARGA EMAS	13/7/2024	
		PAWE LAYANG-LAYANG	SENAM CERGAS WARGA EMAS	20/7/2024	
44	SEGAMAT	TAMAN REKREASI SG. KAPEH	SENAM CERGAS WARGA EMAS	14/6/2024	8.00 - 10.00 PAGI
			SENAM CERGAS WARGA EMAS	15/6/2024	
			SENAM CERGAS WARGA EMAS	21/6/2024	
			SENAM CERGAS WARGA EMAS	22/6/2024	
			SENAM CERGAS WARGA EMAS	28/6/2024	
			SENAM CERGAS WARGA EMAS	29/6/2024	
45	SAMARAHAN	AKAN DIMAKLUMKAN KEMUDIAN	SENAMROBIK	13/7/2024	8.00 - 10.00 PAGI
			SENAMROBIK	20/7/2024	
			SENAMROBIK	27/7/2024	

KALENDAR/ PERANCANGAN					
BIL	NEGERI/ DAERAH (LOKASI)	TEMPAT	AKTIVITI	TARIKH	MASA
			SENAMROBIK	3/8/2024	
			SENAMROBIK	10/8/2024	
			SENAMROBIK	17/8/2024	
46	SRI AMAN	AKAN DIMAKLUMKAN KEMUDIAN	SENAMROBIK	13/7/2024	8.00 - 10.00 PAGI
			SENAMROBIK	20/7/2024	
			SENAMROBIK	27/7/2024	
			SENAMROBIK	3/8/2024	
			SENAMROBIK	10/8/2024	
			SENAMROBIK	17/8/2024	
47	BETONG	PENTAS UTAMA SRI KALAKA, SARATOK	SENAMROBIK	13/7/2024	8.00 - 10.00 PAGI
			SENAMROBIK	20/7/2024	
			SENAMROBIK	27/7/2024	
			SENAMROBIK	3/8/2024	
			SENAMROBIK	10/8/2024	
			SENAMROBIK	17/8/2024	
48	MUKAH	KOMPLEKS KEBAJIKAN DALAT	SENAMROBIK	13/7/2024	8.00 - 10.00 PAGI
			SENAMROBIK	20/7/2024	
			SENAMROBIK	27/7/2024	
			SENAMROBIK	3/8/2024	
			SENAMROBIK	10/8/2024	
			SENAMROBIK	17/8/2024	
49	KAPIT	STADIUM MINI SONG	SENAMROBIK	13/7/2024	8.00 - 10.00 PAGI
			SENAMROBIK	20/7/2024	
			SENAMROBIK	27/7/2024	
			SENAMROBIK	3/8/2024	

KALENDAR/ PERANCANGAN					
BIL	NEGERI/ DAERAH (LOKASI)	TEMPAT	AKTIVITI	TARIKH	MASA
			SENAMROBIK	10/8/2024	
			SENAMROBIK	17/8/2024	
50	LIMBANG	KOMPLEKS SUKAN LIMBANG	SENAMROBIK	6/7/2024	8.00 - 10.00 PAGI
			SENAMROBIK	20/7/2024	
			SENAMROBIK	10/8/2024	
			SENAMROBIK	24/8/2024	
			SENAMROBIK	7/9/2024	
			SENAMROBIK	24/9/2024	