

Jaga Kesehatan Dan Kebugaran, Istri Tentara Kodim Wonogiri Jalan Sehat

Wonogiri: detikperu.com- Salah satu usaha untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, anggota Persit(Persatuan Istri Tentara) Kartika Candra Kartika Cabang XLIX Kodim 0728/Wonogiri melaksanakan olahraga jalan sehat, Jum'at (5/11/2020).

Kegiatan jalan sehat tersebut diikuti oleh Ketua Persit KCK Cabang XLIX Kodim 0728/Wonogiri Ny. Imron Masyhadi dan seluruh pengurus Persit.

Sebelum melaksanakan kegiatan, para anggota berkumpul di Makoramil 01/Wonogiri untuk menerima arahan dari Ketua Persit dan juga melaksanakan pemanasan.

Dalam arahnya, Ny. Imron Masyhadi menyampaikan, selain sebagai ajang silaturahmi, kegiatan yang dilaksanakan sebagai upaya untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh yang prima.

" Selain bertujuan, untuk menjaga kebugaran tubuh, kegiatan ini juga menciptakan rasa kekeluargaan ", imbuhnya.

Dia menambahkan, apabila kita jarang berolah raga karena rutinitas pekerjaan, maka sedikit banyak akan mempengaruhi kondisi kesehatan kita, badan menjadi lemas yang akhirnya mempengaruhi juga kondisi psikis dalam beraktivitas.

Dijelaskan oleh Ketua Persit banyak manfaat dari Jalan Sehat yaitu, mengurangi resiko diabetes, menormalkan kadar gula dalam darah, menyehatkan paru-paru dan jantung, mencegah stroke, serta mencegah osteoporosis dan meningkatkan kekebalan tubuh, tuturnya.

Penulis: (Arda 72).