

Persit KCK Cabang XLIX Ramaikan Senam Sehat Kodim 0728/Wonogiri

Wonogiri: detikperu.com-

Kegiatan Jum'at sehat Kodim 0728/Wonogiri, selain diikuti oleh anggota dan PNS juga diikuti oleh anggota Persit Kartika Candra Kirana Cabang XLIX Kodim 0728/Wonogiri, Jum'at(11/9).

Kegiatan senam sendiri diawali dengan peregangan untuk melenturkan otot-otot guna menghindari cedera, dilanjutkan senam bersama yang dipimpin oleh instruktur berpengalaman dan diikuti oleh seluruh peserta olahraga bersama.

Dandim 0728/Wonogiri Letkol Inf Imron Masyhadi menyampaikan, kegiatan Jum'at sehat dengan melaksanakan senam selain untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya berolahraga, juga untuk menumbuhkan semangat pola hidup sehat dengan menjaga kesehatan serta kebugaran tubuh dan juga sebagai ajang silaturahmi.

Dandim berharap, kepada anggota Kodim dan PNS serta ibu Persit yang hadir agar selalu mengembangkan olahraga seperti senam dan sejenisnya di setiap Koramil dan Ranting masing-masing.

"Olahraga adalah kebutuhan, untuk itu selalu laksanakan olahraga supaya tubuh selalu sehat, baik jasmani maupun rohani, serta menjauhkan dari penyakit," ucapnya.

Sementara itu, Ketua Persit KCK Cabang XLIX Kodim 0728/Wonogiri Ny. Pramudyo Imron Masyhadi menyampaikan, keikutsertaan anggota Persit dalam kegiatan senam tersebut adalah salah satu tugas dalam mendukung kegiatan suami.

"Stamina harus terjaga agar jasmani tetap sehat, sehingga dapat menjalankan aktivitas keseharian akan lancar dan dapat mendukung tugas suami," pungkasnya.

Penulis: (Arda 72).