

## Olahraga Ceria Anggota Kodim 0817/Gresik, Jaga Kesehatan dan Kebugaran Tubuh

Achmad Sarjono - [GRESIK.INDONESIASATU.ID](http://GRESIK.INDONESIASATU.ID)

May 26, 2023 - 11:51



GRESIK - Kodim 0817/Gresik menggelar kegiatan olahraga ceria bersama yang dipimpin oleh Kapten Inf Hari Sutanto, S.H. (Danramil 0817/03) dan diikuti oleh Perwira Staf Kodim, Para Danramil, Ba/Ta dan segenap ASN yang bertempat di Lapangan Makodim 0817/Gresik, Jl. R.A. Kartini No.33, Kesemen, Gapurosukolilo, Kec. Gresik, Kab. Gresik. Jumat (26/05/2023).

Diawali dengan pelaksanaan apel pagi pengecekan kehadiran personel.

Kemudian seluruh anggota mengikuti kegiatan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) dengan tujuan menambah kebugaran tubuh serta melatih kelenturan otot.

Menurut Kapten Inf Hari, kegiatan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) ini sangat bermanfaat bagi kesehatan. Disamping menyeimbangkan metabolisme tubuh, stabilitas peredaran darah juga menambah kebugaran tubuh sebelum melaksanakan tugas pokok masing-masing.

Setelah itu, para anggota berbaris dan menghadap ke pintu gerbang Satuan untuk melanjutkan kegiatan olahraga ceria dengan momen jalan santai keluar.

"Kegiatan olahraga ceria di jumat pagi ini sangat banyak manfaatnya bagi kesehatan dan kebugaran tubuh para anggota, sebelum melaksanakan tugas pokok masing-masing. Sehingga dalam menjalankan tugasnya bisa lebih semangat dan cekatan," pungkas Kapten Inf Hari. (Pen0817)