

## Jaga Kebugaran, Anggota Koramil Bojong Kodim Tegal melaksanakan Senam dan Jalan Santai

M.Nursalim - [TEGAL.WARTAWAN.CO.ID](http://TEGAL.WARTAWAN.CO.ID)

Feb 28, 2023 - 10:41



Tegal – Dalam rangka menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, Danramil 20/Bojong Kodim 0712/Tegal bersama anggota melaksanakan Olah raga Senam yang dilanjutkan dengan jalan santai, Selasa (28/02/2023)

Kegiatan Senam yang dilaksanakan di Halaman kantor Koramil 20/Bojong dilanjutkan dengan jalan santai memutari wilayah desa binaan Koramil 20/Bojong untuk memberikan suri tauladan untuk melaksanakan olah raga..

Maksud dan tujuan di adakan kegiatan ini di samping sebagai perintah dari komando atas juga untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh dalam menjalankan tugas dan kehidupan sehari – hari.

Danramil 20/Bojong Kapten Arm Sinai Sukmono Adi, disela – sela istirahatnya mengatakan, "Olahraga senam dilanjutkan dengan jalan santai ini Kami laksanakan dengan tujuan untuk mengajak masyarakat sekitat untuk menjaga kebugaran tubuh agar tubuh selalu hangat dan tentunya untuk menambah kekebalan tubuh kita.

Menurutnya, di musim cuaca yang ekstrim seperti saat ini olah raga sangat di butuhkan untuk menjaga stamina dan kebugaran tubuh agar selalu sehat, dengan berolah raga badan kita selalu hangat dan imun juga meningkat.  
(Pendemtegal)