

# PENDIM

## Anggota Koramil 04 Sukolilo Laksanakan Olah Raga Senam

Arif Rido - [SURABAYA.PENDIM.ID](http://SURABAYA.PENDIM.ID)

Jan 10, 2023 - 11:15





SURABAYA - Olahraga sangat penting dijalankan sebagai bagian hidup sehat karena memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia. Salah satu jenis olahraga yang mudah dilakukan dan menyenangkan adalah senam. Seperti Senam bersama yang dilakukan Anggota Babinsa Koramil 0831/04 Sukolilo dihalaman kantor Makoramil, Selasa (10/01/23)

Anggota Babinsa Koramil 0831/04 Sukolilo Serda Imam selaku pemimpin Senam mengatakan, senam pagi bersama ini bertujuan agar kondisi badan tetap sehat sehingga dapat menunjang aktifitas kerja sehari-hari.

Kesehatan itu sangat penting dan mahal harganya, karena dengan badan yang sehat segala aktifitas tidak akan terganggu dan semua pekerjaan akan terlaksana dengan baik," ucapnya.

Menambahkan, dengan rajin berolahraga hal ini bertujuan agar imun didalam tubuh kita kuat dan tidak mudah terserang penyakit.