

PENDIM

Menjaga Stamina Babinsa Koramil 0831/03 Gubeng Laksanakan Olah Raga Mandiri

Arif Rido - SURABAYA.PENDIM.ID

Jan 10, 2023 - 11:08





SURABAYA - Untuk menjaga stamina dan kebugaran tubuh, Koramil 03 Gubeng secara konsisten melakukan olah raga, untuk mewujudkan hal itu pagi ini para punggawa Koramil Gubeng melakukan senam bersama dan jalan sehat untuk menjaga kesehatan dalam rangka pelaksanaan tugas pokok sebagai pembina teritorial (Babinsa) dapat dilaksanakan secara maksimal. Selasa (10/01/23)

Menurut Danramil 0831/03 Gubeng Mayor Arh Suwanto," Melakukan olahraga ringan senam dan jalan sehat melalui olah raga mandiri sebelum melaksanakan tugas rutin kewilayahan dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kesehatan tubuh", ujarnya.

Dengan olah raga mandiri maka tubuh tidak rentang terkena penyakit. Sebaliknya jika olahraga diabaikan, maka dapat menyebabkan tubuh menjadi lemah dan rentang terkena penyakit". Imbuh Danramil.