

# Jaga Kesehatan Prajurit, Kodim 0817/Gresik Gelar Olahraga Bersama

**Achmad Sarjono - GRESIK.UPDATE.CO.ID**

Jun 14, 2024 - 19:18



GRESIK - Bertempat lapangan Makodim 0817/Gresik, Jl. R.A. Kartini No.33 Kecamatan Gresik, olahraga bersama yang diselenggarakan setiap hari Jumat, selain bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh juga meningkatkan soliditas maupun hubungan silaturahmi prajurit Kodim 0817/Gresik. Jumat (14/6/2024).

Diawali dengan apel dipimpin oleh Pgs Kasdim 0817/Gresik Mayor Inf Siari mengatakan olahraga bersama ini baik untuk menjaga kebugaran dan kesehatan anggota tubuh. Dengan kesibukan selama bekerja dan berdinras perlu adanya rileksasi anggota tubuh biar tidak mudah sakit.

“Perlu disadari bahwa kesehatan itu sangat mahal harganya. Maka dari itu perlunya kita jaga dengan melakukan rutin berolahraga. Dengan dilakukan bersama-sama dan penuh kegembiraan akan menambah semangat dalam menjalankan olahraga.”katanya.

Upaya dalam menjaga kesehatan yaitu dengan rutin melakukan olahraga. Senam maupun jalan sehat merupakan olahraga yang sederhana dan bisa dilakukan oleh siapa saja. Akan tetapi, meskipun sederhana olahraga ini mempunyai manfaat yang luar biasa.

Mempunyai tubuh yang sehat sangat dibutuhkan dalam menjalankan segala aktifitas keseharian sehingga bisa mendukung dalam menjalankan tugas sebagai prajurit kewilayahan.

Olahraga bersama disamping untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, juga sebagai sarana merajut kebersamaan dan kedekatan prajurit Kodim 0817/Gresik. (Pen0817)