



FAST RESPONSE
WWW.FR.N.CO.ID

Jaga Kesehatan dan Kebugaran Anggota Koramil 01 Simokerto Main Tenis Meja

Arif Rido - SURABAYA.FR.N.CO.ID

Feb 3, 2023 - 14:19



SURABAYA - Untuk menjaga kebugaran dan kesehatan, anggota Koramil 0831/01 Simokerto melakukan program olahraga bersama dilapangan apel Makoramil. Olahraga dilakukan dengan bermain tenis meja. Jumat (03/02/23)

Kesehatan dan kebugaran tubuh penting, agar anggota Koramil 01/Simokerto prima dalam menjalankan tugas sehari-hari turun ke tengah-tengah masyarakat, kesehatan merupakan faktor penting dengan olahraga akan meningkatkan kesehatan, kebugaran dan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit.

Untuk itulah, kita melaksanakan kegiatan Jumat Sehat ini dengan olahraga bersama bermain tenis meja," ujar Serka Jarwanto.

Menurutnya, kegiatan ini dilakukan secara rutin, karena akan lebih terasa manfaatnya dibandingkan dilakukan hanya pada waktu-waktu tertentu saja. Olahraga teratur, tidak saja bermanfaat bagi kesehatan tubuh," tutupnya.