



**FAST RESPONSE**  
WWW.FR.N.CO.ID

# Rutin, Koramil Simokerto Laksanakan Olahraga dan Pembersihan

Arif Rido - [SURABAYA.FR.N.CO.ID](http://SURABAYA.FR.N.CO.ID)

Jul 21, 2023 - 12:22





SURABAYA - Danramil Koramil 0831/01 Simokerto Mayor Inf Budi Hermanto beserta Anggota Babinsa melaksanakan olah raga bersama tenis meja bertempat di Makoramil, Kapasan Dalam Gg. III No. 4 Kapasan Kec. Simokerto. Jumat (21/07/2023).

Dalam kegiatan olah raga ini sebagai upaya untuk menjaga kesehatan tubuh, guna untuk menunjang/menghadapi tugas kedepan sebagai satuan teritorial.

Danramil 01/Simokerto Mayor Inf Budi Hermanto mengatakan, olahraga adalah suatu bentuk fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang ulang dan ditunjukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, selain bermanfaat untuk kesehatan fisik, olahraga juga diketahui dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang," kata Danramil.

Menambahkan, selain berolah raga, anggota Koramil 01/Simokerto juga lupa melaksanakan pembersihan (Kurve) disekitar Makoramil," Lingkungan yang bersih akan menciptakan suasana kerja yang nyaman dan sehat dengan begitu pikiran pun menjadi lebih rileks dan tenang.