

# NGO

## Jaga Kesehatan dan Kebugaran Anggota Kodim Surabaya Timur Giarkan Senam Pagi Bersama

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

Jun 8, 2022 - 17:54



SURABAYA - Guna meningkatkan imun (daya tahan) Anggota Kodim 0831/Surabaya Timur usai melaksanakan apel pagi secara rutin dan dilanjutkan kegiatan senam pagi. Rabu (08/06/22)

Kegiatan senam pagi yang rutin dilaksanakan sebelum bekerja ini tentunya bertujuan menjaga kesehatan dan kebugaran fisik seluruh Anggota Kodim 0831/Surabaya Timur. Selain melaksanakan senam kita juga melakukan olahraga ringan seperti jalan santai Push Up dan Sit Up dan lain-lain.

Pasi Ops Kodim 0831/Surabaya Timur Mayor Arh Riswarno mengatakan, harapkan seluruh anggota bisa menyempatkan waktu untuk berolahraga secara mandiri setiap harinya agar kesehatan dan kebugaran kita bisa terus terjaga.

Dengan rajin berolahraga akan mampu, meningkatkan imunitas tubuh sehingga kita tidak mudah terpapar covid-19 dan jangan lupa selalu patuhi protokol kesehatan melalui 5M dan 3T ” tandasnya.