

Danramil Ganding Dan Babinsa Ikuti Senam Kesegaran Jasmani Dengan Penuh Semangat

Yudik - SUMENEP.WARTAMILITER.COM

Sep 3, 2022 - 12:12



SUMENEP - Danramil 0827/08 Ganding Kapten Cpl Harry Prastowo bersama Babinsa mengikuti Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) di halaman Pendopo Kecamatan Ganding, Kabupaten Sumenep. Sabtu (3/9/2022).

Turut diikuti Camat Ganding, Kapolsek Ganding, UPTN Ganding, Kapuskesmas Ganding, tokoh agaman dan masyarakat lainnya.

Semuanya antusias dan bersemangat mengikuti senam kesegaran jasmani. Senam ini sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Senam kesegaran jasmani, atau disingkat SKJ, merupakan kegiatan senam yang dilakukan menggunakan iringan musik dalam durasi serta bentuk gerakan tertentu.



SKJ sendiri merupakan olahraga senam yang paling umum dilakukan oleh masyarakat Indonesia.

Danramil 0827/08 Ganding Kapten Cpl Harry Prastowo mengatakan jika senam ini dilakukan secara benar dan sungguh-sungguh maka akan terbentuk meningkatkan kesegaran tubuh serta imunitas yang baik.

"Sesuai namanya, kegiatan senam ini tentunya bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani kita sendiri, imunitas juga selain itu, kegiatan ini sebagai bentuk kekompakan kita disini untuk saling menjalin silaturahmi," tandasnya.