

# XPRESS

## Jaga Kesehatan dan Kebugaran Tubuh, Anggota Kodim 0719/Jepara Berolahraga Bersama

Suroso Jatmiko - [JEPARA.XPRESS.CO.ID](http://JEPARA.XPRESS.CO.ID)

Nov 22, 2022 - 11:30



*Anggota Kodim 0719/Jepara olahraga bersama*

JEPARA - Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh anggota Kodim 0719/Jepara rutin melaksanakan olahraga bersama di Lapangan Alun-alun I Jepara, Jawa Tengah. Selasa, (22/11/2022).

Kegiatan tersebut rutin dilaksanakan oleh anggota TNI maupun PNS Kodim 0719/Jepara setiap hari Selasa dan Kamis agar tubuh tetap sehat serta terhindar dari segala virus maupun penyakit.



Dandim 0719/Jepara Letkol Inf Mokhammad Husnur Rofiq, S.I.P., menyampaikan bahwa olahraga bersama ini merupakan kegiatan rutin, tujuannya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran anggota, sehingga tidak mudah terserang penyakit.

“Dengan berolahraga akan memberikan dampak yang sehat bagi tubuh serta memberikan manfaat untuk meningkatkan kinerja maupun tugas yang lebih baik lagi serta dengan kegiatan ini juga sebagai sarana komunikasi sosial antara pimpinan kepada anggota,” kata Dandim.

Lebih lanjut, kegiatan olahraga ini bukan hanya dilakukan oleh anggota maupun PNS Kodim saja akan tetapi Koramil-Koramil yang ada di jajaran Kodim 0719/Jepara juga melaksanakan kegiatan tersebut.

Para anggota maupun PNS sebelum melaksanakan olahraga terlebih dahulu melakukan senam pemanasan setelah itu dilanjutkan dengan berolahraga bersama.

Redaktur :Jatmiko/Pendim