

# XPOS

## Senam Bersama Koramil 1010-05/CLU di Puskesmas Margasari

Maskuri - [TAPIN.XPOS.CO.ID](http://TAPIN.XPOS.CO.ID)

Oct 7, 2022 - 13:53



*Senam Bersama Koramil 1010-05/CLU di Puskesmas Margasari*

TAPIN - Senam Aerobik bisa menjadi salah satu jenis olahraga efektif untuk mencegah munculnya sejumlah penyakit berbahaya, karena dapat membantu

menjaga kestabilan tekanan darah dan berat badan tubuh. Seperti yang dilakukan anggota Koramil 1010-05/Candi Laras Utara (CLU) melaksanakan senam aerobik bersama Camat, Polsek dan pegawai Puskesmas Margasari yang digelar di halaman Puskesmas setempat, Jumat, (07/10).



Seusai Kegiatan senam, Pjs. Danramil 1010-05/CLU, Peltu Rizaini mengatakan selain untuk menjaga kestabilan tubuh, kegiatan senam ini dilakukan untuk menjaga silaturahmi serta kebersamaan antara TNI dengan warga. "Olahraga sangat penting di jalan sebagai bagian hidup sehat, yang oaling mudah dilakukan yaitu senam seperti ini," ujarnya Rizaini mengucapkan terima kasih kepada penyelenggara, kegiatan senam dapat berlangsung energik dan penuh semangat. "Terima kasih kepada penyelenggara, kegiatan dapat berlangsung senerjik dan penuh semangat," katanya Berhadir dalam kegiatan, Camat CLU, Yus Sudarmanto S.Sos, Kapolsek, IPDA Ketut Sedemen, S.Ag, Pjs. Danramil CLU, Peltu Rizaini, Kapuskes Margasari, Hernadi S.Kep, Kades Margasari Ilir, Bakti, serta masyarakat setempat.(Pd1010).