

## Jaga Imunitas Tubuh dan Kebugaran, Anggota Koramil 22/Ayah Olah Raga Bersama Forkopimcam

Nurfaizin - [KEBUMEN.KINERJA.CO.ID](https://kebumen.kinerja.co.id)

Nov 24, 2022 - 14:43



*Sejumlah anggota Koramil 22/Ayah melaksanakan kegiatan olah raga bersama Forkopimcam Ayah dan Puskesmas 1 Ayah*

KEBUMEN - Sejumlah anggota Koramil 22/Ayah melaksanakan kegiatan olah raga bersama Forkopimcam Ayah dan Puskesmas 1 Ayah dalam rangka

pengukuran kebugaran jasmani dengan metode rockport, sehat bugar produktif. bertempat di Gor Demangsari Jalan raya Tambak Bayawulung, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen, Provinsi Jawa Tengah. Kamis (24/11/2022).

Kegiatan yang dilaksanakan mulai dari pengukuran tensi badan, pengecekan kadar gula, asam urat dan kolestrol, pelaksanaan senam bersama, lari bersama dengan jarak 1.500 meter, dan pengecekan tensi ulang.

Peltu Donny Eko Prasetyo mengungkapkan, "Olah raga merupakan aktivitas yang kini sudah mulai banyak ditinggalkan oleh masyarakat. Alasannya tentu saja kesibukan yang terjadi karena harus beraktivitas mencukupi kebutuhan keluarga, terutama masyarakat perkotaan apalagi di saat seperti ini.

"Untuk itu hari ini kita mengajak kepada pegawai kecamatan untuk melaksanakan olah raga lari sehat sambil sapa warga di wilayah dan berolahraga supaya badan menjadi sehat dan siap melaksanakan tugas di lapangan," ujarnya.

Selain itu, lanjut Donny, kegiatan ini juga bertujuan untuk mempererat silaturahmi dan hubungan kekeluargaan serta kekompakan diantara perangkat kecamatan dan Babinsa," imbuhnya.

"Saya berharap kegiatan ini bisa menjadikan contoh bagi masyarakat untuk selalu menjaga kesehatan dan membudayakan hidup sehat." pungkasnya.

Redaksi: Pendim 0709/Kebumen