

PELITA

Danrem 142/Tatag, Prajurit harus mempunyai fisik yang sehat dan prima

M Ali Akbar - SULBAR.PELITA.WEB.ID

Oct 6, 2023 - 15:33



Mamuju – Dalam rangka menjaga kebugaran tubuh, Danrem 142/Tatag Brigjen TNI Deni Rejeki, S.E., M.Si bersama Prajurit dan PNS Korem 142/Tatag melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) '88 di Lapangan Apel Makorem 142/Tatag, Jl. Abdul Malik Pattana Endeng Kab. Mamuju Prov. Sulawesi Barat. Jumat (6/10/2023)



Diawali dengan apel pagi, Danrem 142/Tatag menekankan bahwa prajurit harus memiliki kondisi fisik dan kesehatan yang prima. Kesehatan dan kebugaran tubuh harus terpelihara, membina fisik secara rutin berolahraga dengan maksimal sesuai kondisi dan kemampuan masing-masing,” ungkap Brigjen Deni

“Setiap saat, prajurit harus sehat, cegah datangnya penyakit dengan olahraga teratur. Setiap pagi sebelum melaksanakan dinas lakukan olahraga sesuai hobby masing-masing serta konsumsi makanan bergizi untuk menjaga imun tubuh,” pesan Danrem 142/Tatag “.



“Jadikan olahraga sebagai hobby, gaya hidup, jangan jadikan sebagai beban, kita harus senang berolahraga, tubuh kita harus terus bergerak jangan sampai berhenti, dirumah, di kantor apa saja kita kerjakan dengan semangat,” tegas Danrem 142/Tatag



"Mari kita manfaatkan moment ini secara maksimal untuk berolahraga mudah mudahan bermamfaat karena didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat," pungkasnya.

Kegiatan senam SKJ'88 dipandu oleh personel Jasrem 142/Tatag, setelah kegiatan senam SKJ'88 dilanjutkan dengan jalan sehat selama 30 menit.



Turut hadir dalam giat tersebut Kasrem 142/Tatag Kolonel Inf Hadi Purwo Subroto, S.A.B., M.M, Para Kasi Kasrem 142/Tatag, Kabalak/Aju Korem 142/Tatag, Prajurit dan PNS Korem 142/Tatag.