

# JOURNALIST

## Dandim Senam Sehat Bersama Anggota Jajarannya.

Arif Rido - [SURABAYA.JOURNALIST.CO.ID](http://SURABAYA.JOURNALIST.CO.ID)

Aug 13, 2022 - 18:28



SURABAYA - Dandim 0831/Surabaya Timur bersama jajarannya menggelar olahraga dan senam sehat bersama, dalam rangka Jumat sehat yang berlangsung di lapangan Apel Makodim tepatnya di jalan Mulyorejo Indah 1 No. Jumat (12/08/22)

Komandan Kodim (Dandim) 0831/Surabaya Timur Kolonel Inf Yusan Riawan S.

I. P., M. Han mengatakan, olahraga merupakan kebutuhan prajurit serta sebagai program Komando atas dalam rangka mewujudkan prajurit yang kuat dan sehat.

Kegiatan senam bersama dalam rangka untuk memelihara kesehatan serta menjalin tali silaturahmi antar anggota, sehingga terjalinnya hubungan kekeluargaan yang harmonis," ujar Dandim.

Dengan kegiatan senam bisa memberikan dampak positif yang bermanfaat untuk tubuh kita, sama seperti olahraga lainnya. Senam dapat membantu membakar kalori dan lemak dengan dikombinasikan dengan pola makan yang sehat. Senam tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan,



hal ni juga untuk menjaga penampilan dan berat badan yang ideal," tegasnya.