INDONESIA SATU

Persit Korem 082/CPYJ: Lakukan Olahraga Bersama

Basory Wijaya - MOJOKERTO.INDONESIASATU.CO.ID

Jan 22, 2022 - 02:46

MOJOKERTO,- Banyak cara dilakukan dalam rangka menjaga imunitas kita, diantaranya apa yang dilakukan Persatuan Istri Tentara (Persit) Korem 082/CPYJJumat (21/01/2022)

Diawali dengan jalan santai yang menempuh jarak sekitar 3 Km dengan mengambil titik Start dan Finish di halaman kantor persit Makorem 082/CPYJ jalan R.A. Basuni Nomor 7 Kabupaten Mojokerto dilanjutkan dengan lomba

lomba yang melibatkan ibu ibu pengurus Persit Korcabrem 082.

Ketua Persit KCK Koorcabrem 082 PD V Brawijaya Ny. Hindawamah Dariyanto mengatakan, olahraga jalan sehat salah satu olahraga yang mudah dan murah. Kegiatan jalan santai ini disamping berolahraga juga dilakukan sarana untuk berkomunikasi sesama anggota persit. Hal lain yang kita bisa ambil manfaatnya yaitu untuk menumbuhkan kekompakan dan kekeluargaan antara sesama anggita Persit.

"Salah satu cara untuk hidup sehat dalam masa pandemi ini adalah dengan rutin berolahraga serta mengkonsumsi makanan yang bernutrisi, salah satunya adalah asam folat yang dipercaya bisa memberikan stimulan pada tubuh kita, dan juga nutrisi mengandung vitamin C yang sangat cocok untuk kekebalan tubuh kita,"ujarnya

Tambah Ny. Hindawamah, olahraga memiliki beberapa fungsi bagi kesehatan kita, bukan saja kebugaran tubuh akan tetapi juga menjadikan tubuh kita sehat. Melalui olahraga bersama ini juga untuk memupuk rasa persatuan, mempererat jalinan silaturahmi serta menumbuhkan kekeluargaan diantara anggota persit," tambahnya

Selesai kegiatan jalan sehat, dilanjutkan dengan perlombaan tradisional seperti Lomba makan krupuk, Lomba memutari kursi, Lomba memindahkan sarung, Lomba estafet memindahkan tepung, lomba merias wajah dengan mata ditutup dan lomba balap karung

Kegiatan olahraga jalan sehat diikuti, Ketua Persit KCK Koorcabrem 082 PD V Brawijaya, beserta seluruh pengurus. (Penrem CPYJ)