

# hari ini

## Jaga Imunitas Tubuh Agar Tetap Cantik Dan Bugar, Ketua Persit KCK Kodim 0811 Tuban Ajak Senam Bersama

Basory Wijaya - [TUBAN.HARIINI.CO.ID](http://TUBAN.HARIINI.CO.ID)

Aug 16, 2023 - 11:53



TUBAN, – Ketua Persit KCK Kodim 0811 Tuban Ny. Roza Suhada Erwin melaksanakan kegiatan senam bersama istri Prajurit 0811 Tuban dalam rangka memperingati hari kemerdekaan RI Ke-78 bertempat di lapangan Makodim Jl.



Adapun kegiatan yang dimulai dari pemanasan kemudian masuk gerakan gerakan inti dan ditutup dengan gerakan pendinginan, senam di setiap gerakan, berbarengan dengan alunan lagu dan musik itu untuk membangkitkan semangat para peserta senam sehingga menciptakan jiwa dan raga menjadi refresh dan sehat.

Menurut Ketua Persit KCK Kodim 0811 Tuban, bahwa kegiatan senam ini sebagai akses yang memfasilitasi anggotanya agar tetap tampil bugar dalam mendampingi tugas suaminya sebagai seorang prajurit dan anak-anaknya, sehingga dalam mengurus kegiatan rumah tangga pun lancar.

“Kegiatan ini sebagai pemeliharaan dan menjaga kesehatan tubuh,”Ujar Ny. Roza

Lanjut Ketua Persit, kegiatan senam Ini juga untuk menumbuhkan semangat pola hidup sehat dengan menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, serta sebagai ajang sillaturahmi untuk kita semua yang hadir di sini, senantiasa siap mendampingi suami dalam pelaksanaan tugas sebagai anggota militer, dan yakin akan mampu menjalankan tugas sebagai seorang ibu bagi anak-anaknya.

“Untuk itu kepada seluruh anggota persit agar senam ini dilakukan dengan sebenarnya dan bersungguh sungguh untuk pencapaian hasil yang maksimal dan sesuai harapan dari instruktur senam,” Imbuhnya. (Faro)