

# PUSPEN

## Jalin Keakraban Danramil 02/Jati Ikuti Senam Bersama Forkopimcam Di Halaman Graha Mustika

Agung widodo - [KUDUS.PUSPEN.ID](http://KUDUS.PUSPEN.ID)

Jul 12, 2024 - 14:15



KUDUS - Guna menjalin silaturahmi dan keakraban bersama warga masyarakat dan menjaga kebugaran, meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh, Danramil 02/Jati Kodim 0722/Kudus Kapten Arm Muslikhan bersama anggota

Koramil mengikuti Senam bersama Forkopimcam, Ibu-ibu Kader PKK, Ibu-, Ibu-ibu Persit KCK koramil Jati di halaman gedung Graha Mustika turut desa Getas Pejaten Kecamatan Jati, Jum'at (12/07/2024).

Kegiatan senam bersama ini secara rutin sering dilakukan, selain mempunyai tujuan untuk membudayakan hidup sehat, kegiatan senam ini juga dapat menjaga kekompakan seluruh warga masyarakat di lingkungan Kecamatan Jati.



Selama kegiatan berlangsung, ibu-ibu sangat antusias dan heboh dalam mengikuti gerakan senam. Gerakan demi gerakan diikuti dengan diiringi musik dan hitungan dari langkah ke langkah. Seruan penyemangat pun kerap kali ditunjukkan oleh peserta maupun instruktur.

Menurut Instruktur senam, Senam merupakan salah satu jenis olahraga yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh.

Beberapa manfaat senam adalah untuk menjaga kebugaran, meningkatkan kekuatan dan kelenturan, meningkatkan daya tahan tubuh, dan membantu membentuk tubuh yang ideal, apalagi di masa pasca tidak menentu saat ini, masyarakat sangat dianjurkan untuk berolahraga agar terhindar dari penyakit.

Senam memperkuat otot dan tulang, membangun kepercayaan diri, dan sekaligus menjaga kesehatan secara rohani, imbuhnya.

Ditemui di sela-sela kegiatan Senam bersama, Danramil 02/Jati Kapten Arm Muslikhan , mengatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat sekali.

"Saya mengapresiasi kegiatan Senam bersama ini karena selain untuk memperoleh kebugaran dan kesehatan juga dapat dijadikan sarana untuk menjalin keakraban serta Silaturahmi serta menjaga kekompakan seluruh warga masyarakat di wilayah binaan nya," Jelas Danramil.

Turut hadir dalam senam bersama Camat Jati Fiza Akbar, S.STP.,M.Si, Danramil Jati Kapten Arm Muslikhan, Kapolsek Jati AKP Hadi Noor Cahyo, S.H.,M.H, Kepala Upt Puskesmas Ngembal Kulon Kamal Agus Efendi, S.Kep.,Ners , Kepala Upt Puskesmas Jati Darini ,S.Kep , Anggota Koramil Jati, Polsek Jati dan Pegawai Kec. Jati, Ketua Bhayangkari Ranting Jati Ibu Wuning beserta anggota Bhayangkari Polsek Jati, Persit Koramil Jati, Pegawai Dinas Kesehatan Kec Jati, Kades Getas Pejaten Bp. Kusnadi beserta perangkat desa Getas Pejaten, Ibu-ibu PKK desa Getas Pejaten.