

# JOURNALIST

## Semarakkan HUT TNI Ke-78, Persit Ranting Jajaran Kodim 0811 Tuban Olahraga Bersama

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

Oct 2, 2023 - 10:43



TUBAN, – Ketua Persit Kartika Chandra Kirana Cab. XXVI Kodim 0811 Tuban Ny. Roza Suhada melaksanakan olahraga bersama anggota Persit Ranting jajaran Kodim 0811 Tuban dalam rangka HUT TNI Ke-78 bertempat di lapangan Makodim Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo Kec. Tuban Kab. Tuban, Senin (02/10/2023).



Adapun kegiatan yang dimulai dari gerakan senam SKJ 88 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 Kodim 0811 Tuban bahwa kegiatan senam bersama ini sebagai akses yang memfasilitasi anggotanya agar tetap bugar dalam mendampingi tugas suaminya sebagai seorang prajurit dan anak anaknya, sehingga dalam mengurus kegiatan rumah tangga pun lancar.

Dengan penggunaan jiwa dan raga selama satu minggu di pakai untuk mengurus keluarga, maka harus mengatur waktu senam, sebagai pemeliharaan dan tetap terjaga kesehatan tubuh para anggotanya. Selain itu juga untuk meningkatkan kesadaran pentingnya dalam berolahraga.

“Ini juga untuk menumbuhkan semangat pola hidup sehat dengan menjaga kesehatan, serta kebugaran tubuh, serta sebagai ajang silaturahmi untuk kita semua yang hadir di sini,” tuturnya.

Lebih lanjut Ketua Persit menegaskan bahwa jika sudah bugar dan sehat ibu Persit 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 untuk lakukan aktivitas senam ini

dengan sebenarnya dan bersungguh sungguh untuk pencapaian hasil yang maksimal dan sesuai harapan dari instruktur senam, sehingga hasil kebugaran dan kesehatan badan untuk meningkatkan imunitas tubuh kita dapatkan,” katanya. (Faro)