

# NEWSPAPER

## Jaga Kebugaran, Babinsa Koramil 12/Mranggen Pimpin Apel Pagi dan Olahraga Bersama Security

Muhammad Makruf - [DEMAK.NEWSPAPER.CO.ID](http://DEMAK.NEWSPAPER.CO.ID)

Nov 9, 2023 - 09:47



*Untuk menjaga kebugaran Sertu Budi Hapsari Babinsa Koramil 12/Mranggen Kodim 0716/Demak memimpin apel pagi kepada Security PT. Saprotan Utama Nusantara dan dilanjutkan olahraga bersama di sekitar PT. Saprotan Utama Nusantara Desa Kembangarum Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak*

DEMAK - Untuk menjaga kebugaran Sertu Budi Hapsari Babinsa Koramil

12/Mranggen Kodim 0716/Demak memimpin apel pagi kepada Security PT. Saprotan Utama Nusantara dan dilanjutkan olahraga bersama di sekitar PT. Saprotan Utama Nusantara Desa Kembangarum Kecamaran Mranggen Kabupaten Demak. Kamis (09/11/2023).

Babinsa Sertu Budi Hapsari menyampaikan beberapa perhatian di saat mengambil apel diantaranya pelaksanaan binsik untuk dilakukan oleh para Security karena dengan melaksanakan binsik senam pagi dan joging dapat menjaga stamina dan kesehatan.

Olah raga adalah olah gerak badan yang membentuk badan agar sehat dan bugar. Dengan berolah raga badan sehat terdapat jiwa yang sehat dapat menunjang pelaksanaan tugas sehari – hari.

Melalui kegiatan senam pagi dan joging ini, diharapkan agar dapat menciptakan jalinan rasa kekeluargaan dan persaudaraan di antara para Security sehingga dapat menciptakan suasana dan lingkungan kerja yang harmonis serta meningkatkan semangat.

"Olahraga bisa menciptakan koordinasi yang baik antara pikiran dan juga jiwa. Pikiran yang segar akan membuat suasana hati menjadi lebih baik yang secara otomatis akan memberikan kontribusi terhadap perbaikan kondisi kesehatan," kata Babinsa. (Pendim0716).