

# NEWSPAPER

## Jaga Kebugaran di Bulan Ramadhan, Kodim 0716/Demak Gelar Senam SKJ

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

Apr 12, 2023 - 07:38



*pelaksanaan senam SKJ merupakan program dari komando atas yang wajib dilaksanakan oleh setiap satuan sebelum pelaksanaan tugas sehari-hari*

DEMAK – Dalam rangka menjaga kebugaran dan kesehatan jasmani di tengah menjalankan puasa bulan Ramadhan 1444 H, personel Kodim 0716/Demak melaksanakan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 88 di lapangan Makodim, Jalan Kyai Singkil No. 1 Demak, Selasa (11/04/23).

Kegiatan yang dilaksanakan sesuai apel pagi tersebut diikuti oleh seluruh anggota staf dan Koramil jajaran, baik prajurit TNI maupun PNS, dengan dipimpin PNS Niatun sebagai pemandu senam.

Dandim 0716/Demak melalui Pasi Opsdim Kapten Arh Jalalul Hadi mengatakan, pelaksanaan senam SKJ merupakan program dari komando atas yang wajib dilaksanakan oleh setiap satuan sebelum pelaksanaan tugas sehari-hari.



Walaupun dilaksanakan di tengah puasa Ramadhan, Pasi Ops berharap seluruh anggota melaksanakan dengan semangat dan serius, sehingga manfaat dari olahraga senam benar-benar dapat dirasakan, yakni menjaga kebugaran dan kesehatan seluruh anggota.

“Walaupun sedang berpuasa, semangat kita jangan sampai surut, karena ini untuk menjaga kesehatan diri kita sendiri,” kata Pasi Ops.

Dijelaskannya, dalam melaksanakan puasa di bulan suci Ramadhan, diperlukan tubuh sehat dan jasmani yang kuat, sehingga dengan pelaksanaan senam bersama tentu akan mendukung pelaksanaan ibadah puasa.

“Jika sudah sehat, tentu kita akan mudah menjalani ibadah puasa dan menjalankan tugas yang kita emban sebagai prajurit dan PNS Kodim 0716/Demak. Semoga kita semua tetap diberikan kesehatan dan selalu emndapat lindungan-Nya. Amin,” pungkas Pasi Ops.

Redaktur : Makruf/Pendim 0716/Demak