

Awal Tahun 2024, Dandim Pimpin Olah Raga Bersama Anggota

Arif Rido - SURABAYA.ARNESSIO.COM

Jan 5, 2024 - 10:43



SURABAYA - Dandim 0831/Surabaya Timur Letkol Inf Didin Nasruddin Darsono, S. Sos., M. Han, memimpin apel olahraga pagi ini di lapangan upacara Makodim Jln Mulyorejo Indah 1 No. 4. Dalam semangat kebugaran, anggota Kodim Surabaya Timur melakukan senam peregangan dan jalan sehat, memupuk kedisiplinan, meningkatkan kesehatan, serta mempererat tali silaturahmi di antara personil Kodim. Jumat (05/01/24)



Dandim mengajak anggotanya , "Di awal tahun 2024, mari jaga kebugaran tubuh. Selain jadwal olahraga setia hari sesuai Perintah Komando Atas, lakukan jalan sehat, lari, dan senam untuk menjaga kebugaran menghadapi tugas sehari-hari." Ia menekankan pentingnya berolahraga untuk mencegah penyakit di usia tua.



"Jangan malas berolahraga, sayangi tubuh dan nyawa. Penyakit seperti jantung dan hipertensi bisa datang jika kita malas bergerak di usia tua," tambahnya.





Dandim menyoroti manfaat positif jalan sehat dan jogging, terutama bagi anggota yang usianya di atas 40 tahun. "Rutin berolahraga adalah investasi untuk kesehatan tubuh", tutupnya.