

# Jaga Daya Tahan Tubuh Persit Kodim 0826 Pamekasan Laksanakan Olahraga Bersama

**Makruf - PAMEKASAN.UPDATE.CO.ID**

Aug 5, 2022 - 11:24





PAMEKASAN - Persit Kodim 0826 Pamekasan melaksanakan olahraga bersama di Lapangan Upacara Makodim 0826 Pamekasan, Jum'at (05/08/2022).

Kegiatan tersebut dilaksanakan setiap hari Jum'at dimana seluruh anggota Persit dari 13 ranting yang ada seluruhnya bergabung di Kodim dengan melaksanakan senam bersama.

Selain untuk menjaga kebugaran tubuh kegiatan yang dilaksanakan setiap minggu tersebut juga untuk meningkatkan hubungan silaturahmi antar anggota Persit.

Ny. Nuraini Ubaydillah selaku ketua Persit KCK Cabang XLV Dim 0826 Pamekasan mengatakan bahwa, dengan olahraga akan meningkatkan stamina tubuh sehingga tidak mudah terserang penyakit.



"Saat ini cuaca lagi tidak menentu, untuk itu kita harus sering berolahraga untuk meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tidak mudah terserang penyakit," ungkapnya.

Lebih lanjut, "selain itu kita jarang bertemu satu sama yang lain, dengan adanya olahraga bersama ini kita dapat berkumpul dan dapat menambah hubungan silaturahmi".

Ny.Nuraini Ubaydillah juga berpesan kepada seluruh anggota persit untuk selalu menjaga kesehatan diri dan keluarganya, apabila ada yang mengalami sakit untuk segera periksa agar cepat mendapat pengobatan.