

# BOSSMAN

## Anggota Koramil 0831/02 Tambaksari Apel Pagi Dilanjutkan SKJ 88

Arif Rido - [SURABAYA.BOSSMAN.CO.ID](http://SURABAYA.BOSSMAN.CO.ID)

Jan 31, 2023 - 10:46





SURABAYA - Dalam rangka menjaga kebugaran fisik dan kesehatan prajurit, Koramil 0831/02 Tambaksari melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 88. Kegiatan digelar di lapangan apel Makoramil jl. Mendut No. 7 Kec. Tambaksari. Selasa (31/01/23)

SKJ 88 tersebut dilaksanakan secara rutin setiap hari Selasa dan Jumat sesuai instruksi Panglima TNI Laksamana TNI Yudo Margono, SE, MM dalam hal menjaga kebugaran dan kesehatan jasmani.

Kegiatan diawali dengan apel pagi yang dipimpin Danramil, dilanjutkan senam kesegaran jasmani (SKJ) 88 dengan senam kesegaran jasmani, fisik dan tubuh akan menjadi lebih prima, sehingga dapat memacu semangat bagi prajurit dalam menunjang pelaksanaan tugas pokok dan kewajiban secara maksimal," ungkap Danramil Mayor Inf Sumarji.

Tujuannya tak lain adalah untuk meningkatkan imunitas, dan menjaga kebugaran tubuh agar tetap prima serta terhindar dari penyakit. Gerakan senam sederhana, tidak terlalu cepat.

Diharapkan dengan adanya senam kesegaran jasmani ( SKJ ) 88 bersama ini, personel Koramil 02/Tambkasari senantiasa sehat dan bugar. Jika sudah bugar dan sehat, otomatis akan selalu siap melaksanakan tugas yang diemban," pungkasnya.