

## Jaga Kebugaran, Korem 082/CPYJ Laksanakan SKJ-88

Basory Wijaya - JATIM.JOURNALIST.ID

Jan 31, 2023 - 15:25



MOJOKERTO, – Danrem 082/CPYJ Kolonel Inf Unang Sudargo, S.H., M.M. bersama seluruh Prajurit dan PNS melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani-88 bertempat di lapangan apel Makorem 082/CPYJ dan di lanjutkan jalan santai keliling kota Mojokerto dengan jarak 5 km. Selasa (31/1/2023)

Kegiatan ini diawali dengan apel pagi yang dipimpin langsung oleh Danrem 082/CPYJ Kolonel Inf Unang Sudargo, S.H., M.M. memberi pengarahan kegiatan

olahraga SKJ-88, ini merupakan realisasi perintah dari Panglima TNI agar seluruh Kotama dan Satuan-satuan TNI AD melaksanakan SKJ-88 sebanyak 2 (dua) kali setiap hari Selasa dan Jum'at.



Senam Kesegaran Jasmani yang populer di era tahun 1988 ini merupakan gerakan senam pemanasan yang melibatkan gerakan seluruh anggota tubuh yang sangat baik dan cocok sebelum melaksanakan olahraga lainnya. ungkap Kolonel Unang Sudargo.

Danrem 082/CPYJ menyampaikan lagi bahwa, "Kegiatan olahraga ini tujuannya untuk menjaga kesehatan tubuh agar tetap prima, otomatis dapat menjadi pemicu bagi prajurit dalam mendukung setiap tugas dan kewajiban yang diberikan secara optimal dengan hasil yang maksimal dan untuk meningkatkan imunitas tubuh sehingga terhindar dari berbagai penyakit".

Dengan adanya kegiatan ini harapannya semoga kita semua selalu diberikan kesehatan agar bisa menjalankan tugas dan kegiatan dengan penuh semangat dan ikhlas. Imbuh Danrem. (Penrem CPYJ)