

# PUBLIK

## Usai Apel Pagi, Anggota Kodim 0716/Demak Laksanakan Senam SKJ 88

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

Feb 14, 2023 - 11:06



*Guna menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh di tengah cuaca yang tidak menentu, anggota Kodim 0716/Demak baik prajurit TNI maupun PNS melaksanakan senam SKJ di lapangan apel Makodim*

DEMAK - Guna menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh di tengah cuaca yang tidak menentu, anggota Kodim 0716/Demak baik prajurit TNI maupun PNS melaksanakan senam SKJ di lapangan apel Makodim, Jalan Kyai Singkil No 1 Demak, Selasa (14/02/23).

Sebelum pelaksanaan senam SKJ, terlebih dahulu seluruh anggota Kodim melaksanakan apel pagi yang dipimpin oleh Kepala Staf Kodim (Kasdim) Mayor Inf Supriyono.



Kasdim menyampaikan, bahwa program senam SKJ merupakan intruksi dari Panglima TNI untuk menghidupkan kembali senam SKJ 88, yang dilaksanakan secara rutin, yakni pada hari Selasa dan Jumat di setiap minggunya. Hal tersebut sebagai sarana untuk mengingat kembali pentingnya menjaga hidup sehat dengan cara berolahraga secara rutin.

"Menjaga pola hidup yang sehat dengan berolahraga tentunya dapat meningkatkan kebugaran tubuh serta fisik yang prima," ucap Kasdim.

Mantan Danramil pulau Karimunjawa inipun meminta agar dalam pelaksanaan senam dilakukan dengan baik, tanggungjawab, serius, dan sungguh-sungguh sehingga mendapatkan hasil yang maksimal dan sesuai harapan komando atas.

"Ini untuk kesehatan diri kita. Laksanakan dengan baik dan serius, sehingga mendapatkan manfaat dari pelaksanaan senam SKJ ini," pungkasnya.

Redaktur : Makruf/Pendim 0716/Demak