

## Apel Pagi Dandim Ingatkan Pentingnya Menjaga Kebugaran Dengan Rutin Berolahraga

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

Aug 13, 2022 - 18:04



SURABAYA - komandan Kodim (Dandim) 0831/Surabaya Timur Kolonel Yusan Riawan S. I. P., M. Han secara langsung memimpin apel pagi yang diikuti Anggota Kodim dan jajarannya bertempat di halaman Makodim jl. Mulyorejo Indah 1 No. 4. Jumat (12/08/22)

Apel pagi dipimpin langsung oleh Dandim 0831/Surabaya Timur Kolonel Inf Yusan Riawan dan dihadiri oleh Kepala Staf Kodim (Kasdim) Letkol Inf Drs Adnan, Perwira Staf, Danramil jajaran Kodim 0831/Surabaya Timur dan seluruh anggota militer serta ASN.

Dalam arahannya. Komandan Kodim (Dandim) Kolonel Yusan Riawan S. I. P., M. Han memberikan penekanan serta mengingatkan kepada seluruh anggotanya baik Militer dan ASN untuk tetap selalu menjaga kesehatan.

Sebagai aparat Komando kewilayahan, dituntut tugas dan tanggung jawab, maka dari itu diperlukan tubuh dan kesehatan yang prima, kita tahu rata - rata usia sudah di atas 40 tahun, harus tetap menjaga kebugaran dengan berolahraga.

Dandim menambahkan, sebelum melaksanakan kegiatan di kantor sebaiknya kita lakukan kegiatan fisik dengan olah raga ringan, selesai apel pagi ini kita laksanakan senam ringan dan dilanjut dengan jalan sehat," tutup Dandim.