

BERITA TERBARU

Jaga Kesehatan, Dandim Surabaya Timur Bersama Anggota Jalan Sehat

Arif Rido - SURABAYA.BERITATERBARU.CO.ID

Dec 29, 2023 - 15:31



SURABAYA - Pada Jumat (29/12/23), Komandan Kodim (Dandim) 0831/Surabaya Timur Letkol Inf Didin Nasruddin Darsono, S. Sos., M. Han, bersama Kasdim Letkol Arh Drs Adnan, Perwira Staf, Anggota Militer, dan PNS melaksanakan kegiatan olahraga bersama berupa jalan sehat setelah menggelar apel di halaman Makodim jln. Mulyorejo Indah 1 No. 4.



Menurut Dandim, aktivitas fisik seperti berjalan kaki memiliki manfaat penting untuk menjaga kesehatan secara rutin. Hal ini dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memperkuat sistem kardiovaskular, dan membantu menjaga berat badan ideal. "Jalan sehat bukan hanya kegiatan olahraga, tetapi juga perwujudan semangat hidup sehat dan peduli akan kesehatan," ujar Dandim.

Selain manfaat fisik, kegiatan jalan sehat juga dianggap sebagai sarana untuk menciptakan suasana kebersamaan dan kegembiraan di antara pimpinan dan anggota. Ini diharapkan dapat mempererat tali silaturahmi.



Dandim menegaskan pentingnya jalan sehat sebagai cara efektif untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas hidup. Dengan melibatkan tubuh dalam aktivitas fisik, risiko berbagai penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung dapat dikurangi. "Dengan tubuh yang sehat, kami yakin dapat memberikan pelayanan terbaik kepada masyarakat Surabaya," tutup Dandim.