

## Personel Koramil 09/Karangtengah Ikuti Senam Bersama Lintas Sektoral

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

Mar 11, 2023 - 13:16



*Sambut HUT 520 Kabupaten Demak, Personel Koramil 09/Karangtengah Ikuti Senam Bersama Lintas Sektoral*

DEMAK – Danramil 09/Karangtengah Kodim 0716/Demak Kapten Arm Imam Sunandar bersama puluhan anggota Koramil mengikuti Senam Bersama Lintas Sektoral yang digelar di halaman kantor Kecamatan Karangtengah, Kabupaten Demak, Jumat (10/03/23).

Senam dalam rangka menyambut Hari Ulang Tahun Ke 520 Kabupaten Demak ini juga diikuti Camat Karangtengah Mulyoto beserta stafnya, anggota Polsek Karangtengah, Ka Korwil Kecamatan Karangtengah, pegawai Puskesmas Karangtengah, perwakilan guru dan kepala desa se-Kecamatan Karangtengah.

Camat Karangtengah Mulyoto menyampaikan bahwa kegiatan senam bersama lintas sektoral digelar dalam rangka menyambut Hari Jadi Kabupaten Demak Ke-520 yang jatuh pada tanggal 28 Maret tahun 2023. Menurutnya, selain berguna untuk menjaga kebugaran jasmani, kegiatan senam bersama juga sebagai sarana meningkatkan silaturahmi lintas sektoral di wilayah Kecamatan Karangtengah.



“Senam bersama ini kita gelar dalam rangka menyambut HUT ke 520 Kabupaten Demak. Dengan adanya senam bersama ini, tentu dapat meningkatkan kembali komunikasi dan silaturahmi antar lintas sektoral di wilayah Kecamatan Karangtengah,” ucapnya.

Sementara itu, Danramil Kapten Imam Sunandar meminta agar pelaksanaan senam dilaksanakan dengan benar dan semangat. Hal ini dikarenakan, gerakan-gerakan senam pagi bermanfaat untuk melatih otot-otot pada tubuh, melancarkan peredaran darah sehingga nantinya menjadi lebih sehat dan segar.

Ditambah lagi dengan paparan sinar matahari pagi yang cukup bermanfaat bagi tubuh, karena kandungan vitamin D alaminya. Jika tubuh sehat dan bugar secara fisik, maka kemampuan konsentrasi juga akan meningkat dan memudahkan dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari. Selain itu, senam juga dapat memperkuat tulang, membantu menormalkan aliran darah dan melatih urat saraf yang kaku serta meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh.

“Olahraga ini juga bisa menjaga fungsi otak, mencegah pikun, juga bisa mengurangi stress dan membuat lebih bahagia karena dengan kita melakukan gerakan senam maka tubuh akan melepaskan hormon endorphine. Untuk itu, laksanakan senam dengan benar sesuai arahan instruktur, dan tetap semangat,”

pungkasnya.

Semua peserta senam melakukan gerakan-gerakan yang meliuk-liuk mengikuti aba-aba dari instruktur senam. Para peserta juga sangat gembira, terbukti para peserta senam melakukan gerakan senam sembari senyum ceria.

Redaktur : Makruf/Pendim 0716/Demak