

# Tingkatkan Kebersamaan, Babinsa Mranggen Ikuti Senam Dan Jalan Sehat Bersama Mahasiswa KKN Universitas Pandanaran Semarang

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

Feb 20, 2023 - 12:55



*kegiatan bersama ini sangat banyak manfaatnya. Senam dan Jalan sehat yang di laksanakan dapat mengurangi stres, menurunkan berat badan, mencegah diabetes, hingga mengurangi risiko kanker*

DEMAK – Dalam rangka meningkatkan keakraban dan rasa kebersamaan, bertempat di Balai Desa Bandungrejo Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak, Babinsa Koramil 12/Mranggen Kodim 0716/Demak Sertu Saswito mengikuti senam pagi dan di lanjutkan dengan jalan sehat bersama KKN UNPAN Semarang th 2023, yang di ikuti sekitar 700 orang, Minggu (18/02/2023).

Acara di ikuti oleh Kades Bandungrejo Ibu Sri Hartini, Babinsa Sertu Saswito, Bhabinkamtibmas Aipda Agus Siswanto, Mahasiswa KKN UNPAN (Universitas Pandanaran) Semarang dan Warga masyarakat sekitar,



Di temui di sela-sela acara, Kades Bandungrejo Ibu Sri Hartini menuturkan bahwa dengan adanya kehadiran mahasiswa KKN dapat memberikan banyak manfaat kepada warga masyarakat, di antaranya memperoleh bantuan pemikiran dan ilmu pengetahuan dalam merencanakan dan melaksanakan kegiatan.

Sementara itu, Babinsa Sertu Saswito menjelaskan bahwa kegiatan bersama ini sangat banyak manfaatnya. Senam dan Jalan sehat yang di laksanakan dapat mengurangi stres, menurunkan berat badan, mencegah diabetes, hingga mengurangi risiko kanker.

“Jangan malas atau takut lelah untuk melakukan olahraga. Bahkan jika Anda mengalami masalah dengan lutut atau kaki Anda, jangan jadikan hal ini sebagai alasan untuk tidak berolahraga. Anda bisa menyiasatinya dengan berjalan ringan hingga cepat”, jelas Babinsa.

Redaktur : Makruf/Pendim 0716/Demak