

# XPRESS

## Kodim 1005/Barito Kuala Senam SKJ-88 Bersama TNI-Polri Dan Pemda

Maskuri - [BARITOKUALA.XPRESS.CO.ID](http://BARITOKUALA.XPRESS.CO.ID)

Feb 24, 2023 - 12:59



*Kodim 1005/Barito Kuala Senam SKJ-88 Bersama TNI-Polri Dan Pemda*

BARITO KUALA- Dalam rangka menjaga kebugaran fisik dan kesehatan prajurit maupun PNS, Kodim 1005/Barito Kuala melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 88 bersama jajaran Polres Batola dan jajaran pimpinan daerah yang digelar di lapangan Pemda Kabupaten Barito Kuala. Jumat (24/02/2023)



Tampak hadir dalam senam SKJ 88 tersebut di antaranya Pj. Bupati Batola : Bpk Mujiyat, S.Sn., M.Pd, Dandim 1005/Barito Kuala Letkol Inf Kadirman Gultom, S.I.P, Kapolres Batola Forkopimda. Para Kadis Pemda, Seluruh Anggota Kodim 1005/Barito Kuala.

Senam SKJ 88 bersama yang diikuti oleh anggota jajaran Kodim 1005/Barito Kuala anggota Polres Batola dan jajaran pimpinan daerah Batola

Di kesempatan tersebut Dandim 1005/Barito Kuala Letkol Inf Kadirman Gultom, S.I.P menyampaikan dengan senam kesegaran jasmani, fisik dan tubuh akan menjadi lebih prima, sehingga dapat memacu semangat bagi prajurit dalam menunjang pelaksanaan tugas pokok dan kewajiban secara maksimal.

Untuk kegiatan senam SKJ kita upaya memberikan edukasi dan mengajak kepada masyarakat untuk pola hidup sehat dengan melaksanakan senam sehat.

“Tujuannya tak lain adalah untuk meningkatkan imunitas, dan menjaga kebugaran tubuh agar tetap prima serta terhindar dari penyakit. Gerakan senam sederhana, tidak terlalu cepat, dan cocok untuk semua kalangan baik yg tua maupun muda,” Ujarnya.(PENDIM 1005)