

# Jaga Kebugaran dan Stamina guna mendukung pelaksanaan tugas, Korem 142/Tatag Laksanakan senam SKJ dan Jalan Santai

M Ali Akbar - [SULBAR.WARTAMILITER.COM](http://SULBAR.WARTAMILITER.COM)

May 2, 2023 - 15:23



Mamuju - Personel Korem 142/Tatag, Balak Ajurem dan PNS Korem 142/Tatag melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 88 di Makorem 142/Tatag, Selasa (02/05/2023).



Kegiatan tersebut diawali apel pagi yang diikuti seluruh personel, pemanasan kemudian SKJ 88 1 kali pengulangan secara serentak yang dipandu tim Jasrem korem 142/Tatag dan Selesai melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 88, kegiatan dilanjutkan jalan santai mengelilingi Makorem 142/Tatag.

Dalam kesempatan tersebut Kajasrem Kapten Arh Bakhtiar menyampaikan bahwa kegiatan senam SKJ 88 yang dilaksanakan merupakan upaya menjaga kebugaran tubuh anggota agar tetap fit dan prima di tengah perubahan cuaca atau yang sering disebut musim pancaroba. Selain itu, juga untuk menyegarkan kembali setelah beberapa hari melaksanakan cuti lebaran.



Danrem 142/Tatag Brigjen TNI Farouk Pakar., S.Pd., M.Han meminta, agar dalam pelaksanaan senam dan kegiatan lainnya dilaksanakan dengan serius dan semangat, walaupun masih dalam suasana lebaran.

Dengan kegiatan ini, diharapkan mereka yang sehabis melaksanakan cuti lebaran, kembali fresh dengan kegiatan-kegiatan rutin satuan,” pungkasnya.