

# Jaga kebugaran tubuh, Prajurit dan PNS Korem 142/Tatag laksanakan SKJ'88, Gowes dan Oraum

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

Oct 27, 2023 - 15:24



Mamuju – Dalam rangka menjaga kebugaran tubuh, Prajurit dan PNS Korem 142/Tatag melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) '88 di Lapangan Apel Makorem 142/Tatag, Jalan Abdul Malik Pattana Endeng, Kab. Mamuju Prov. Sulbar, Jumat (27/10/2023)



Diawali dengan apel pagi yang dipimpin Kasrem 142/Tatag Kolonel Inf Hadi Purwo Subroto, S.A.B., M.M, Prajurit Korem 142/Tatag, PNS dan Balak/Aju Korem dengan penuh semangat dan gembira melaksanakan SKJ'88 dan Oraum yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran, kesehatan, dan kebugaran tubuh agar tetap sehat dan prima.

Dikatan Kasrem 142/Tatag kegiatan senam SKJ'88 yang dilaksanakan setiap hari selasa dan jumat ditambah dengan kegiatan Oraum merupakan kegiatan rutin yang dilaksanakan oleh prajurit dalam membina fisik agar tepat sehat dan prima.



Manfaat Olahraga bagi kesehatan, selain menyehatkan tubuh agar lebih sehat dan bugar, dapat membersihkan pernafasan karena udara yang kita hirup di pagi hari masih bersih dan belum banyak mengandung polusi. Selain itu juga dapat menurunkan berat badan.



“Laksanakan kegiatan ini dengan penuh semangat dan sesuaikan dengan kemampuan masing-masing,” tutup Kolonel Hadi

Usai melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) '88 Prajurit dan PNS Korem 142/Tatag melaksanakan Olahraga Umum (Oraum) seperti Volly, Sepak Takraw, Tenis Meja, Sepakbola dan Gowes.