

kampai

## Jum'at Sehat Jaga Stamina, Danrem 162/WB dan Jajarannya Olahraga Bersama di Lapangan Makorem

Syafruddin Adi - [NTB.KAMPAI.CO.ID](http://NTB.KAMPAI.CO.ID)

Jun 10, 2022 - 21:01



Mataram NTB - Danrem 162/WB Brigjen TNI, Lalu Rudy Irham Srigede S.T.,M.S.i., bersama ratusan personel gabungan jajaran Korem 162/Wira Bhakti (WB) menggelar Olahraga bersama Senam Pagi. kemudian dilanjutkan dengan

berbagai kegiatan olahraga seperti Bola Voly, Sepak Bola, Fitnes, Bola Pimpong bertempat di Lapangan Gatot Subroto Makorem 162/WB Jalan Lingkar Selatan, Kota Mataram, Kecamatan Mataram, Jumat (8/06/2022).

Danrem 162/WB Brigjen TNI, Lalu Rudy Irham Srigede S.T.,M.S.i., sebelum melaksanakan olahraga bersama mengatakan, kegiatan olahraga bersama yang dilakukan ini untuk menjalin silaturahmi bersama personelnya menjelang beberapa hari Purna Tugasnya selaku Danrem 162/WB," Sambungnya.

"Tubuh bugar dan sehat, tentunya akan siap menerapkan tatanan kebiasaan baru atau new normal. Dan semangat berolahraga rutin jum'at sehat ini juga ditularkan Danrem 162/WB agar para personel dapat menjaga kebugaran tubuhnya di samping melaksanakan tugas pokok sehari-hari yang begitu padat sebagai anggota TNI AD.

"Olah raga rutin pada saat sekarang ini penting dan dibutuhkan. Selain kita makan makanan yang bergizi, peningkatan imun tubuh bisa kita lakukan dengan berolahraga sesuai dengan hobi masing-masing. Tak hanya dapat sehat, olah raga bersama seperti ini juga dapat dijadikan sebagai sarana komunikasi dan mempererat solidaritas kita," ujar Putra Lombok Brigjen TNI, Lalu Rudy Irham Srigede S.T.,M.S.i.(Adb)