

## **Gelorakan Senam Kesegaran di Jum'at Pagi, Dandim 1421 Pangkep Letkol Inf Hengky Vantriardo: Lahirkan Kesehatan Sehat dan Bangun Silaturahmi**

**HermanDjide - PANGKEP.JENDELAINDONESIA.COM**

Jan 27, 2023 - 17:07



*Gelorakan Senam Kesegaran di Jum'at Pagi, Dandim 1421 Pangkep Letkol Inf Hengky Vantriardo: Lahirkan Kesehatan Sehat dan Bangun Silaturahmi*

PANGKEP - Kodim 1421/Pangkep dan Forkopimda menggelar kegiatan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 88 dan Jalan santai bersama jumat 27 Januari 2023 dalam rangka menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh serta memepererat silaturahmi sesama peserta olahraga bersama.

Acara olahraga bersama tersebut diikuti oleh Dandim 1421/Pangkep Letkol Inf

Hengky Vantriardo, S.E., M.M., M.Han, Ketua Persit KCK Cabang XLV Dim 1421/Pangkep dr. Hj. Finy Lestari, Sekda Kabupaten Pangkep Hj. Suriani Hamid, S.E., Wakapolres Pangkep Kopol. Andi Ashari, Para Pimpinan OPD bersama perwakilan anggota masing-masing, di Lapangan Citra Mas Pangkep Jl. H.M. Arsyad B Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep.

Kata Dandim 1421/Pangkep ,Senam SKJ 88 memiliki beberapa variasi gerakan, mulai dari tahapan pemanasan, gerakan inti, hingga pendinginan dilaksanakan secara terpin oleh instruktur dan dipandu juga melalui tayangan video.

Lebih lanjut Dandim 1421/Pangkep Letkol Inf Hengky Vantriardo, S.E., M.M., M.Han, menjelaskan bahwa "SKJ 88 sendiri merupakan perpaduan gerakan olah raga yang melibatkan gerakan seluruh anggota tubuh dengan gerakan yang sederhana namun sangat baik dilakukan sebelum melaksanakan olahraga lainnya".

Senam SKJ 88 akan rutin dilaksanakan setiap hari Jum'at pada Minggu Keempat setiap bulannya dengan mengikutsertakan Perwakilan personel dari TNI, Polri , Pemda dan Masyarakat Kabupaten Pangkep yang kemudian dilanjutkan dengan jalan santai mengelilingi lapangan Citra Mas. Tegasnya.

Kegiatan ini juga merupakan arahan langsung dari Panglima TNI Laksamana TNI Yudo Margono untuk mendukung Pemerintah dengan menggalakkan Olahraga bersama guna memelihara dan meningkatkan kesehatan serta sebagai wadah silaturahmi untuk meningkatkan kebersamaan dan soliditas antar aparat pemerintah dan juga masyarakat.( Herman Djide)