

# EKSPOS

## Koramil 1005-02/Kuripan Ajak Senam SKJ 88 Siswa SMP Negeri 1 Kuripan

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

Mar 2, 2023 - 11:50



*Koramil 1005-02/Kuripan Ajak Senam SKJ 88 Siswa SMP Negeri 1 Kuripan*

BARITO KUALA -Dalam rangka menjaga kebugaran kesehatan Babinsa Koramil 1005-02/Kuripan Koptu Mispi Ardani mengajak senam SKJ 88 pagi bersama Siswa Siswi SMP Negeri 1 Kuripan Desa Rimbun Tulang Kec.Kuripan Kab.Batola.Kamis(02/03/2023)



Koptu Mispi Ardani menuturkan bahwa dengan senam SKJ ini untuk membangkitkan semangat siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah, karena di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Kita kenalkan kepada SMP Negeri 1 Kuripan tentang senam SKJ 88, Manfaat senam SKJ merupakan untuk kesehatan fisik, membuat badan bergerak aktif dengan gerakan yang sederhana dan juga dapat membantu membakar kalori. Bahwa selain kondisi kesehatan yang stabil, latihan kesegaran jasmani juga akan membuat tubuh terasa lebih segar ketika beraktivitas.

Siswa Siswi SMP Negeri 1 Kuripan mengucapkan terimakasih banyak kepada Anggota Koramil yang telah mengajak dan mengenalkan senam SKJ 88 pada hari ini.

Dengan dikenalkannya senam SKJ, senam seperti ini dapat menjaga kebugaran tubuh dalam beraktivitas dan siswa yang lainnya pun senang. (PENDIM 1005)