

# JOURNALIST

## Jaga Kebugaran Tubuh, Personil Polres Tulungagung Olahraga Senam Aerobik

Hariyono - [TULUNGAGUNG.JOURNALIST.CO.ID](http://TULUNGAGUNG.JOURNALIST.CO.ID)

Jan 29, 2022 - 21:28



TULUNGAGUNG – Dalam menjaga ketahanan tubuh, sesudah melaksanakan apel pagi, seluruh Personil Polres Tulungagung melakukan olah raga bersama. Dengan senam aerobik dan pelepasan otot melakukan olah raga bersama di halaman Mapolres, dimana dalam pelaksanaannya tetap menerapkan protokol kesehatan, Sabtu (29/01/2022) pagi.

Kapolres Tulungagung AKBP Handono Subiakto SH, SIK, MH, melalui Kasi Humas Iptu Nenny Sasongko SH, mengatakan dengan rajin memelihara kesehatan tubuh maka kemungkinan terserang penyakit sangat kecil, menjaga imunitas tubuh agar tetap sehat sangat penting apalagi di masa pandemi Covid-19.

"Berolahraga secara rutin bagi anggota Polres tentunya dapat membuat badan jadi bugar dan sehat, semoga dapat meningkatkan imunitas tubuh anggota," ucap Iptu Nenny.

Kegiatan olahraga ini rutin dilaksanakan setiap hari sabtu pagi, mengingat padatnya kegiatan personel Polres Tulungagung diperlukan olahraga guna menjaga kesehatan dan stamina tubuh dalam melaksanakan tugas-tugas Kepolisian.

"Dengan mengadakan kegiatan olahraga sendiri setiap hari dirumah dan setiap hari sabtu secara bersama-sama di kantor diharapkan dapat menunjang kesiapan fisik setiap personil dalam beraktifitas tanpa terkendala faktor kesehatan," pungkas Iptu Nenny. (Humas Res Tulungagung/HR )