

# Jaga kebugaran tubuh agar tetap sehat dan prima Personel Korem 142/Tatag laksanakan jalan sehat

**M Ali Akbar - [SULBAR.UPDATES.CO.ID](http://SULBAR.UPDATES.CO.ID)**

Jul 21, 2023 - 10:35



Mamuju - Demi menjaga kebugaran tubuh personel Korem 142/Tatag laksanakan Jalan Sehat sejauh 8 Kilometer menyusuri Jl. Abdul Malik Pattana Endeng dan jalan Arteri Kab. Mamuju Prov. Sulawesi Barat. Jumat (21/7/2023).



Kegiatan diawali dengan apel pagi dan dilanjutkan pemanasan sebelum melaksanakan jalan, star dari Makorem 142/Tatag dan kembali Finis di Makorem.

Kegiatan ini dipimpin oleh Kepala Seksi Operasi Kasrem 142/Tatag Kolonel Inf Awang Danuarta, S.Sos., M.I.Pol.



"Diharapkan stamina selalu terjaga dan selalu siap melaksanakan panggilan tugas yang datang setiap saat, prajurit harus sehat, cegah datangnya penyakit dengan olahraga teratur. Setiap pagi sebelum melaksanakan dinas lakukan olahraga serta konsumsi makanan bergizi untuk menjaga imun tubuh", Ucap Kasi Ops Kasrem 142/Tatag saat memimpin apel pagi.

Lanjut dikatakan Kasi Ops Kasrem 142/Tatag tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memelihara Kondisi Fisik dan Kesehatan yang Prima agar Kesehatan dan kebugaran tubuh dapat terpelihara untuk menunjang pekerjaan seorang prajurit.