

## Pagi Hari Sehat, Bersama Danrem 142/Tatag.

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

Jan 31, 2023 - 11:35



Mamuju - Danrem 142/Tatag Brigjen TNI Farouk Pakar, S.Pd., M.Han mengikuti kegiatan rutin Korem 142/Tatag Senam SKJ 88 di Makorem 142/Tatag Mamuju, Selasa (31/1/2023).





Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 88 begitu sangat populer di akhir tahun 80an hingga tahun 90an. Bahkan saking populernya, hampir seluruh instansi pemerintah dan sekolah-sekolah melakukan senam ini setiap hari jumat.



Setelah sempat redup, senam ini Kembali populer dan menjadi salah satu senam wajib di lingkungan TNI yang dilakukan setiap minggunya.

Seperti halnya Kegiatan Senam SKJ 88 yang dilaksanakan rutin oleh personel Korem 142/Tatag pada hari Selasa dan Jumat selepas melaksanakan apel pagi



guna untuk menjaga dan menjadikan fisik lebih prima, sehingga dapat memacu semangat dalam berolahraga untuk menunjang pelaksanaan tugas pokok secara maksimal.



Meski sudah lama tidak melakukannya, namun, beberapa personel masih dapat mengingat beberapa gerakan dari SKJ 88, dan selebihnya gerakan dipandu oleh personel dari Jasrem 142/Tatag.

Danrem 142/Tatag beserta Para Kasi dan Ka Balak Aju Korem 142/Tatag tak ketinggalan dalam melaksanakan kegiatan ini, nampak terlihat dalam kegiatan tersebut Danrem beserta Personel Korem 142/Tatag sangat ceria dalam melaksanakan kegiatan SKJ 88 ini.