

## Awali Hari, Personel Satgas TMMD Kodim 0722/Kudus Senam Pagi di Lokasi Sasaran

Ahliis Triyatmoko - KUDUS.JURNALIS.ID

May 24, 2023 - 13:15



*(Foto istimewa ) kegiatan senam peregangan sebelum kerja*

KUDUS - Pelaksanaan Program TNI Manunggal Masuk Desa (TMMD) ke-116 tahun 2023 di wilayah Kodim 0722/Kudus memasuki hari kelimabelas, Rabu (24/05/2023).

Mengawali kegiatan hari ini, anggota Satgas TMMD melakukan olahraga bersama untuk menjaga kebugaran fisik dan kesehatan, sebelum melaksanakan kegiatan di lokasi sasaran dalam TMMD kali ini.



Kebugaran fisik dan stamina menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung pelaksanaan TMMD kali ini. Sebab, seluruh anggota Satgas, khususnya anggota yang mengerjakan sasaran fisik, melaksanakan pengerjaan sejak pagi hingga sore hari.

"Olahraga ringan seperti peregangan dan senam membantu kami menjaga kebugaran fisik dan stamina. Seperti halnya kegiatan sehari-hari di satuan (markas), pagi itu kami olahraga dulu sebelum memulai aktivitas harian," ujar Dan SSK Kapten Inf P. Siagian.



Ia menambahkan, kedepan anggota Satgas juga akan mengajak warga untuk berolahraga bersama. Sebagaimana pelaksanaan TMMD di lokasi lainnya, ajang olahraga bersama dilakukan untuk mempererat kemanunggalan TNI dengan rakyat.

"Jadi olahraga dan sehatnya dapat, kebersamaan TNI, khususnya anggota Satgas dengan masyarakat juga terjalin erat," tutup Dan SSK.

Redaktur : Sutresno