

# Tingkatkan Imun Tubuh, Personel Lanud Yohanis Kapiyau Timika Laksanakan Olahraga Rutin

Hariyono - [BANYUWANGI.WARTASOSIAL.COM](http://BANYUWANGI.WARTASOSIAL.COM)

Sep 20, 2023 - 02:30



*Personel Lanud Yohanis Kapiyau Timika melaksanakan olahraga rutin*

TIMIKA - Untuk meningkatkan imun tubuh yang sehat dan menjaga kebugaran personel Lanud Yohanis Kapiyau Timika laksanakan olahraga rutin, bertempat di lapangan Mako Lanud Yohanis Kapiyau, Timika, Selasa (19/9/2023).

Sebelum melaksanakan olahraga bersama, diawali dengan pelaksanaan apel pagi terlebih dahulu yang kemudian dilanjutkan dengan peregangan yang dipimpin oleh personel Binjas Lanud Yohanis Kapiyau. untuk menghindari terjadinya cedera saat berolahraga.

Di tempat yang berbeda. Komandan Lanud Yohanis Kapiyau Timika Letkol Pnb Slamet Suhartono menyampaikan, olahraga sangatlah penting bagi kesehatan

tubuh dan yang bisa merasakan keadaan tubuh kita adalah kita sendiri. "Jangan sampai tubuh kita terlenu semua makanan masuk, olahraga kurang, itu semua penyakit akan sangat gampang masuk ke tubuh kita, apalagi di daerah kabupaten Mimika ini perubahan cuaca sangat susah ditebak, kadang panas kadang hujan mari kita bersama-sama jaga imun tubuh kita agar dijauhkan dari segala penyakit," ujar Danlanud.

Selanjutnya personil Lanud Yohanis Kapiyau Timika melaksanakan berbagai macam olah raga diantaranya pelangi saban lari bersama mengelilingi Mako Lanud Yohanis Kapiyau dilanjutkan dengan olahraga bola voli, sepak bola, dan tenis meja. (Dispenal)