

## Jaga Kesehatan Personil, Polresta Mataram Laksanakan Olahraga Bersama

Syafruddin Adi - [MATARAM.XPRESS.CO.ID](http://MATARAM.XPRESS.CO.ID)

Sep 17, 2022 - 12:12



Mataram NTB - Kapolresta Mataram Kombes Pol Mustofa SIK memimpin olahraga bersama yang diselenggarakan Polresta Mataram yang diikuti oleh seluruh PJU serta jajaran Polsek dan seluruh personil Polresta Mataram.

Kegiatan olahraga bersama Polresta Mataram tersebut di laksanakan di Taman Udayana, jalan Udayana Mataram, (17/09).

Kapolresta Mataram menyebutkan olahraga seperti ini memang dilaksanakan secara rutin pada tiap minggunya untuk menjaga kesehatan personil terlebih dalam meningkatkan imunitas tubuh guna membentengi diri dari penyebaran virus Covid - 19 yang mungkin masih menyebar.

Disamping itu Lanjut Mustofa, untuk meningkatkan kesehatan personil agar dalam menjalankan tugas nantinya tubuh tetap dalam keadaan sehat.

"Ya kita ketahui dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh maka olahraga sangat dibutuhkan sehingga peredaran darah dapat menjadi lancar," jelasnya.

Dan menjaga tubuh dengan berolahraga ini harus secara rutin di kerjakan demi memelihara kesehatan.

"Saya berharap kepada semua personil Polresta Mataram untuk selalu menjaga dan memelihara kesehatan melalui nutrisi yang bagus, istirahat yang cukup serta olahraga yang rutin," tutup nya. (Adb)