

# SAPA129

## Senam Jum'at Sehat Bersama, Cara Ibu Persit Kodim 1714/Puncak Jaya Tampil Bugar Dan Sehat

Ahmad Rohanda - [SAPA129.COM](http://SAPA129.COM)

Feb 13, 2026 - 20:15



Puncak Jaya - Persatuan Istri Tentara (Persit) Kartika Chandra Kirana (KCK) Cabang XLI Kodim 1714/Puncak Jaya melaksanakan kegiatan senam Jum'at Sehat Bersama di lapangan apel Markas Kodim, Jum'at (13/02/2026).



Kegiatan ini diikuti oleh seluruh anggota Persit KCK Cabang XLI Kodim 1714/Puncak Jaya. Senam diawali dengan sesi peregangan untuk melenturkan otot dan menghindari cedera, kemudian dilanjutkan dengan senam bersama yang dipimpin oleh instruktur.

Senam bersama bertujuan untuk menumbuhkan semangat pola hidup sehat serta menjaga kebugaran tubuh. "Senam dapat menjaga kondisi dan kebugaran tubuh agar stamina selalu terjaga. Jangan lupa jaga pola hidup sehat yang diimbangi dengan pola makan teratur," ujar salah satu pihak terkait.

Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk menjalin tali silaturahmi antar sesama anggota, memupuk rasa persatuan dan kesatuan, serta mempererat hubungan kekeluargaan dan kekompakan agar dapat lebih kenal dan akrab.

"Diharapkan dengan adanya senam bersama ini, seluruh anggota Persit di Koramil jajaran dapat mengenal satu sama lain, menjalin silaturahmi, serta menjadi lebih kompak dan akrab," tutupnya. (Pen Kodim 1714/PJ)