

# XPOS

## Jaga Tubuh Agar Bugar Dan Sehat, Personel Polres Singkawang Olahraga Jalan Santai

Cucu - [SINGKAWANG.XPOS.CO.ID](http://SINGKAWANG.XPOS.CO.ID)

Apr 27, 2024 - 08:10



SINGKAWANG - Menjaga tubuh agar selalu bugar dan sehat Personel Polres Singkawang Melaksanakan Kegiatan Olah raga Jalan Santai yang di Pimpin oleh Kapolres Singkawang AKBP Fatchur Rochman,S.I.K., M.I.K. dengan titik Start di halaman Polres Singkawang, Jumat Pagi (26/4/2024).

Sesuai filosofi yang mengatakan "Mensana in corporesano" didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat, Filosofi tersebut harus dimiliki sebagai anggota Polri dalam mengemban tugas sehari-hari dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat, Untuk memperoleh kesehatan jasmani yang kuat, maka olah raga secara rutin harus dilakukan, salah satunya seperti Olah raga Jalan Santai yang

dilaksanakan saat ini.

Sebelum melaksanakan kegiatan olah raga sebelumnya diawali dengan pemanasan untuk melemaskan otot dengan maksud agar terhindar dari cedera dan Kegiatan Olah Raga tersebut diikuti oleh personil dan Asn Polres Singkawang.

Kapolres Singkawang AKBP Fatchur Rochman, S.I.K., M.I.K. melalui Kasihumas Polres Singkawang AKP M. Mauluddin menuturkan, "Apabila semua anggota dalam keadaan sehat jasmani dan rohani, maka tugas yang diemban sehari-hari dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat dapat dilaksanakan dengan baik.

Kegiatan olah raga apapun yang dilaksanakan tersebut bertujuan untuk menjaga kesehatan, menjaga kestabilan tubuh, Serta untuk menumbuhkan semangat dalam melaksanakan tugas, Pungkasnya (Cs)