

**DLH-** Kebugaran dan kesehatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk melakukan aktivitas sehari-hari, oleh sebab itu kita tidak boleh meremehkan kebugaran dan kesehatan badan kita. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan, salah satunya adalah dengan berolahraga seperti yang dilakukan oleh seluruh karyawan dan karyawan Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Ponorogo melaksanakan senam bersama di halaman DLH Jln. Halim Perdana Kusuma no.17 Ponorogo, Jumat (09/11/2018).

Senam bersama adalah serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik yang telah dipilih dengan durasi tertentu. Kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen di dalam jaringan tubuh, jika dilakukan dengan benar dan teratur sehingga didapatkannya sirkulasi pada organ tubuh memperbaiki kerja jantung dan paru-paru.

Kegiatan senam bersama tersebut selain untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, juga untuk mempererat hubungan tali silaturahmi, persaudaraan serta menjalin kekeluargaan dan komunikasi seluruh karyawan dan karyawan DLH, sehingga timbul rasa kebersamaan dan kekompakan. Pelaksanaan senam bersama ini dipandu langsung oleh instruktur senam profesional, sehingga dapat membangkitkan semangat seluruh Karyawan dan karyawan DLH tak terkecuali Bapak drh.H Spto Djatmiko T.R, MM yang turut serta dan mengikuti gerakan-gerakan senam tersebut.

Kepala Dinas Lingkungan Hidup menyampaikan, melalui kegiatan senam bersama, diharapkan dapat memupuk rasa kebersamaan dan kekeluargaan diantara sesama karyawan dan karyawan. Termasuk terbinanya kebugaran dan kesehatan tubuh.