



BERITA

Gerakkan Tubuh, Eratkan Kebersamaan: DWP Kemenag Barsel Rutin Senam Mingguan

Buntok (Humas) Menjaga kesehatan tidak selalu harus dilakukan dengan aktivitas berat. Dharma Wanita Persatuan (DWP) Kementerian Agama Kabupaten Barito Selatan memilih senam sehat sebagai agenda rutin setiap Jumat sore...

TANGGAL PUBLIKASI 31 Oktober 2026	KATEGORI Barsel Hari Ini	ESTIMASI BACA 2 menit
UNIT/PENYELENGGARA Dharma Wanita Persatuan	LOKASI Aula Kemenag Barsel	KONTAK Saidah - 62822537****



Foto utama: Gerakkan Tubuh, Eratkan Kebersamaan: DWP Kemenag Barsel Rutin Senam Mingguan

Buntok (Humas) Menjaga kesehatan tidak selalu harus dilakukan dengan aktivitas berat. Dharma Wanita Persatuan (DWP) Kementerian Agama Kabupaten Barito Selatan memilih senam sehat sebagai agenda rutin setiap Jumat sore untuk menjaga kebugaran sekaligus mempererat kebersamaan antaranggota.

Kegiatan yang berlangsung di Aula Kantor Kemenag Barito Selatan tersebut diikuti anggota DWP dengan penuh antusias. Gerakan senam yang diiringi musik membuat suasana semakin ceria, sekaligus menjadi ruang bagi para anggota untuk berolahraga bersama di tengah kesibukan sehari-hari.

Wakil Ketua I DWP Kemenag Barito Selatan, Ny. Jamilah Ismiradi, menyampaikan bahwa kegiatan senam rutin menjadi salah satu upaya sederhana untuk membangun kebiasaan hidup sehat. Menurutnya, menjaga kebugaran perlu dilakukan secara konsisten dan tidak harus menunggu tubuh merasa lelah atau sakit.

"Melalui kegiatan senam rutin ini, kita ingin membiasakan diri untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Tidak perlu menunggu ada waktu luang yang panjang, tetapi bisa dimulai dengan meluangkan waktu bersama untuk berolahraga," ujarnya.

Ia juga berharap kegiatan tersebut dapat terus diikuti anggota DWP secara konsisten. Selain memperoleh manfaat kesehatan, aktivitas bersama seperti ini menjadi kesempatan untuk saling berinteraksi dan menjaga hubungan baik antaranggota.

Sementara itu, Ketua DWP Kemenag Barito Selatan, Ny. Asy Noorhasyanah Hairil Saleh, memandang kegiatan senam mingguan bukan hanya sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga sarana membangun kekompakan organisasi.

"Kegiatan seperti ini penting untuk menjaga kebersamaan. Kita tidak hanya berkumpul untuk berolahraga, tetapi juga mempererat silaturahmi dan membangun kekompakan antaranggota DWP," tuturnya.

Menurutnya, kebersamaan yang terbangun melalui kegiatan sederhana dan berkelanjutan diharapkan dapat memberikan energi positif bagi anggota dalam menjalankan aktivitas sehari-hari maupun kegiatan organisasi.

Senam sehat yang digelar setiap Jumat sore ini menjadi bagian dari upaya DWP Kemenag Barsel membangun pola hidup sehat sekaligus menjaga solidaritas. Sebab, organisasi yang kompak tidak hanya dibangun melalui program kerja, tetapi juga melalui kebersamaan yang terus dirawat.

CUPLIKAN BERITA

Gerakkan Tubuh, Eratkan Kebersamaan: DWP Kemenag Barsel Rutin Senam Mingguan

Buntok (Humas) Menjaga kesehatan tidak selalu harus dilakukan dengan aktivitas berat. Dharma Wanita Persatuan (DWP) Kementerian Agama Kabupaten Barito Selatan memilih senam sehat sebagai agenda rutin setiap Jumat sore...



LINK HALAMAN PUBLIK

<https://barsel.kemenag.go.id/berita/gerakkan-tubuh-eratkan-kebersamaan-dwp-kemenag-barsel-rutin-senam-mingguan>

PDF ini dibuat otomatis dari konten berita publik. Pindai QR untuk membuka halaman asli.