

## Karutan Surakarta Berikan Arahan Pentingnya Jaga Kesehatan

Kevin Guntur - [SURAKARTA.NAGORI.WEB.ID](https://SURAKARTA.NAGORI.WEB.ID)

Jul 15, 2024 - 09:33



*Apel pagi rutan surakarta*

SURAKARTA - Apel pagi pegawai Rutan Kelas I Surakarta dilaksanakan di halaman rutan setiap paginya. Selain sebagai sarana pengecekan anggota, apel pagi juga digunakan sebagai sarana penyebaran informasi dan sosialisasi antar pegawai.

Dewasa ini, beberapa petugas di Rutan Kelas I Surakarta mengalami gangguan

kesehatan yang cukup serius. Beberapa diantaranya mengalami gangguan kesehatan jantung. Kepala Rutan Kelas I Surakarta memberikan arahan kepada pegawai dalam apel mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran badan untuk menghindari terkenanya penyakit-penyakit berbahaya.



Pentingnya menjaga pola makan dan pola hidup sehat dengan olahraga juga mendukung badan kita agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit berbahaya. "Pegawai kita ini, hususnya bapak-bapak pastinya suka sekali makan masakan kambing ya. Sate, gule, tongseng tapi itu semua kan makanan jahat sehingga kita harus mengontrol dan mengimbangi dengan olahraga. Kami sudah sediakan fasilitas olahraga di Rutan sedemikian rupa, silakan bapak/ Ibu digunakan agar kita semua sehat.", ujar Urip saat amanat.



Di Rutan Kelas I Surakarta sendiri juga sudah terdapat fasilitas olahraga diantaranya lapangan tenis, lapangan bulu tangkis, lapangan voli, lapangan futsal, tenis meja serta ada kegiatan latihan bela diri kempo secara rutin.