

# WARTA

## Senam Sehat Dharma Wanita Rutan Kudus Berlangsung Meriah Sebelum Pertemuan Rutin

David Fernanda Putra - [KUDUS.WARTA.CO.ID](http://KUDUS.WARTA.CO.ID)

Nov 26, 2023 - 12:41



*Dok. Humas Rutan Kudus*

Kudus - Sebagai bagian dari upaya meningkatkan kebugaran dan kesehatan para ibu anggota Dharma Wanita di Rutan Kudus, pelaksanaan senam sehat menjadi momen yang dinantikan. Acara ini diadakan sebelum pertemuan rutin yang dilaksanakan setiap 2 bulan sekali di Rutan Kudus.

Pukul 15.30 WIB, Kegiatan senam sehat diawali dengan peregangan dan pemanasan yang dipandu oleh seorang instruktur yang ahli. Gerakan-gerakan yang dipilih tidak hanya bertujuan untuk menjaga kebugaran fisik, tetapi juga

memperkuat ikatan sosial di antara para ibu. Musik yang energetik turut menjadi pengiring dalam sesi senam yang penuh keceriaan.

Naily, sebagai Ketua Dharma Wanita Rutan Kudus menyatakan bahwa kegiatan ini memberikan manfaat baik untuk kesehatan fisik maupun mental. Beliau juga menekankan pentingnya menjaga kebugaran tubuh sebagai bagian dari peran ibu yang multitasking.

"Senam sehat ini menjadi pemanasan yang sempurna sebelum memasuki pertemuan rutin. Acara ini tidak hanya menjadi sarana untuk menjaga kesehatan, tetapi juga menciptakan ikatan kekeluargaan yang erat di antara anggota Dharma Wanita Rutan Kudus," ungkap Naily