

## Jaga Kebugaran Di Tengah Pandemi, Hengky Lakukan Ini

Abdul Halik Harun - [BITUNG.XPRESS.CO.ID](http://BITUNG.XPRESS.CO.ID)

Feb 5, 2022 - 05:14



*Wawali Hengky Honandar olah raga jalan Sehat bersama Staf Khusus Pemkot Bitung*

BITUNG - jaga Kebugaran di tengah Pandemi Covid 19, Wakil Wali kota Bitung, hengky Honandar bersama Staf Khusus olah raga jalan Sehat, Jumat (04/02/0/2022).

Start dari Kompleks Sari Cakalang Bitung, jalan sehat dengan rute Patung Sari Cakalang, Rumah Dinas Walikota, Kantor DPRD, Kantor Walikota Bitung hingga Finish Sari cakalang ini juga di ikuti Sekertari 1 TP PKK kota Bitung Ny. Elen Honandar Sondakh.

Menurut Hengky di tengah Pandemi saat ini, olah raga itu sangatlah penting, untuk menjaga kebugaran. Tanpa harus olah raga berat, karena dengan olah raga ringan saja kata Hengky itu sudah cukup untuk menjaga kesehatan.

Tidak hanya semata-mata menjaga kebugaran tubuh Jalan sehat sambungnya juga bisa menaikkan Imun. Disisi lain ungkap hengky, dengan jalan sehat dirinya bisa berinteraksi dengan masyarakat dan juga bisa mengontrol kondisi wilayah.

" Ibaratnya sekali Mendayung dua, tiga pulau terlampaui." Kata Hengky

Selanjutnya, Hengky mengingatkan juga berharap masyarakat agar rutin melakukan olah raga di wilayahnya masing-masing. Tetap mematuhi protokol Kesehatan dengan Memakai Masker, Mencuci Tangan, jaga jarak, menghindari kerumunan.

Pun juga tetap Waspada Penyebaran Virus Omicron karena sesuai data Kementrian Kesehatan RI, ungkap Hengky ada 15 Provinsi di Indonesia Kasus penyebaran Covid 19 meningkat.

" Jangan anggap sepele hal itu, patuhi Protokol Kesehatan," tukasnya sembari berharap masyarakat yang belum Vaksin untuk segera melakukan Vaksin.

" Yang belum Vaksin, segeralah melakukan Vaksin, di Puskesmas-puskesmas terdekat untuk menangkal Virus Covid 19," pungkasnya. (AH)