

'SENAMAN UNTUK KESIHATAN'

Bersenamlah sekurang-kurangnya 30 minit, 3 kali seminggu kerana ia mengurangkan risiko penyakit. Acapkali kita mendengar kata-kata sedemikian. Namun, jarang sekali kita mengamalkannya. Justeru, Persatuan Perubatan Desa (PERDESA) dengan kerjasama Sekolah Perubatan dan Kementerian Kesihatan Malaysia telah menganjurkan Program Promosi Kesihatan, 'Senaman untuk Kesihatan' kepada penduduk luar bandar sekitar Kudat. Program ini diberi tajaan sepenuhnya oleh Lembaga Promosi Kesihatan Malaysia. Majlis Pelancaran program ini dirasmikan oleh Yang Berhormat Encik Sarapin Magana, ADUN N4 Matunggong yang turut memberi sokongan dalam program ini. Objektif utama program ini diadakan adalah untuk mewujudkan kesedaran terhadap gaya hidup sihat melalui senaman dan pendidikan promosi kesihatan. Program ini akan dijalankan sepanjang tahun 2009 bermula pada bulan Januari. Program senaman ini melibatkan 2 orang wakil belia yang terpilih dari setiap kampung. Belia yang terpilih ini bakal menjadi contoh kepada penduduk kampung yang lain bagi memastikan aktiviti bersenam menjadi tabiat dalam hidup mereka seterusnya mewujudkan generasi yang sihat dari aspek fizikal, mental dan rohani melalui aktiviti senaman yang dijalankan.

