**Kegiatan Olahraga dan Lomba**

Yogyakarta 20 April 2022 - Olahraga memiliki banyak sekali manfaat bagi kesehatan, diantaranya menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah. Olahraga dapat membantu menurunkan tekanan darah, kolesterol, dan trigliserida. Berolahraga secara rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan imunitas tubuh sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit.Bagian Humas Desa Kaltirto Berbah Sleman Yogyakarta mengadakan kegian kemasyarakat yaitu dengan adanya kegiatan Olahraga Bersama masyarakat Desa kalitirto yang bertujuan untuk menyehatkan Masyarakat kalitirto dengan upaya program Olahraga Bersama.Dengan upaya tersebut dapat juga memberikan efek sosial agar para masyarakat untuk saling berkomunikasi baik dengan masyarakat lainnya.

Berikut ini adalah beberapa manfaat lain dari olahraga bagi tubuh seseorang, diantaranya adalah:

1. Menormalkan kadar kolesterol di dalam tubuh.
2. Membakar kalori di dalam tubuh
3. Menyehatkan jantung.
4. Mencegah terjadinya obesitas.
5. Mengurangi stres.

Dengan begitu seringnya kita melakukan kegiatan olahraga dan lomba dapat meningkatkan kekuatan jasmani kita dab dapat meningkatkan imun kita agar lebih baik untuk masa depan

Editing : Ridho Sya’ban Wicaksana

Yogyakarta,26,April 2024

No telepon : 088216630563

Email : 2300029003@webmail.uad.ac.id