



Media: Harian Jogja

Hari: Senin

Tanggal: 14 Mei 2012

Halaman: 14

JOKTENG

Ratusan Peserta Ikut Senam Lansia

MANTRIJERON—Sekitar 845 peserta dari 55 Rukun Warga (RW) se-kecamatan Mantrijeron hadir dalam Senam Lansia yang digelar di Lapangan Minggiran, Minggu (13/5). Untuk memancing minat lansia, disediakan pula *doorprize* berupa dua sepeda.

Senam ini digelar untuk memperingati hari Lansia yang jatuh pada 29 Mei lalu. Selain senam digelar pula bazar, pemeriksaan medis dengan biaya murah. Hadir pada kesempatan tersebut Walikota Jogja, Haryadi Suyuti bersama istrinya.

Menurut Bambang Sudiyanto, Ketua Forum Komunikasi Lansia Kecamatan Mantrijeron kepada *Harian Jogja*, kemarin, senam lansia ini sudah diselenggarakan untuk ketiga kalinya untuk menjaga kesehatan lansia. "Kami rutin menyelenggarakan ini agar lansia tetap sehat dan mantap," katanya.

Sementara dari hasil pemeriksaan yang dilakukan, ia mengatakan, rata-rata lansia menderita penyakit seperti asam urat, gula darah, dan kolesterol.

Menurut Bambang, menjelang pensiun, sebaiknya memang harus mempersiapkan diri agar tetap bisa beraktivitas. Dengan tetap beraktivitas akrtinya juga tetap menjaga kesehatan. "Jangan sampai hanya banyak duduk, dan baca koran saja di rumah," ujar pensiunan Dinas Pertanian Jogja itu.

Sebelum pensiun 2004 lalu, dia telah mempersiapkan diri membeli alat-alat pertanian agar bisa langsung menekuni hobinya berkebun. Semenjak pensiun itu, dia juga memilih aktif pada kegiatan lanjut usia di RW. □**Harian Jogja/amu**

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Positif	Segera	Untuk Diketahui
2. Dinas Sosial, Tenaga Kerja dan Transmigrasi			
3. Kecamatan/Kemantren Mantrijeron			

Yogyakarta, 03 Agustus 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005