

Pupuk kesedaran peserta, manfaat kepentingan kegiatan fizikal

Berita dan Foto : Pg. Siti Redzaimi Pg. Haji Ahmad



HSN Fitness dengan kerjasama Majlis Perundingan Mukim (MPM) Sengkurong dan Sekolah Rendah Sengkurong semasa mengadakan FITNESS4U (atas dan kanan).

SENGKURONG, Ahad, 29 Oktober. - HSN Fitness dengan kerjasama Majlis Perundingan Mukim (MPM) Sengkurong dan Sekolah Rendah Sengkurong mengadakan FITNESS4U di kawasan padang sekolah rendah berkenaan, pagi tadi.

Acara turut disokong oleh Pusat Promosi Kesihatan (HPC) dan Pusat Perubatan Jerudong Park Gleneagles (Gleneagles JPMC) di bawah Program Happy Environment and Lifestyle (HEAL).

Hadir selaku tetamu kehormat, Penasihat Perhubungan Pelanggan Gleneagles JPMC, Pengiran Nor Ikhsan binti Pengiran Jaya Indera Pengiran Haji Mokhtar Puteh.

Antara yang hadir pada acara berkenaan ialah Pemangku Ketua Kampung Sengkurong, Awang Abd. Razak bin Haji Ismail selaku wakil Penghulu Mukim Sengkurong; dan Guru Besar Sekolah Rendah Sengkurong, Dayang Rasmiah binti Haji Abang.



Acara seumpamanya diadakan adalah bertujuan untuk meningkatkan kesedaran dan pengetahuan kepada para peserta mengenai dengan manfaat dan kepentingan kegiatan aktiviti fizikal bagi kesihatan selain untuk menyokong para peserta atau mana-mana individu yang ingin melibatkan diri dalam perkongsian aktiviti fizikal yang sesuai dengan budaya kitani.

Selain itu, ia juga sebagai salah

satu usaha untuk mengumpul para penduduk di Mukim Sengkurong khasnya dan Brunei dan Muara amnya bagi menyertai gaya hidup yang sihat.

Para peserta yang mengikuti aktiviti yang diadakan terdiri daripada warga awam termasuk warga emas, dewasa, remaja dan kanak-kanak.

Antara aktiviti yang diadakan adalah Low Impact Tabata, Senamrobik, Kids Bootcamp,

cabutan undian bertuah dan Cabaran Larian Berhalangan yang semuanya dibukakan kepada penyertaan orang ramai secara percuma.

Di samping itu, acara berkenaan turut dimeriahkan lagi dengan jualan secara kecil-kecilan yang dibukakan kepada para pengusaha kecil dan sederhana juga Pertubuhan Bukan Kerajaan (NGO) yang bertujuan untuk mempamerkan produk mereka.