

PELATIHAN INSTRUKTUR SENAM LANSIA BUGAR DI DESA WIJIREJO PANDAK

Oleh:

Sb. Pranatahadi, M.Kes.,

Dr. Suharjana, M.Kes.

A. Aryadi Warsito, M.Si

Abstrak

Pelatihan instruktur Senam Lansia Bugar di desa Wijirejo untuk meningkatkan jumlah instruktur senam, sehingga merata di setiap dusun. Dengan demikian diharapkan banyak warga yang ikut latihan senam, dapat meningkatkan kebugaran, kesehatan, kesejahteraan masyarakat Wijirejo khususnya kaum lansia.

Untuk mencapai tujuan di atas dilaksanakan pelatihan dengan mengundang dua perwakilan dari sepuluh dusun yang ada di Wijirejo. Pelatihan dilaksanakan di aula kelurahan, sebanyak delapan kali tatap muka dan diberikan Senam Lansia Bugar.

Ada 43 peserta terdaftar mengikuti pelatihan. Dua puluh tiga orang datang lebih dari 50 % , sedangkan yang hafal benar Senam Lansia Bugar atau layak menjadi instruktur ada 19 peserta.

Kata kunci: Senam Lansia