

# KIM

## Gubernur Andi Sudirman Galakkan Gerakan 10.000 Langkah Per Hari Bagi ASN dan Non-ASN Pemprov Sulsel

Ryawan Saiyed - [SULSEL.KIM.WEB.ID](http://SULSEL.KIM.WEB.ID)

Jun 26, 2022 - 18:43





MAKASSAR - Gubernur Sulawesi Selatan melepas peserta Sulsel Anti Mager (Malas Bergerak) Pastikan 10.000 Langkah Ta Setiap Hari di Center Point of Indonesia (CPI), Minggu, 26 Juni 2022.

Peserta terdiri ASN dan Non-ASN lingkup dari organisasi perangkat daerah (OPD) Pemprov Sulsel dan keluarga. Demikian juga Andi Sudirman dan istri bersama keluarga hadir dengan tema dress Code warna merah dan putih. Peserta dilepas di Jembatan Toraja CPI.

“Saya sangat senang karena ASN dan Non-ASN saya mau hadir menggalakan program Sulsel Anti Mager atau malasa gerak. Negara maju juga berusaha menjaga kebugaran tubuh,” kata Andi Sudirman Sulaiman.

Menggalakkan gerakan ini sebagai upaya menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kebahagiaan dan produktivitas kerja.

Gerakan 10.000 langkah per hari ini sendiri merupakan olahraga aerobik berjalan yang rutin dilakukan Gubernur Indonesia termuda ini untuk menjaga kebugaran.

10.000 langkah dengan menghitung langkah sepanjang hari baik itu saat berolahraga, beraktivitas dan bekerja serta olahraga di rumah. 10.000 langkah diukur dengan menggunakan aplikasi perekam langkah sekira 7 Km. Ia berharap ini konsisten dilakukan.

“Alhamdulillah saya sudah membuktikan, 10.000 langkah perhari, setelah saya cek kolesterol saya turun. Kalau pun ada kegiatan di kantor dan pulang jam 10 saya lakukan treadmill di rumah,” sebutnya.

Di akhir kegiatan Andi Sudirman melakukan penarikan undian termasuk door prize motor yang disumbangkannya dan memberikan kuis kepada peserta.

“Saya tidak menyangka dapat motor, bahkan tadi bilang biar strika juga saya sudah bersyukur. Ini apalagi dapat motor langsung sumbangan Pak Gubernur, saya bersyukur apalagi belum punya motor,” ucap Warda dari Dinas Peternakan Sulsel.

Selain itu, Andi Sudirman menyerahkan sapi seberat 1,4 ton dari donatur di

Soppeng untuk kurban dan diserahkan kepada pengurus Masjid 99 Kubah.(\*\*\*)