

# Program 'sweat for health' di Perdana Park 30 Nov

UB 24.11.2013 A3

KOTA KINABALU: Program Pensiswazahan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Kohort 1 Universiti Malaysia Sabah, akan mengadakan program kesihatan iaitu 'sweat for health' di Perdana Park Tg. Aru pada 30 November depan.

Program itu adalah sebahagian daripada aktiviti yang perlu dilaksanakan di luar kuliah di samping memberi kesedaran kepada masyarakat tentang kepentingan menjaga kesihatan dan menjadikan bersukan amalan seharian.

Program berkenaan di bawah seliaan Dr Dyg Maryama Ag.

Daud dari Sekolah Pendidikan dan Pembangunan Sosial SPPS.

Menurut ketua kumpulan PJK Kohort 1 Masdi Ahmad Mus berkata, program ini merupakan pertama kali diadakan di luar kampus dan pengisian utama dalam program ini ialah 'aerobic marathon' di

mana aktiviti aerobik tersebut akan berlangsung selama tiga jam tanpa henti bermula dari jam 3 hingga jam 6 petang dan semua adalah di jemput bersama-sama bersenam.

Katanya, aktiviti ini adalah terbuka dan percuma kepada semua pengunjung Perdana Park Tg. Aru.



**SEBAHAGIAN** daripada penganjur bagi aktiviti berkenaan.