

# ඔස්ට්‍රේලියානු ජාතික වැළැක්වීම



## ඔස්ට්‍රේලියානු ජාතික යනු වඩාත්ම සුලභ ජාතික වර්ගයයි

දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම මගින් ඔස්ට්‍රේලියානු ජාතික අවදානම අඩු කිරීම, උකුල් අස්ථි බිඳීම් ප්‍රවණතාවය අඩු කිරීම, වැඩිහිටි ප්‍රජාවේ වැටීමේ අවදානම අඩු කිරීම මෙන්ම ශල්‍යකර්මයක අවශ්‍යතාවය වළක්වා ගැනීම හෝ ප්‍රමාද කිරීම සිදු කළ හැකිය'



භෞතචිකිත්සකවේදියෙකු සමඟ සාකච්ඡා කිරීම තුළින් ඔබේ අවශ්‍යතා මත පදනම්ව පුද්ගලාරෝපිත පුහුණු වැඩසටහනක් ගොඩනගා ගත හැක.



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER