World PT Day 2025

# สูงวัย สุขภาพดี

## การมีอายุมากขึ้น ไม่ได้ หมายความว่าท่านต้องหยุดหรือ ทำกิจกรรมที่ท่านชอบน้อยลง

**การสูงวัยอย่างมีสุขภาพดี หมายถึง เมื่อท่านอายุ มากขึ้น ท่านยังคงมี**

- กิจกรรมให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวอยู่เสมอ
- การรักษาความสัมพันธ์ไว้กับคนรอบข้าง
- การทำสิ่งที่ท่านให้คุณค่า

World Physiotherapy

#WorldPTDay
8 กันยายน
www.world.physio/wptday