World PT Day 2025

フレイル予防

運動を始めるのに遅すぎるということはありません！いくつになっても筋力トレーニングの効果を得ることができます

安全な筋力トレーニングの方法について理学療法士にご相談ください

World Physiotherapy

#WorldPTDay
9月8日
www.world.physio/wptday