



# World PT Day 2026



座る時間を減らして、もっと体を動かしましょう！

早めに始めましょう  
アクティブに過ごしましょう  
生涯にわたって体を  
動かし続けま  
しょう



どんな年齢でも、運  
動は身体の健康と  
自立性、そして生  
活の質を高めます



理学療法士が、安全  
に運動を行い、推奨さ  
れる活動レベル  
に到達するため  
のアドバイスを  
行います



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)