

子どもシリーズ



お子さんがいる方や 学校関係者の方へ

- 身体活動を習慣にするコツとは？
- 運動が上手くなるコツとは？
- 発達性強調運動症(DCD)って何？
- 「ストレッチしないとけがするぞ〜」はほんと？
など

全24ページ



大人シリーズ



充実した毎日を 過ごしたい方へ

- どんなスポーツをどれくらいすればいいの？
- 元気に働くための日々のケアとは？
- 治療しながら仕事を続けるための制度って何？
など

全24ページ



Enjoy Your Life

人生を楽しもう!

100年時代の人生を楽しむには、
いつまでも健康でいたいものです。

そんな願いをかなえるために理学療法士の視点で
病気の予防や健康づくりに関する情報を
お届けするコンテンツを公開しています。

QRコードを読み取っていただき、
ぜひお役立てください！

ウィメンズ・メンズシリーズ



心とからだを整えて 性差の違いを認め合い 健やかに暮らしたい方へ

- 産前産後の不調が出たらどうする？
- 毎日をもっと快適に過ごすための健康習慣とは？
- 骨がよるこぶ運動、今日から3分だけ！
など

全24ページ



シニアシリーズ



いつまでも 自分らしく人生を 楽しみたい方へ

- 楽しく続ける「動ける」からだ作り
- あなたの「してみたい」ことは何ですか？
- 年齢を重ねると社会とのつながりが減るのはなぜ？
など

全24ページ



1部22円(税込み)で販売中!

病院や子育て支援センター、地域包括支援センター、地域イベントなど様々な場所でご活用いただけます。施設ご担当者様はぜひご検討ください。



冊子タイプのPDFも公開中!

日本理学療法士協会のHPに掲載しているPDFの印刷・配布を無料でご利用いただけます。

お問い合わせ先

公益社団法人日本理学療法士協会
企画部 広報企画課

〒106-0032 東京都港区六本木七丁目11番10号
TEL: 03-6804-1422 (直通)
メールアドレス: news@japanpt.or.jp