

運動不足解消に、ストレッチしましょう。

肘で数字の1から10までを一筆書きで書いてみよう

文字は左右対称

縦、横、斜め、グルグル回して、肩や肩甲骨を動かして

身体をほぐしましょう



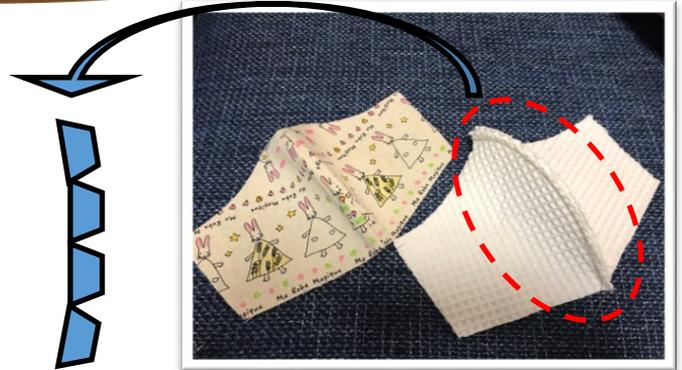


お気に入りの布で

マスクを
つくろう



①型紙をつくり、
表用の左右・裏用の左右の型を取ります。



②表用、裏用
それぞれの中央を縫い合わせます。
切り込みを入れておきます。



③表用、裏用を中表に合わせ、
マスクの上、下をそれぞれ縫い合わせます。



④縫い合わせたら端から
ひっくり返します。



⑤端をきれいに処理し、耳掛けのゴム
を付けます。
これはストッキング（足首部分）を
輪切りにしてゴムの代用にしました。
耳が痛くならないと好評です。