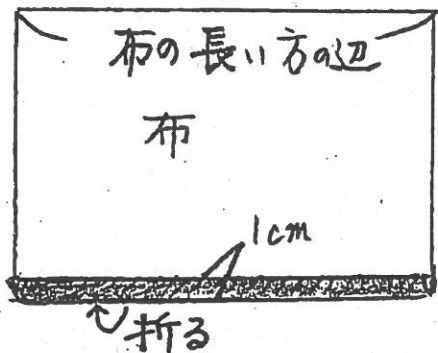
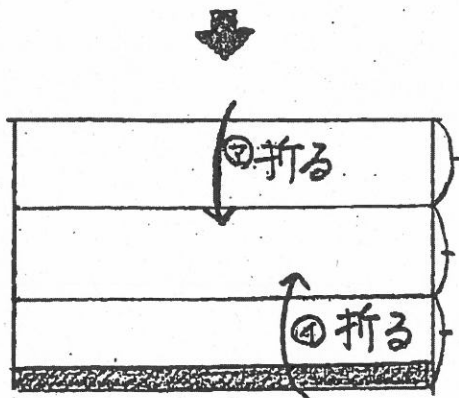


簡単マスクを作りましょう！

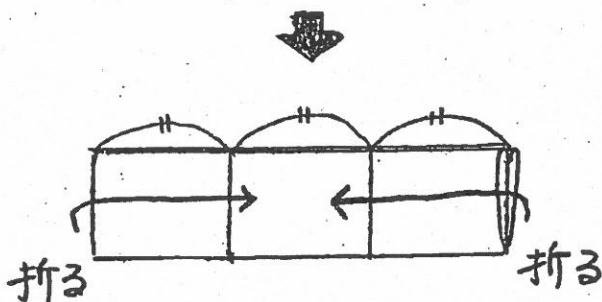
- ① ダブルカーゼを切る
約 30cm x 40cm.



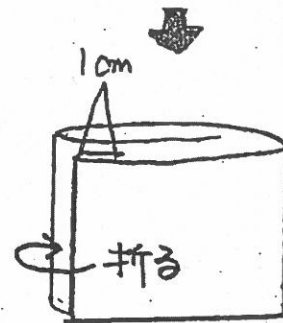
- ② 下部を1cm 裏側に折る



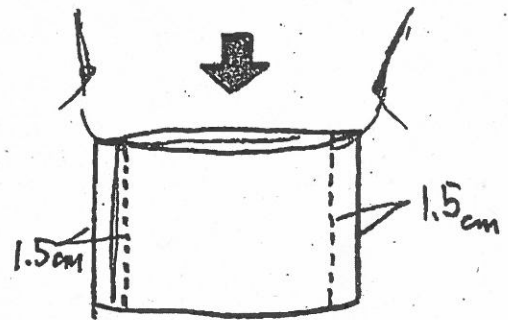
- ③ 上側、下側の順に折って
3つ折りにする



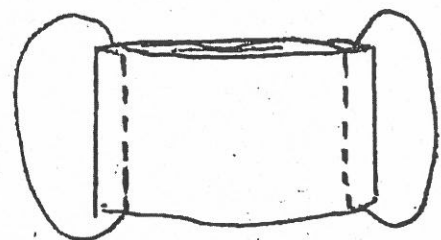
- ④ 左右を折って、3つ折りに
する



- ⑤ 上になった方を1cm
内側に折る



- ⑥ 両端から1.5cmの位置
を縫い、ゴム通し口を作る



- ⑦ ゴム通して、それぞれ
ゴムを通して「結ぶ」