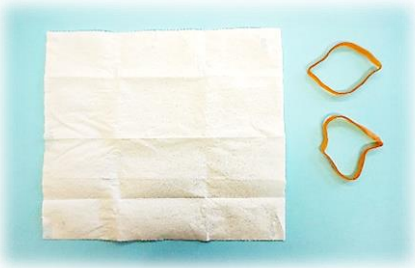
“縫わない”手作りマスクの作り方

材料：キッチンペーパー、太めの輪ゴム

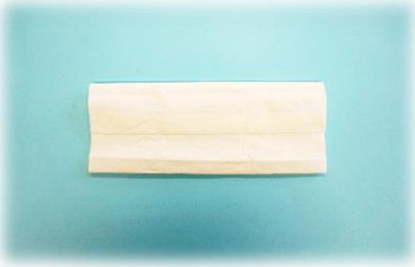
（口あて部分は、布（端切れ）やハンカチでも代用可能
耳当て部分は、ヘアゴムなどでも代用可能）

① 材料を準備します



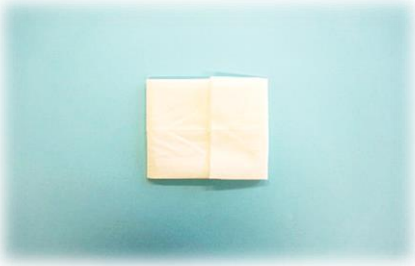
② 下側 1/3 を上向きに山折りします

③ 上側 1/3 を下向きに山折りします

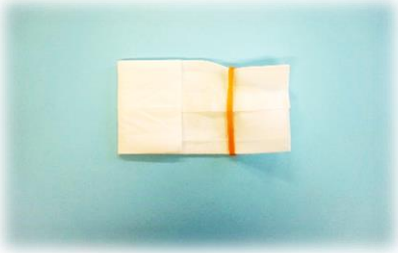


④ 右側 1/3 を中央に山折りします

⑤ 左側 1/3 を中央に山折りします



⑥ 折り返した部分に輪ゴムを通します



⑦ 両側に輪ゴムを通したら完成

中国学園大学　現代生活学部　人間栄養学科
公式インスタグラム　リンク先：chugokugakuen_univ.ningeneiyou