



みんなの健康塾ちゃんねる

フクスケ脳トレ



Vol.01 ナンプレ編

ナンプレルール

- ① 横一列に1～9の数字をあてはめます。ただし、同じ数字が入ってはいけません。
- ② 縦一列に1～9の数字をあてはめます。ただし、同じ数字が入ってはいけません。
- ③ 9マスのボックス内に1～9の数字をあてはめます。ただし、同じ数字が入ってはいけません。

初級編

MEMO

	2	7				3	8	
4		5	3	8			2	
3	8		1		7		6	
2			7			6		1
	3			6	1		5	2
	5	1			3	8		
		2	9				4	6
8				1	4	2		3
9			6		2	5	1	



中級編

MEMO

4				6			7	1
9		1	5		7			
5		7		1	2	3	8	
		6					5	
								8
3	5					1		4
7		8			1	2		
	2				4			5
	4		8	2			3	



フクスケ脳トレ



Vol.01 ナンプレ編

答え

初級編

1	2	7	4	5	6	3	8	9
4	6	5	3	8	9	1	2	7
3	8	9	1	2	7	4	6	5
2	9	8	7	4	5	6	3	1
7	3	4	8	6	1	9	5	2
6	5	1	2	9	3	8	7	4
5	1	2	9	3	8	7	4	6
8	7	6	5	1	4	2	9	3
9	4	3	6	7	2	5	1	8

中級編

4	8	2	9	6	3	5	7	1
9	3	1	5	8	7	4	6	2
5	6	7	4	1	2	3	8	9
8	1	6	2	4	9	7	5	3
2	7	4	1	3	5	6	9	8
3	5	9	6	7	8	1	2	4
7	9	8	3	5	1	2	4	6
6	2	3	7	9	4	8	1	5
1	4	5	8	2	6	9	3	7



あなたは解けましたか？
ゲーム感覚で脳を鍛えましょう！

『みんなの健康塾ちゃんねる』では、
皆様の生活に役立つ健康・医療情報を
無料で配信しています！



動画



【泌尿器科医師監修！】
前立腺肥大症の治療について



【管理栄養士監修！】
食材の栄養素を活かしたおうちごはん

レシピ

お役立ち



【循環器内科医師監修！】
印刷して使える血圧手帳

LINE・インスタもフォローしてね！



他にもいろいろな
コンテンツがあるよ！