



みんなの健康塾ちゃんねる

# フクスケ脳トレ



Vol.11 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

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



## 中級編

MEMO

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



# フクスケ脳トレ



Vol.11 ナンプレ編

# 答え

## 初級編

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

## 中級編

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



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！

みんなの  
健康塾  
ちゃんねる



動画



見つけにくいすい臓がん  
～すい臓がんの高リスク群～



他にもいろいろな  
コンテンツがあるよ！

レシピ



【管理栄養士監修】  
カラダよろこぶ健康定食

お役立ち



【泌尿器科医師 監修】  
過活動膀胱チェックシート

LINE・インスタもフォローしてね！

