



脳トレ



大人も子供も楽しめる!折り紙

頭と指先をよく使い、年齢を問わず楽しめる折り紙は、今注目の脳トレアイテムです。

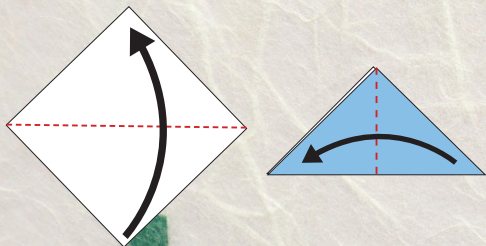
考えて、折って、楽しむうちに、脳の司令塔である前頭葉を中心に、脳の広い領域を活発に動かしてくれます。

【監修：川崎幸病院 リハビリテーション科】

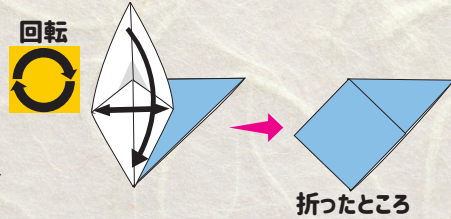
今回のテーマ：しおり（ブックマーカー）

折り紙

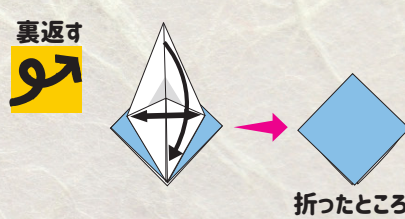
1 半分に折り、さらに半分に折ります



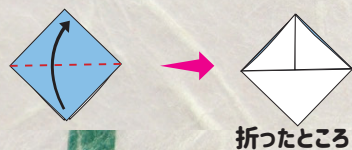
2 中を広げてつぶすように折ります



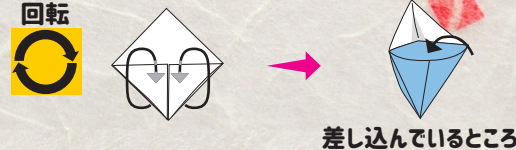
3 裏返して 2 と同じように広げてつぶすように折ります



4 一番下の 1 枚を残し、半分に折り、折り目をつけます



5 4 で折った部分を内側に差し込みます

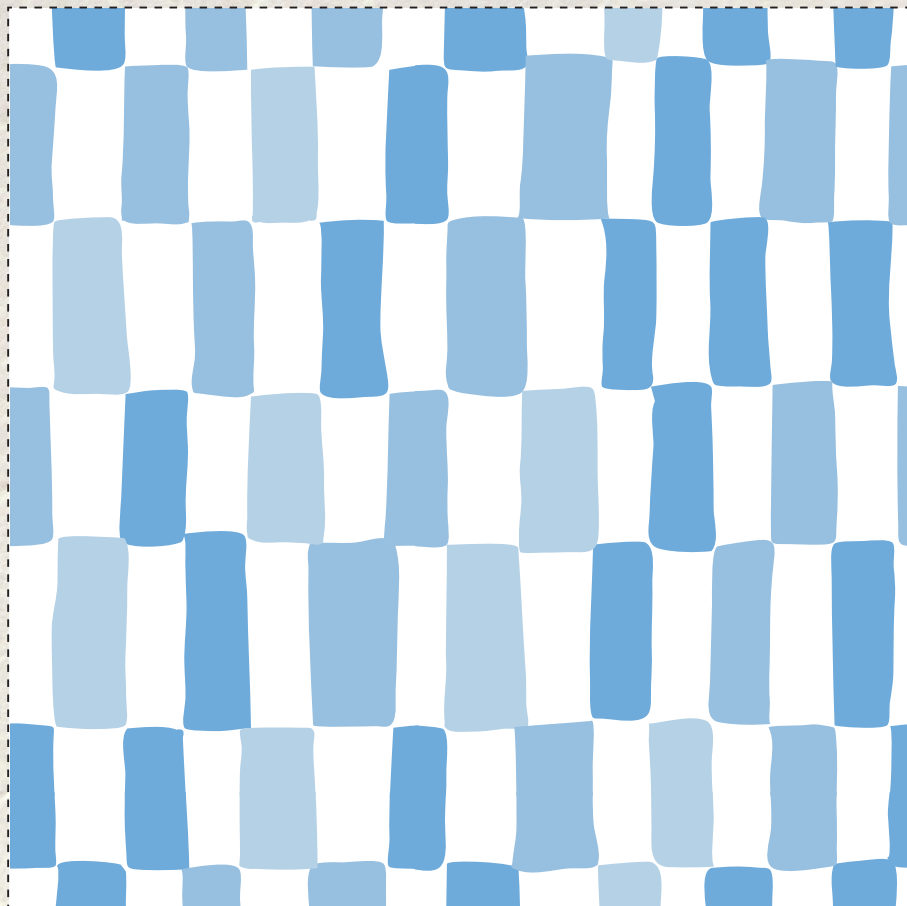
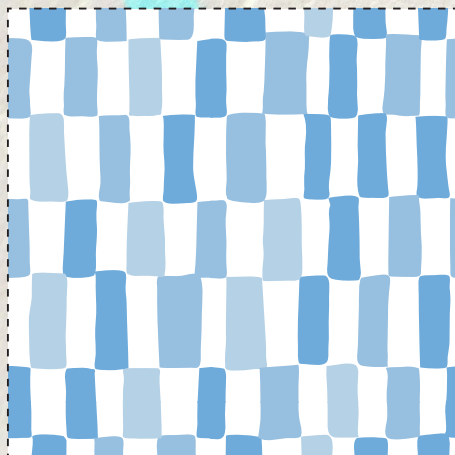


出来上がり♪

完成見本



小さいサイズのしおりが良い場合は下のサイズで作ってみてね!



切り取り線

『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！

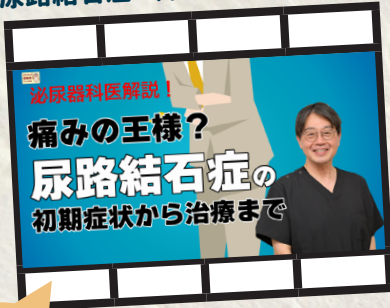
みんなの
健康塾
ちゃんねる



【泌尿器科医監修】

痛みの王様？

尿路結石症の初期症状から治療まで



動画



レシピ

緑黄色野菜を食べよう！毎日続けられる
副菜レシピ

ブック



#健康女子

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！

切り取り線

