



みんなの健康塾ちゃんねる

フクスケ脳トレ



Vol.36 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

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



中級編

MEMO

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



フクスケ脳トレ

Vol.36 ナンプレ編

答え

初級編

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
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

中級編

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



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



【横浜石心会病院】
関節外科医師・密着 & インタビュー

お役立ち



腋臭症（フキガ）の
原因と治療

レシピ



韓国風肉じゃが チムタク



他にもいろいろな
コンテンツがあるよ！

LINE・インスタもフォローしてね！

