

おうちでエンジョイ！へこまん生活

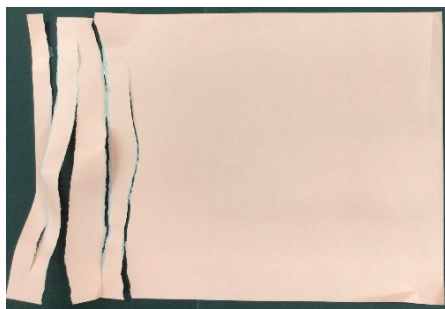
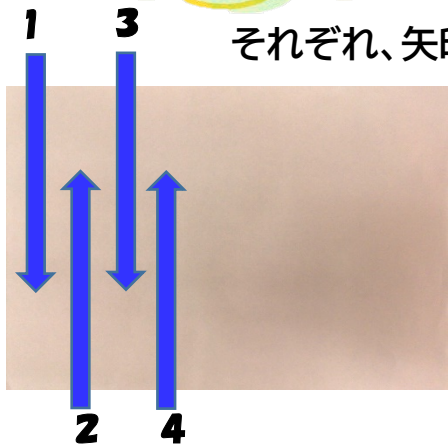
「ペーパーちぎり」

不要になった紙を使用し、ちぎっていきます。
破れずに、どれだけ長くちぎれるかやってみましょう。

縦にちぎる
パターン

渦巻状にちぎる
パターン

それぞれ、矢印のようにちぎっていきます。



まっすぐだけではなく、
好きな形にちぎっていても
楽しめます♪

へこまんくん



ハート



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』は
コチラから。
介護予防情報を定期的に発信しています。

松山市社会福祉協議会 2021