

# ホプラ直伝

縫わないマスクの  
作り方



コロナウイルス対策に

おうちで簡単に  
マスクを作って  
みませんか?

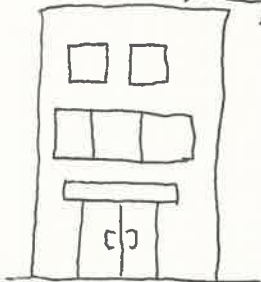


ビルの2Fが  
事務所です

ケアプランセンター  
ホプラ池田

池田市室町2-42

池田女風季館 2F



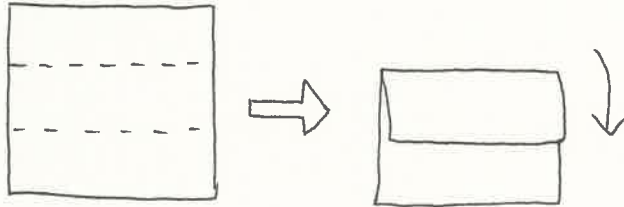
用意するもの

- ・ハンカチ(薄手のもの)
- ・ゴム(30cm×2本)

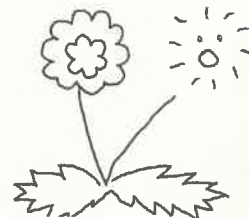
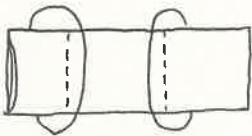
※ 輪っか状にしておきます。

この2つ  
だけ!!

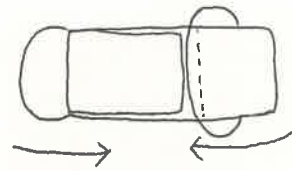
1. ハンカチを三つ折りにします。



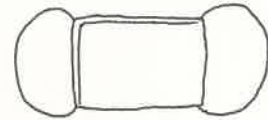
2. ゴムを2つ、ハンカチに通します。



3. 両側を真ん中に向けて  
三つ折りにします。



4. できあがり!!



💡 マスク以外に、うがい・手洗いも  
感染予防に有効です!!



介護のことでお困りの方は  
ケアプランセンターホプラ池田へ

- ・介護保険は何?
- ・一人暮らしのおじいちゃんが  
心配...
- ・家での介護が大変な  
など何でもご相談  
下さい!!

