



みなさん、こんにちはペン！ 今月はナンプレだペン！
ナンプレなんだかわからないって人も、ちょっとやってみまペン？
ルールも簡単だペン、すぐにできるようになるペン！

① ^{たて}縦、^{よこ}横、^{なな}斜めのすべての列に ^{かつ}1～4の数字が ^{すうじ}ひとつずつ
^{はい}入るように ^あ空いてるマスに ^{すうじ}数字を入れましょう。

①

	1		
4		3	
			3
		2	

②

		1	
			4
3		2	
	2		

② ^{たて}縦、^{よこ}横、^{なな}斜めのすべての列に ^{れつ}1～5の数字が ^{すうじ}ひとつずつ
^{はい}入るように ^あ空いてるマスに ^{すうじ}数字を入れましょう。

	4		1	
5				
		4		
				3
	2			5

③ ^{ふとわくない}太枠内(6マス)で ^{すうじ}1～6の数字が ^{ちようぶく}重複せ
^{はい}ずに ^あひとつずつ入るように ^{たて}縦、^{よこ}横の列内
^{すうじ}でも数字が ^{ちようぶく}重複してはいけません。

1		4	5		6
2	5			4	3
	1	2		3	
6		3	2		1
3	6		4	1	
	2	1		6	5

かんたん体操 ① 上半身のストレッチ

ストレッチ

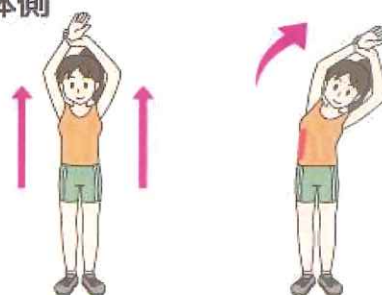
○ 背伸び



手を組んで、腕を
ゆっくり上に伸ばす

ゆっくり戻す

○ 体側



手を上に伸ばし、
手首をつかむ

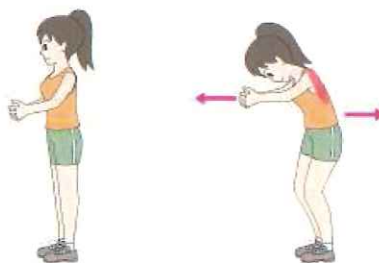
ゆっくりと体を倒し体の横を
伸ばす、反対も同様に

○ 胸開き



手を後ろで組み、ひじを伸ばして
肩甲骨を寄せ、胸を反らす

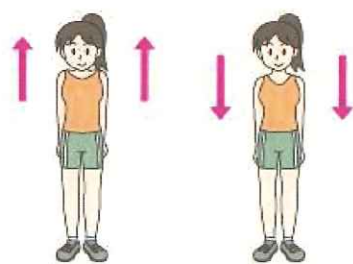
○ 背中伸ばし



手を前で組み
前へ手を伸ばす

おなかをのぞくように
背中を丸める

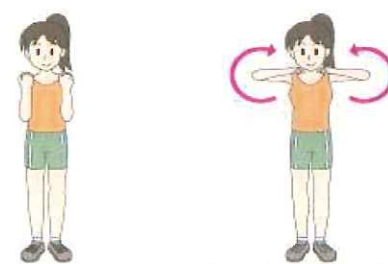
○ 肩の上げ下げ



両肩を上にあげ

ゆっくり下ろす

○ ひじ回し



両手を肩にあて

ひじで円を描くように回し、
肩甲骨を動かす、反対も同様に

10月の!

お誕生日
おめでとうございます(#~#)☆!

