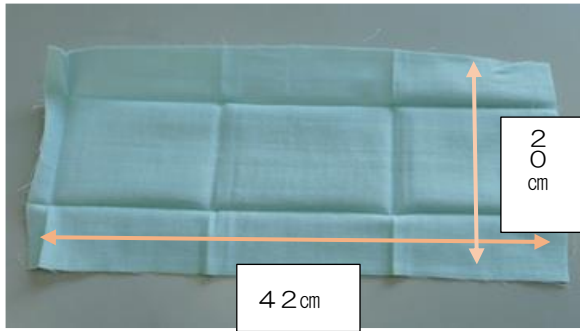
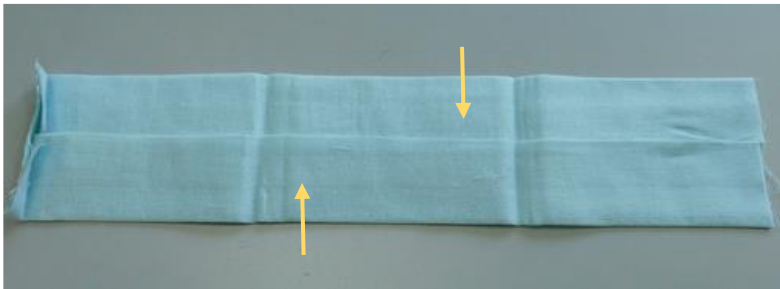


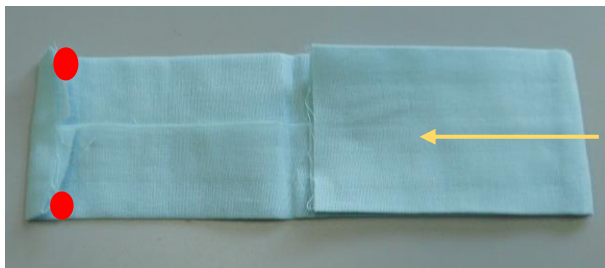
①ガーゼ生地をカットします（縦 20 cm・横 42 cm）



②中心に向かって折ります

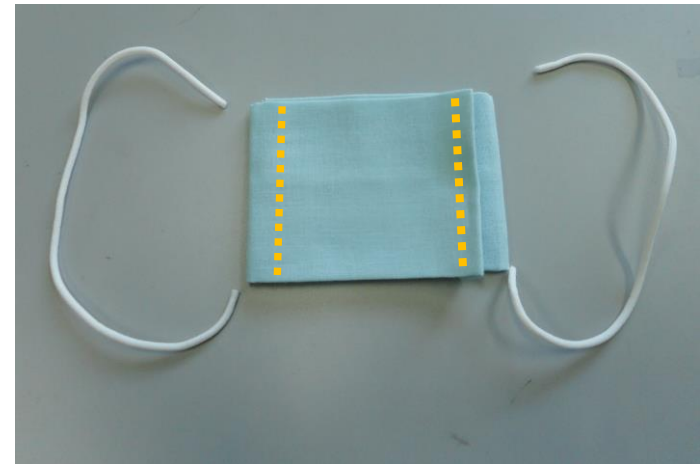


③横に三つ折りにします



ポイント！  
赤丸の端を折っておくと仕  
上がりがきれいです。

④両端を縫います



⑤ゴムを通して長さを調整したら完成

