

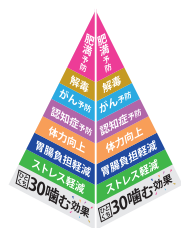
ひとくち

表に付けた方が継続しやすい方は下記の表を使ってください。

日付 朝 昼 夜	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/					

①②③④の白い4本線をカッターの裏(切れない方)などで折りやすくするために折スジを入れる。

外形を切り抜き、⑤の部分に両面テープまたはのりをつけ⑥のウラ面に貼り付ける。



©EVA48JPN

<https://www.instagram.com/eva48jpn/>

©エヴァ 2026