

5 / ()

6 / ()

7 / ()

Lined writing area for page 5

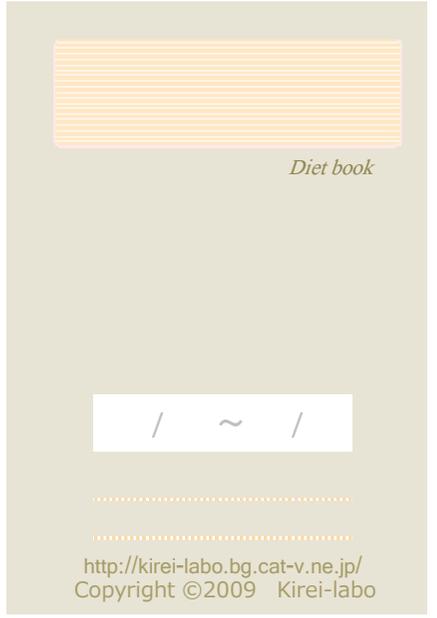
Result _____

Lined writing area for page 6

Result _____

Lined writing area for page 7

Result _____



Result _____

Result _____

Result _____

Result _____

Lined writing area for page 4

Lined writing area for page 3

Lined writing area for page 2

Lined writing area for page 1

4 / ()

3 / ()

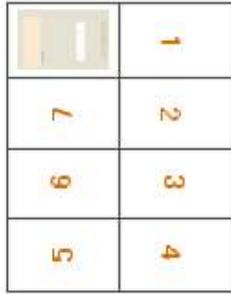
2 / ()

1 / ()

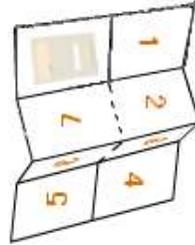
Diet bookの作り方

※注) 用紙に印刷されるラインは、お使いのプリンターの機種によって、多少の誤差が生じます。ご了承くださいませ。

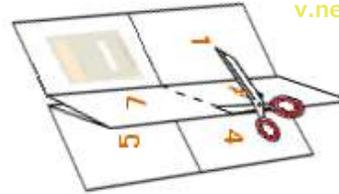
<http://kifer-labo.org.cafv.ne.jp/>



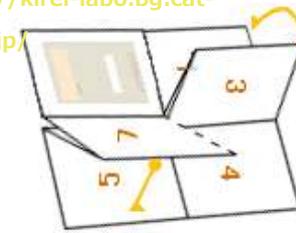
①
プリントアウトした用紙を上記の向きにセットします。



②
ライン沿って、8等分に折り目をつけます。

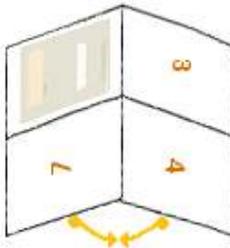


③
用紙中央の点線部分にハサミ等で切り目を入れます。

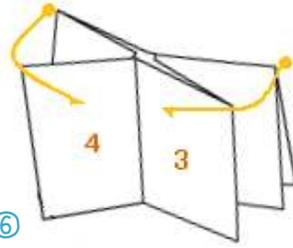


④
上記のように、折りつけます。

※注) 点線部分以外は切り目を入れないでください。



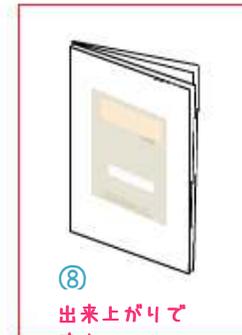
⑤
半分に折りたたみます。



⑥
もう半分に折りたたみます。



⑦
ひっくり返して...



⑧
出来上がりです!