

玄米ダンベルの作り方

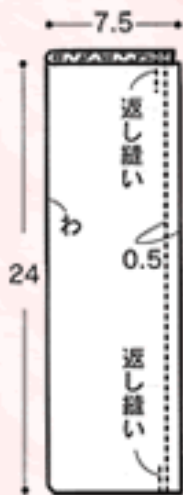
材料（2本分）

木綿布 24×15cm 2枚

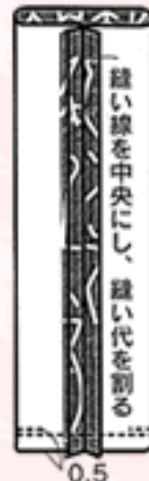
玄米 600g

作り方

玄米ニギニギの作り方



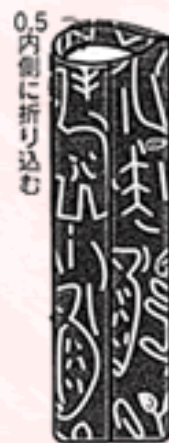
1.
布を中表に折り、
わきを縫う。
縫い始めと縫い
終わりは3~4針
返し縫いする。



2.
縫い線を中央にして
縫い代を割り、
底を縫う。表に返し、
角を目打ちなどで出し、
形を整える。



3.
コップをスタン
ドにして、2に
玄米を約300g
入れる。ハガキを
まるめて利用すると
入れやすい。



4.
口を内側に折り込み、
細かく（2~3mm間隔）
まつりとする。

ポイント

- ☆ 布は手拭い、風呂敷、はぎれなど布目の細かいものなら何でもOK。
- ☆ 玄米をいれ、強く握り締めながら動かすので、できればミシン縫いに。手縫いの場合は細かく返し縫いにとするとよいでしょう。