

こころとからだのセルフケアハンドブックの作り方

- ① ハンドブックのファイルは2ページあり、それぞれ表と裏になるものです。印刷する際には、出力用紙をA3横に設定し両面印刷（短編綴じ）してください。（A3サイズでの出力を想定して作成していますが、出力サイズは適宜各所属で調整してください。）

A3横（表）



A3横（裏）



- ② 印刷したものを上下2枚にカットしてください。



- ③ 折ってできあがりです。

