



タイトル

入浴が心と体によい理由

出展者名

江戸川区浴場組合

出展概要

いい睡眠が得られる入浴方法などの紹介

出展内容詳細

いい睡眠を得るにはリラックスすることが大切です。

そのためには入浴が効果的で、シャワーだけよりも湯船につかることで質のいい眠りにつきやすくなり、さらに大きな湯舟につかることでよりリラックスして熟睡できるようになります。

いい睡眠が得られる入浴法や治癒力を増強する入浴法など、様々な入浴の効果を紹介します。

【銭湯（イメージ）】



えどがわ銭湯応援  
キャラクター  
「お湯の富士」