

ウォーキングの途中で気軽にストレッチ！



健康器具

江戸川区内には健康器具が設置されている公園があります。

ウォーキングの途中で健康器具をみかけたら、ぜひご利用ください。

背のばし



腹部や背中のストレッチができます。椅子の背に体を沿わせてもたれると、体も気分もリフレッシュできます。

前屈



座った姿勢で行う前屈ストレッチです。膝がまっすぐになるように座り、前方にゆっくり伸ばしていきましょう。

腰ひねり



円盤の上に立ち、周囲や上部のバーにつかまり、上体を左右にひねります。ひねる角度は徐々に大きくしていきましょう。

平行棒



ぶら下がり、懸垂、足上げ、および平行棒を利用した各種の運動が可能です。1人でも気軽に、体力づくりが行えます。

ぶら下がり



ぶら下がりが運動をソフトな運動感覚で行え、とびついた時の衝撃をやわらげる新発想の懸垂器具です。

足つぼ



踏み石の大きさ、形などの異なる歩道板を散歩気分で行けば、足のうらにあるすべてのツボを刺激できます。

※江戸川区内に設置されている健康器具の一例です。

ウォーキングの後は銭湯でリフレッシュ！

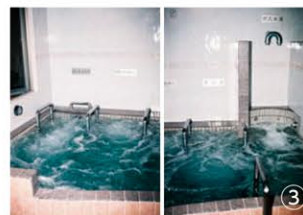


銭湯情報

温泉や露天風呂、ジェットバスがある銭湯のほか、鉄道模型が走っている銭湯など、江戸川区内にはさまざまな銭湯があります。

名称	住所	営業時間	定休日
①鶴の湯	船堀 2-11-16	15時30分～24時	水曜
②あけぼの湯	船堀 3-12-11	15時30分～24時 ※日曜、祝日は14時～24時	木曜・第1、3金曜
③小島湯	西葛西 1-7-3	15時～22時	不定休
④乙女湯	船堀 7-3-13	15時～24時 ※日曜、祝日は14時～23時30分	月曜 ※祝日は翌日休み
⑤宝来湯	江戸川 6-12-16	15時30分～22時	日曜
⑥仲の湯	東葛西 7-3-5	15時20分～22時	木曜

※平成30年4月現在



大人……………460円
小学生……………180円
未就学児 …… 80円



※区内には中学生が 300 円で入浴できる銭湯もあります。各銭湯でご確認ください。



えどがわ銭湯
応援キャラクター
「お湯の富士」

新鮮な小松菜で、健康にプラス！

江戸川区発祥

小松菜



江戸川区発祥の小松菜は栄養抜群。

カルシウムの含有量はほうれん草の約3.5倍！

区内には新鮮な小松菜を販売する直売所や、様々な小松菜商品を取り扱う店舗が点在しています。江戸川区の小松菜を食べてパワフル＆ビューティを目指しましょう！

農産物直売所

名称	住所	営業時間	定休日
① 田中秀明	春江町 5-22	10時30分～17時	不定休
② 新鮮野菜直売所篠原農場本店	南葛西 4-14-21	14時～19時	不定休
③ 新鮮野菜直売所篠原農場なぎさ店	南葛西 6-15-20 エスティム MS1F	14時～19時	不定休

小松菜商品取扱店舗

名称	住所	営業時間	定休日
④ 玄舟庵 船堀店	船堀 3-5-7 トキビル内	10時～20時	第3水曜
⑤ 旬鮮菜膳 拓樹 船堀店	船堀 3-5-19	11時～25時	なし
⑥ 新川さくら館	船堀 7-15-12	10～5月 9時30分～17時30分 6～9月 10時～18時	年末年始
⑦ gonno bakery market	中葛西 4-20-4	7時～18時	日曜・祝日
⑧ 韓国料理のほほん	船堀 1-7-19	7時～23時	なし
⑨ ホテルシーサイド江戸川	臨海町 6-2-2	11時～16時、17時～20時	なし
⑩ 小進庵	北葛西 1-22-4	11時～20時	木曜
⑪ カフェ&ベーカリーアザレー船堀	船堀 3-6-1	平日 7時～21時 土曜・日曜・祝日 8時～20時	年末年始
⑫ 入船	南葛西 5-8-12	10時～19時30分	水曜
⑬ 海鮮大衆酒場 二代目うこう船堀本店	船堀 1-7-6 夢ビル 1F	18時～翌5時	日曜
⑭ 海鮮大衆酒場 二代目うこう西葛西店	西葛西 5-6-11 第2ツボイビル 1F	18時～翌5時	日曜
⑮ けさらんばさらん	船堀 3-5-7 トキビル 2F	10時～17時30分	日曜・祝日 ※臨時休業あり
⑯ すし初	江戸川 4-25-7	金曜～日曜・祝日 12時～14時 平日 17時30分～22時30分 土曜 16時30分～22時30分 日曜・祝日 16時30分～21時 ※シャリが無くなり次第終了	月曜※祝日は翌日休み
⑰ 絵音カフェ	中葛西 5-18-14 イナガキビル 1F	平日 10時～18時 土曜・日曜・祝日 11時30分～18時	月曜・第3火曜
⑱ Mura Bar	中葛西 5-43-1 葛西メトロログルメ・ショッピングセンター内	[昼の部] 11時30分～15時30分 [夜の部] 月曜～木曜 17時～翌1時 金曜・土曜・祝日 前 17時～翌3時	なし
⑲ 二代目 TATSU ～龍～	東葛西 5-33-8	[昼の部] 11時30分～15時 [夜の部] 18時～翌2時 ※火曜は夜の部のみ営業	月曜※祝日は翌日休み