

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、足のウラにあるすべてのツボを刺激できます。

※江戸川区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春江湯	春江町 3-36-29	15時～21時	水曜
②竹の湯	篠崎町 4-21-15	16時～23時	月曜
③第二寿湯	江戸川 1-46-12	16時～23時	木曜・金曜
④イーストランド	西篠崎 2-23-1	14時30分～23時	月曜 ※祝日は翌日休み
⑤庄楽の湯	上篠崎 2-12-16	14時30分～22時30分	木曜・第3水曜
⑥地藏湯	北小岩 2-12-11	15時30分～22時30分	土曜
⑦大黒湯	南小岩 6-29-15	16時30分～24時	日曜
⑧照の湯	南小岩 6-26-19	15時～24時	第2、4土曜
⑨島田浴場	南小岩 4-6-5	15時～23時	土曜
⑩吉野湯	西小岩 3-36-20	15時～23時30分	土曜
⑪武蔵湯	西小岩 1-6-16	14時～24時	月曜 ※祝日は翌日休み
⑫鶴の湯	北小岩 7-4-16	15時～23時45分	水曜
⑬友の湯	東小岩 5-1-3	13時30分～25時	火曜
⑭亀の湯	東小岩 4-33-16	15時～22時30分	木曜・第1、3水曜
⑮みどり湯	東小岩 1-17-18	15時～23時	月曜 ※祝日は営業

※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

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！

小松菜

農産物直売所

名 称	住 所	営業時間	定休日
1 平野農園	北小岩 4-21-13	9時～16時	不定休
2 松丸農園	東小岩 2-13	9時～売切れまで	不定休
3 浅岡 博行	篠崎町 7-18	9時30分～12時※月曜・金曜のみ営業	
4 中村 宏	北篠崎 1-5-10	8時～9時	不定休
5 たじま農園	春江町 2-41-1	10時～売切れまで	不定休
6 島田 茂	南小岩 2-10-21	15時～19時	不定休
7 長島 正	北篠崎 2-28-9	7時～9時	日曜
8 木村農園直売所	鹿骨 1-28-21	8時30分～売切れまで	不定休
9 田島 幹久	鹿骨 1-55-3	夏 16時～17時 冬 15時～16時	不定休
10 石井 一男	上篠崎 1-9-20	7時～18時	なし
11 門倉農園	西篠崎 1-6	9時～売切れまで	不定休
12 榎本直売所	春江町 3-44-12	15時～17時	不定休
13 石井 豊子	南小岩 2-10-10	売切れまで	不定休

小松菜商品取扱店舗

名 称	住 所	営業時間	定休日
14 ベリオンズ	北小岩 2-14-17	10時～16時	日曜・月曜・祝日
15 玄丹庵 小岩店	南小岩 7-24-15	10時～21時	年末年始
16 BAKERY New Life	西小岩 1-13-21	8時～19時	日曜・祝日・年末年始
17 旬野菜塾 拓樹 南小岩店	南小岩 3-25-12	11時～25時	なし
18 花屋酒店	西篠崎 2-20-15	9時30分～20時30分	日曜
19 Boulangerie Lapin	篠崎町 1-3-12	8時30分～18時30分	月曜・その他不定休
20 Patisserie Hiro Yamamoto	篠崎町 1-7-23-1	10時30分～19時30分	水曜・第3火曜
21 忠三樓本舗	篠崎町 2-11-1	9時～19時※金曜・土曜は20時まで	第2、3水曜
22 伝統工芸カフェ・アルティザン	篠崎町 7-20-19 しのぎ文化プラザ9	9時～21時30分	年末年始
23 中華料理 長五楼	篠崎町 5-6-17	11時30分～15時 17時～22時	火曜(火曜が祝日の場合は営業) ※12月は定休日なし(年末年始は休み)
24 伊勢元谷商店	下篠崎町 12-14	8時～20時	木曜
25 銀扇	南篠崎町 3-2-11	11時30分～14時、17時～22時	水曜
26 玄丹庵 瑞江店	瑞江 2-2-1	10時～20時	第3水曜
27 パティスリー・ナガタ	東瑞江 3-54-13	10時～19時	不定休
28 津久井酒店	江戸川 1-47-6	10時～20時	木曜
29 旬野菜と料理 いし井	上篠崎 2-10-14	17時30分～23時	月曜※祝日は翌日休み
30 蒲元	江戸川 1-47-5	11時～19時30分	日曜
31 ハニースパー 小岩店	南小岩 7-24-15 JR小岩駅改札外脇	8時～20時	なし
32 HUCKLE BERRY	南篠崎町 3-24-5	11時30分～14時30分 (日曜・祝日はランチ休み) 17時30分～24時 (土曜は翌1時まで)	なし
33 海鮮料理 地酒 肴や	西小岩 1-28-19	17時～23時	日曜・お盆・年末年始
34 中華そば 亜熱帯	東小岩 1-4-5 田辺コーポ	11時30分～15時/18時～24時	月曜※祝日は翌日休み
35 Cafe 和らび	鹿骨 5-19-11	11時～20時(ランチタイム 11時～13時30分)	月曜
36 レストラン リモーネ	南篠崎町 3-7-5 日東ビル 201	[平日ランチ] 11時30分～14時30分 [土曜・日曜・祝日] 11時30分～15時 [ディナー]18時～23時	水曜
37 うなぎ とんかつ 濱亀	南篠崎町 2-12-13	11時～14時/17時～21時	日曜・第1、3月曜