

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。

足つば



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金泉湯	平井 7-17-36	15時～22時30分	月曜 ※祝日は翌日休み
②中の湯	平井 6-42-11	15時～24時	金曜
③吉野湯	平井 4-23-2	15時～24時	月曜
④千代の湯	平井 4-19-7	15時～25時	土曜
⑤旭湯	平井 2-18-12	15時～24時	金曜
⑥辰己湯	平井 1-14-1	15時～23時30分	水曜 (不定休有)
⑦一心湯	松島 4-9-8	15時30分～22時30分	月曜
⑧旭湯	松島 4-28-11	15時30分～23時	水曜
⑨菅原湯	中央 4-19-24	15時30分～22時	月曜
⑩あづま浴泉	中央 2-34-2	14時～21時	水曜
⑪仁岸湯	中央 2-7-2	14時30分～23時	火曜
⑫日の出湯	松江 7-11-18	15時15分～21時30分	月曜
⑬金城湯	松江 3-5-10	15時15分～23時	木曜
⑭小松湯	西小松川町 27-15	15時～21時	水曜
⑮鶴の湯	船堀 2-11-16	15時30分～24時	水曜
⑯あけぼの湯	船堀 3-12-11	15時30分～24時 ※日、祝は14時～24時	木曜・第1、3金曜
⑰乙女湯	船堀 7-3-13	15時～24時 ※日、祝は14時～23時30分	月曜 ※祝日は翌日休み
⑱宝来湯	江戸川 6-12-16	15時30分～22時	日曜

※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

①	名称	住所	営業時間	定休日
1	石亀 昇	西一之江 2-12-14	10時30分～売切れまで	不定休
2	Green Garden 「わが家の畑」	一之江 5-26-18	9時30分～12時 ※土曜のみ営業	
3	真利子伊知郎	松本 2-16-3	9時45分～売切れまで ※土曜のみ営業(6～9月は水曜も営業)	不定休
4	やさい家族	本一色 2-26	10時～12時 ※7月～8月販売	不定休
5	高津 秀和	本一色 1-5-23	9時30分～売切れまで	日曜・祝日
6	新鮮野菜いちゃん	松江 1-2-9	11時～17時	不定休
7	フレンド公園直売所	一之江 7-18-16	夏 13時30分～19時 冬 13時30分～18時30分 ※火曜・金曜のみ営業	
8	こまつくん	一之江 7-40	10時30分～売切れまで	日曜
9	さくらハウス	西一之江 2-6-10	10時～17時 (8/13～15 12/30～1/5休み)	不定休
10	岩橋 重治	一之江 6-11-28	7月～8月 16時～売切れまで	
11	オオバファーム	西一之江 3-25	8時30分～売切れまで	年末年始

小松菜商品取扱店舗

⑫	名称	住所	営業時間	定休日
12	玄舟庵 新小岩店	松島 3-41-6	10時～19時	第3水曜
13	満る賀	大杉 5-14-11	11時～15時、17時～20時	水曜
14	八百廣青果店	松島 3-36-1	9時～19時30分	日曜・祝日
15	ドーナツあんどドーナツ	松島 2-39-18	10時～18時※売切れ次第終了	日曜・祝日
16	グリーンパレス 1Fレストラン「グリーンパレス」	松島 1-38-1	9時～21時30分 ※レストランは11時～17時30分	年末年始
17	ヴィオレッタ	松島 1-23-6	11時～14時 ※水曜～日曜は17時30分～21時30分も営業	第2、4月曜・火曜
18	鈴光酒店	大杉 5-2-13	9時～20時30分	元日
19	さくらカフェ	松本 1-35-1 江戸川区総合体育館 1F	10時～18時	年末年始・施設点検日
20	レストランクック亭	西一之江 3-15-16	11時～14時 / 17時～20時30分 祝日 17時～20時30分	日曜
21	長寿庵	西一之江 3-29-5	11時～15時、17時～20時	木曜
22	マルコ	一之江 2-10-7	11時～23時	元日
23	玉川屋	松島 4-13-14	11時～15時、17時～20時	火曜
24	和こく屋	小松川 2-4-3 パルプラザショッピングセンター内	10時～18時 ※土曜は14時まで	日曜・祝日
25	福こぼし平井店	平井 5-21-12 ベルモエースビル 3F	11時～翌1時	なし
26	たこやき 刀鍛冶	平井 5-27-1	平日 11時～14時 15時～20時 土曜・日曜 11時～20時	月曜
27	まいマーケット	西小松川町 22-4	9時～17時	日曜・祝日
28	パンのお店 エスブリドゥ	東小松川 1-13-1 1F	10時～15時頃 (売切れ次第終了)	年末年始
29	パティスリーアンブル	中央 3-16-9 エクセル島津 1F	10時～20時	水曜