



サラダデリMARGO 西新宿五丁目日本店 [東京]

☎03-5302-1808
東京都渋谷区本町3-9-3
10:00AM~10:30PM (イートイン ~8:00PM)
(土日祝 ~9:00PM (イートイン~7:00PM)) 年末年始休
<https://margo.co.jp/>

1:「サーモン&クリームチーズ」(レギュラーサイズ・1,350円)。高タンパク&低糖質の機能性サラダや、基本のグリーンレタスに好みの肉や魚、トッピング、ドレッシングを選んでつくるカスタムサラダもある。2:カラフルな野菜やドレッシングが並び、オーダーしやすいカウンター。



パーク ハイアット 東京 デリカテッセン [東京]

☎03-5323-3635
東京都新宿区西新宿3-7-1-2 パーク ハイアット 東京1階
11:00AM~7:00PM 無休
<https://restaurants.tokyo.park.hyatt.co.jp/dts.html/>

3: ホテルメイドならではのしゃれた組み合わせのサンドウィッチやフードメニューがショーケースに並び。4: 「デリカテッセンランチセット」(テイクアウト・1,410円、イートイン・1,610円 写真は2名分)。提供時間 11:00AM~2:00PM。前菜(スープ、サラダ、パスタのなかからひとつ)、メイン(サンドウィッチ)、デザート(ミニケーキまたはフルーツサラダ)、ドリンク(コーヒー、ティーなど12種からひとつ)をセレクトして組み合わせる。
①クロワッサンのサンドウィッチ。②サワードアップレッドのサンドウィッチ。③コブサラダ。④カーリーケールのサラダ 人參ジンジャードレッシング。⑤フルーツサラダ。⑥アールグレイとレモンのケーキ。⑦リフレッシュティー。⑧アイスティー。メニューは時期によって異なる。



Play!

新宿中央公園 [東京]

☎03-3342-4509
東京都新宿区西新宿2-11
入園自由
<https://parks.prj.or.jp/shinjuku/>



©2020 Nacása & Partners Inc.

ビルをバックに低層で建設された交流拠点施設「SHUKNOVA」。手前には芝生広場が広がっている。

1:公園で行う「PARKヨガ」。所要時間は約1時間(ビジター 3,300円・要予約)。瞑想や呼吸法を取り入れ、体をリフレッシュできるプログラムだ。アウトドアメニューはほかに「ウォーク&ラン」「ノルディックウォーキング」などがある(写真はイメージ)。2:公園の緑を見渡すスタジオで行うヨガプログラム。



©2020 Nacása & Partners Inc.

動いて、食べて、公園を存分に楽しむ

いま、都市公園がさまざまな機能をもちはじめ、日常生活を豊かにするスペースになってきている。2020年、「新宿中央公園」に開業した「SHUKNOVA」は、地域住民やオフィスワーカーが憩い、交流する場所として造られた。だれでも自由に利用できるテラス、レストランやカフェに加えて、ヨガやピラティス、ボルダリングジムのサービスを提供する「PARKERS TOKYO」も入っている。ここではスタジオだけでなく、公園で行うアウトドアフィットネスを展開。芝生の上で行われるヨガレッスンやランニングなどのプログラムは、ビジターも参加することが可能だ。

人気のテイクアウトメニューを、青空の下で味わうのも気持ちがいい。野菜をたっぷり補給するなら「サラダデリMARGO西新宿五丁目日本店」で。ちょっとぜいたくにピクニック気分を味わうなら「パークハイアット東京デリカテッセン」でテイクアウトするのがおすすめだ。

公園は、日常的に自然と心地よく繋がることのできる場所。自分にあった楽しみ方を見つけよう。