

お正月疲れを解消！博多リバレインモールで“リフ活” 食事、ひとり時間、運動&トリートメント。3つのアプローチでととのう体験を

久しぶりに家族や友人と心置きなく会える年末年始。しかし、食生活の乱れ、生活リズムや睡眠リズムの乱れに加え、今年には特に寒暖差の影響もあり、休み明けに「体がだるい」「やる気が出ない」などの症状を感じる方が増えそうです。年末年始で貯まった疲れを解消し、本来のパフォーマンスを取りもどす「リフレッシュ活動(リフ活)」に最適な商品や博多リバレインモールならではの過ごし方をリサーチしました。

※価格はすべて税込

■体に優しい食事・飲み物を取り入れる

マクロビオティックカフェ エヴァダイニング | 1F

農薬不使用栽培の玄米やオーガニックの野菜を使い、調味料や出汁にもこだわるカフェで、1月に特に人気が高まるのが玄米のお粥。玄米100%のお粥に5種類の旬の野菜がのった「ベジタブル粥」は栄養がしっかりとれ、満足感もあるので軽めのランチとしてもおすすめ。1月6日(土)、7日(日)は2日限定で「七草がゆ」も提供します。



「ベジタブル粥」810円 野菜の種類は季節によって変わります。



「玄米梅粥」660円 青じそと梅がのったシンプルな一品。

デザイン ウィズ ティーサロン | B2F

飲む目的やシーンに合わせて最適なハーブティをスタッフに相談しながら選べるハーブティ専門店。今、ノンカフェイン飲料の人気拡大の中でじわじわ注目を集めている「ルイボスティー」で、5種類の異なるフレーバーが新登場しました。専門店ならではの技で味や香りなど飲みやすさを追求し、毎日の生活に取り入れやすくなっています。さらに、1月限定で、マリーゴールドなどフラワーハーブの華やかな見た目で気分が上がる「開運ハーブティー」も販売します。



「フルーツルイボスティー」がずらり。(5種類)各50g 1,188円～
イチオシは「ピーチマンゴー」だそう。



アップルティーのようにほんのり甘みを感じる「開運ハーブティー」30g 1,080円～



リラックスしたい時におすすめ「今日ゆっくり安らぎブレンド」ティーバッグ 1,050円～

2024年1月5日(2/3)
博多リバーインモール by TAKASHIMAYA

■最高のひとり時間で心をリセットする

火の茶房 | B2F

「ゆったりとしたお茶の時間を楽しんでもらうこと」をコンセプトに11月にリニューアルオープン。新設されたカフェでは洗練されたスイーツとお茶をいただきながら贅沢な時間を過ごせます。お茶は自家焙煎のほうじ茶のほか、季節のブレンドティー、緑茶など豊富な中から選べ、量もたっぷり。気に入ったお茶や茶器は購入して自宅でも楽しめます。



自家製のほうじ茶を使ったスイーツは特に人気。正面右手には焙煎器も。



お茶セット 935円。季節によって異なる3種類のお茶請けにも注目。



お茶を淹れる様子を間近で見ることがもできます。美しい茶器にも注目。

&G | 1F

10月末にオープン。美容室とシームレスにつながったカフェは博多川に面し、開放感たっぷり。晴れた日はオープンテラスで、寒さが厳しい日は大きな窓がある店内から風に揺れる緑や行き交う人々を眺めながらのんびりくつろげます。ミシュランシェフ監修のフードやスイーツも魅力。カウンター席が多く、おひとりさまも気軽に入れます。



オープンテラスはペット同伴可。カウンターは窓に面しており、ブニングの巨大スピーカーから流れる音楽も楽しめます。



ミシュランシェフの西村貴仁さん監修のグラタンやオープンサンドは絶品。昼飲みも可能です。



豆香洞コーヒー | B2F

焙煎世界チャンピオンが営むコーヒー専門店のイートインは知る人ぞ知る穴場。注文を受けて1杯のコーヒーを淹れる間、豆を挽く音、ドリップの様子、香りなどを五感で楽しむことができます。1月のおすすめはエチオピアの皇帝の名を拝する「エチオピアハイレセラシエ」。華やかでフルーティーな香りと軽い口当たりが気持ちをぐっと上げてくれること間違いなしです。



ドリップ時にコーヒーサーバーの照明が付き、1滴1滴灯りに照らされるのも癒しポイント。



メニューはコーヒーのみ。お気に入りの味を求めて通う常連さんも多数。

2024年1月5日(3/3)

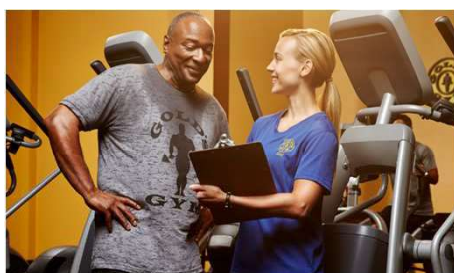
博多リバーインモール by TAKASHIMAYA

■ 運動やトリートメントでリフレッシュする

ゴールドジム | B1F

積極的に体を動かすことで生活リズムを整え、正月疲れ解消を。運動を始めたいけれど初心者だから不安という方にぜひ活用していただきたいのがゴールドジムの「初心者トレーニング説明会」。全6回、無料で、カウンセリング、健康状態のチェック、トレーニングメニューの作成、マシンの使い方などをトレーナーが優しく教えてくれます。自立できるまでしっかりと伴走してくれるので、「今年こそ運動を始めよう！」と一念発起した方にもぴったり。

また、おせち料理に飽きたら、ゴールドジムとカレーハウスCoCo壱番屋がコラボした「プロテインカレー」がおすすめ。鶏むね肉のミンチを使用した、高タンパク、低脂質の本格派キーマカレーです。



知識と経験豊富なトレーナーが常駐しているのがゴールドジムの強み。食事などについても相談に乗ってくれます。



7月に発売以来人気だそう。「カレーハウスCoCo壱番屋コラボプロテインカレー」 650円(税込)

MiMC HAKATA | 1F

専属のビューティーカウンセラーによるトリートメントで手軽にリフレッシュを。MiMCの店舗の中でもリフレッシュルームを構えるのは九州唯一。おすすめは頭皮をメインに施術する「ヘッドリフレッシュ&ストレスリリース」のコース。はじめにオイルトリートメントのハンドケアでリラックス。ハンドパックをしている間にスキントレーナー(かっさ)とハンドテクニックで頭皮と首のコリや緊張をじっくりほぐしてすっきり爽快に。オイルの香りの癒し効果も抜群。メイクをしたままで気負わずに受けられるのも魅力です。



「ヘッドリフレッシュ&ストレスリリース」
は30分で5500円。要予約。

《 取材等に関するお問合せ先 》

- ①博多リバーインモール by TAKASHIMAYA PR担当会社(キナックス) / 担当:中(なか)、松田
TEL 092-762-4141 (中携帯 080-1761-4805) E-mail y.naka@pprp.work k.matsuda@pprp.work
- ②博多リバーインモール by TAKASHIMAYA 営業・広報 / 担当:木岡、古賀、森山
TEL 092-271-1021 E-mail hirohiko.kioka@toshin-dev.co.jp yoko.koga@toshin-dev.co.jp
natsuki.moriyama@toshin-dev.co.jp