



YOGA × CAREER LIVE

ヨガ × キャリア

人生100年時代を「ととのう」から考える

<https://ekubolabo.com>

自己紹介

岡田 和子

ヨガインストラクター | ケアマネジャー

株式会社エクボラボ 代表



- 主任ケアマネジャー
- 社会福祉士
- 産業ケアマネ
- ワークサポートケアマネジャー
- 仕事と家庭の両立支援プランナー

- 災害支援ケアマネジャー
- ヨガインストラクター
- メンタルヘルスマネジメント
- ファイナンシャルプランナー など

福岡出身 大阪市在住
50歳
介護の仕事 20年

奈良県明日香村Photo
おはぎ・御座候
THE ALFEE

ヨガは キャリアを支える土台になる

呼吸・心・身体をつなぎ、はたらく自分を支える

なぜ、ヨガをするのか

きっかけ



友人のすすめで、始めた



心も体も、ガチガチだった



コロナ禍、オンラインヨガへ

なぜ、ヨガをするのか

気づき



毎朝ヨガを、続けてみた



今の自分の状態に、気づけるように



ネガティブを、ポジティブへ

未来の展望

自分にベクトルを向ける そんな時間を持ってほしい

仕事も、育児も、介護も — これからは男女ともに
ヨガを、もっと多くの人へ



ヨガ × キャリア | ekubo labo



介護予防 2026.5.27 おとなのてらこや

YOGA

大阪市西淀川区老人福祉センターで
開催しました



Ekubo Yoga



ゆったり朝ヨガ

心と体をととのえるひとときを

月曜日 月3回 AM7:00~8:00

忙しい日常から離れ、ゆったりとした時間を過ごしませんか？

初心者の方から楽しめるゆったりヨガです。

柔軟性や体力に自信がない方も安心してご参加いただけます。



講師：岡田 和子

- ・ヨガインストラクター RYT200・CWT200
- ・ヨガ歴 7年

体と心をととのえるヨガを通して、
毎日を健やかに過ごせるようサポートします！

場所

チェリースタジオ

大阪市西淀川区千舟2-2-16

チェリービル1F (JR御幣島駅徒歩2分)

料金

入会金 ~~2200円~~ ^{今だけ↓} **体験1回無料!!**

【通常】2,200円/1回・5500円/月3回 (税込)

持ち物

動きやすい服装、飲み物、ヨガマット



↑次回の予定は
エクボヨガ公式LINEチェック

エクボヨガ

✉ yogaekubo@gmail.com



お申込はこちら



お申込は前日まで
定員後締切



働きやすい職場づくり 仕事と介護の両立



仕事と介護を両立して
あなた自身の人生も
大切にしてほしい

岡田 和子

主任ケアマネジャー

産業ケアマネ

ワークサポートケアマネジャー

仕事と家庭の両立支援プランナー



エクボラボ相談室

仕事と介護の両立ができる
働き方をサポートしています！

- ・個別面談
- ・仕事と介護の両立セミナー
- ・茶話会での介護の相談会
- ・介護の企業内実態調査など

お気軽にお問い合わせください！

連絡先

株式会社エクボラボ
ekubolabo.com