

# 3 ひろしま LMO の取組例

## ICTを活用して地域課題を解決①

### ICT※を活用した健康体操

- コロナ禍で地域内の交流が制限されたことをきっかけに、地域住民の健康維持や交流機会をつくるため、オンラインでの健康体操を検討
- 市内の大学や地域関係者と連携して、集会所のネットワーク環境を整備し、スマートフォンやタブレット端末への配信による健康体操を試験実施
- 高齢者だけでなく、地域全体でICTを活用できるようになることで、地域の活性化につながることを期待

※ ICT：インフォメーション・アンド・コミュニケーションテクノロジーの略。  
情報通信技術。



▲オンラインで健康体操を行う様子①



▲ICTツールの利用方法を確認する様子



▲オンラインで健康体操を行う様子②