

6. スポーツする 見る 楽しむ

療育手帳を 持っている と いろいろな 施設を 無料＜お金が かからないこと＞
 または 割引料金＜もとの お金より 安くなること＞で 利用することが できます。
 入れる 時間や 休みの 日は 変わることが あります。
 行く前に たしかめて ください。



(1) 障がい者スポーツセンター

プール 卓球 ボウリングなど いろいろな スポーツが 楽しめます。

療育手帳を 持っている人と つきそいの人 ひとりはお金が かかりません。

なまえ 前 でんわばんごう 電話番号	じゅうしょ 住所	ちかくの えき 近くの 駅	はいる じかん 入れる 時間	やすみ の ひ 休みの 日
おおさかしながいしょう 大阪市長居 障がい者 スポーツセンター 6697-8681	ひがしすみよしくながいこうえん 東住吉区長居公園 1-32	ちかてつ ジェイアール ながい 地下鉄・J R：長居	へいじつ どうよう 平日・土曜 ごぜん じ ごこ じ ぶん 午前9時～午後8時30分 にちよう しゅくじつ 日曜・祝日 ごぜん じ ごこ じ ぶん 午前9時～午後5時30分	すいようび 水曜日 と だい もくようび 第3木曜日 しゅくじつ かいかん (祝日は開館) ねんまつねんし 年末年始
おおさかしまいししょう 大阪市舞洲 障がい者 スポーツセンター アミティ舞洲 6465-8200	このはなくほっこうしらつ 此花区北港白津 2-1-46	バス：アミティ舞洲 （JR桜島・西九条から おくむか 送り迎えのバスが あります）	へいじつ どうよう 平日・土曜 ごぜん じ ごこ じ ぶん 午前9時～午後8時30分 にちよう しゅくじつ 日曜・祝日 ごぜん じ ごこ じ ぶん 午前9時～午後5時30分	かようび 火曜日 と だい げつようび 第3月曜日 しゅくじつ かいかん (祝日は開館) ねんまつねんし 年末年始

◆ 舞洲 障がい者スポーツセンター アミティ舞洲には ホテルが あります。

ホテルに 泊るときは お金が かかります。

利用する 前に 料金や ヘヤが 空いているかを 確認して ください。

（２）^{おおさかし ない}大阪市内の^{し せつ}施設^{はんがく}【半額】や^{わりびき}【割引】と^か書かれていない^{し せつ}施設は^{わりよう}無料です

^{し せつ} 施設の ^{なまえ} 名前 ^{でんわばんごう} 電話番号	^{ちか} 近くの ^{えき} 駅	^{はい} 入れる ^{じ かん} 時間	^{やす} 休みの ^ひ 日
^{はんがく} 【半額】 かいゆうかん 海遊館 6576-5501	ちかてつ おおさかう 地下鉄：大阪港	ひ 日によってちがいます	れいわ ねん がつ にち 令和7年1月8日 1月9日 (令和6年度の場合)
^{はんがく} 【半額】 てんぼうざんだい かんらんしゃ 天保山大観覧車 6576-6222	バス：天保山 ハーバービレッジ	へいじつ ごぜん じ ごご じ 平日：午前10時～午後9時 どにちしゆく ごぜん じ ごご じ 土日祝：午前10時～午後10時	
^{はんがく} 【半額】 おおさか キッズプラザ大阪 6311-6601	ちかてつ おうぎまち 地下鉄：扇町 ジェイアール てんま ＪＲ：天満	ごぜん じ ふん 午前9時30分～ ごご じ 午後5時	だい げつようび 第2・3月曜日※ が がつ だい げつようび 8月は 第4月曜日 ねんまつねんし 年末年始
^{わりびき} 【割引】 きょう おおさか 京セラドーム大阪 プロ野球見学ツアー ドームツアー 6586-0106	ちかてつ まえちよざき くじょう 地下鉄：ドーム前千代崎・九条 ジェイアール たいししょう ＪＲ：大正 はんしん まえ 阪神：ドーム前 たいししょうばし バス：大正橋	はい じ かん やす ひ 入れる 時間や 休みの 日は い まえ き 行く 前に 聞いて ください。	
^{わりびき} 【割引】 ユニバーサル・スタジオ・ ジャパン（ＵＳＪ） 0570-20-0606	ジェイアール ＪＲ：ユニバーサルシティ	ひ 日によって ちがいます	なし
^{わりびき} 【割引】 つうてんかく 通天閣 6641-9555	ちかてつ えび すちょう どうぶつえんまえ 地下鉄：恵美須町・動物園前 ジェイアール なんかい しんいまみや ＪＲ・南海：新今宮 はんかい えび すちょう 阪堺：恵美須町	ごぜん じ 午前10時～ ごご じ ふん 午後7時30分	なし
^{わりびき} 【割引】 おおさかなかのしまびじゅつかん 大阪中之島美術館 6479-0550	ちかてつ ひ ごばし よどやばし 地下鉄：肥後橋・淀屋橋 ジェイアール はんしん ふくしま ＪＲ・阪神：福島 たみのばし バス：田蓑橋	ごぜん じ ごご じ ふん 午前10時～午後4時30分	げつようび 月曜日※ ねんまつねんし 年末年始
とうようとうじびじゅつかん 東洋陶磁美術館 6223-0055	ちかてつ けいはん よどやばし きたはま 地下鉄：京阪：淀屋橋・北浜 けいはん ばし 京阪：なにわ橋	ごぜん じ ふん 午前9時30分～ ごご じ ふん 午後4時30分	げつようび 月曜日※ ねんまつねんし 年末年始
かがくかん 科学館 む ちゅう かん (夢 宙 と き め き 館) 6444-5656	ちかてつ ひ ごばし 地下鉄：肥後橋 けいはん わたなべばし 京阪：渡辺橋 たみのばし バス：田蓑橋	ごぜん じ ふん 午前9時30分～ ごご じ ふん 午後4時30分	げつようび 月曜日※ ねんまつねんし 年末年始

しせつ 施設の名前 でんわばんごう 電話番号	ちか 近くの えき 駅	はい 入れる 時間 あさ ゆう (朝～夕)	やす 休みの 日
おおさかじょうてんしゆかく 大阪 城 天守閣 6941-3044	ちかてつ たにまちよんちようめ 地下鉄：谷町四丁目 おおさか 大阪ビジネスパーク	ごぜん じ 午前9時 ～ ごご じ ふん 午後4時30分	ねんまつねんし 年末年始
おおさかじょうにし まるていえん 大阪 城 西の丸庭園 6941-1717	ちかてつ けいはん てんまばし 地下鉄・京阪：天満橋 ジェイアール おおさかじょうこうえん J R：大阪 城公園 もりのみや おおさかじょうきたづめ 森ノ宮・大阪 城北詰	3～10月 がつ ごぜん じ 午前9時 ～ ごご じ ふん 午後4時30分 11～2月 がつ ごぜん じ 午前9時 ～ ごご じ 午後4時	げつようび 月曜日※ ねんまつねんし 年末年始
おおさかれきしはくぶつかん れきはく 大阪歴史博物館（なにわ歴博） 6946-5728	ちかてつ たにまちよんちようめ 地下鉄：谷町四丁目 ばんばちよう バス：馬場 町	ごぜん じ ふん 午前9時30分 ～ ごご じ ふん 午後4時30分	かようび 火曜日※ ねんまつねんし 年末年始
ピースおおさか おおさかこくさいへいわ (大阪国際平和センター) 6947-7208	ちかてつ ジェイアール もりのみや 地下鉄・J R：森ノ宮	ごぜん じ ふん 午前9時30分 ～ ごご じ ふん 午後4時30分	げつようび ねんまつねんし 月曜日 年末年始 ※他の休みもあります。 い まえ 行く前にきいてください。
てんのうじどうぶつえん 天王寺動物園 6771-8401	ジェイアール てんのうじ しんいまみや J R：天王寺・新今宮 ちかてつ てんのうじ どうぶつえんまえ 地下鉄：天王寺・動物園前 えびすちよう 恵美須 町	ごぜん じ ふん 午前9時30分 ～ ごご じ 午後4時	げつようび 月曜日※ ねんまつねんし 年末年始
けいたくえん 慶沢園 6771-8401		ごぜん じ ふん 午前9時30分 ～ ごご じ ふん 午後4時30分	れいわ ねんはる 令和7年春ごろまで こうじ 工事のため お休み
おおさかしりつびじゆつかん 大阪市立美術館 6771-4874	ちかてつ ジェイアール てんのうじ 地下鉄・J R：天王寺 きんてつ おおさか あべのばし 近鉄：大阪阿部野橋	ごぜん じ ふん 午前9時30分 ～ ごご じ ふん 午後4時30分	れいわ ねんはる 令和7年春ごろまで こうじ 工事のため お休み
おおさか こんじやくかん 大阪くらしの今昔館 6242-1170	ちかてつ はんきゆう 地下鉄・阪 急： てんじんばしすじろくちようめ 天神橋筋六丁目 ジェイアール てんま J R：天満	ごぜん じ 午前10時 ～ ごご じ ふん 午後4時30分	かようび 火曜日 ねんまつねんし 年末年始
しろきたしょうぶえん 城北菖蒲園 6912-0650	しろきたこうえんまえ バス：城北公園前 ジェイアール しろきたこうえんどおり J R：城北公園 通	ごぜん じ ふん 午前9時30分 ～ ごご じ ふん 午後4時30分	がつちゆうじゆん 5月 中 旬 ～ がつちゆうじゆん かいえん 6月 中 旬 だけ 開園
さ はなかん 咲くやこの花館 6912-0055	ちかてつ つるみりよくち 地下鉄：鶴見緑地	ごぜん じ 午前10時 ～ ごご じ ふん 午後4時30分	げつようび 月曜日※ ねんまつねんし 年末年始
ながいしよくぶつえん 長居植 物園 6696-7117	ちかてつ ジェイアール ながい 地下鉄・J R：長居	3～10月 がつ ごぜん じ 午前9時30分 ～ ごご じ ふん 午後4時30分	げつようび 月曜日※ ねんまつねんし 年末年始
しぜんしはくぶつかん 自然史博物館 6697-6221	ながいひがし バス：長居 東	11～2月 がつ ごぜん じ 午前9時30分～ ごご じ 午後4時	ねんまつねんし 年末年始
おおさかこうりつだいがく 大阪公立大学 ふぞくしよくぶつえん 附属植 物園 072-891-2059	けいはん きさいち 京阪：私市	ごぜん じ ふん 午前9時30分 ～ ごご じ 午後4時	げつようび しゆくじつ かいえん 月曜日（祝 日のときは開園） ねんまつねんし 年末年始

※ しゆくじつ 祝日のときは つぎ ひ やす 次の 日が 休みです。

(3) プール・トレーニング場

施設の 名前 でんわばんごう 電話番号	ちか える 近くの 駅	はい じかん 入れる 時間 あさ ゆう (朝～夕)	やす ひ 休みの日
ナス NASアクアパーク おうぎまち 扇町プール (トレーニング場あり) 6363-8911	ちかてつ おうぎまち 地下鉄：扇町 ジェイアール てんま J R：天満	へいじつ ごぜん じ ごご じ ふん 平日：午前9時～午後9時15分 どにちしゆく ごぜん じ ごご じ ふん 土日祝：午前9時～午後8時15分 おくが い 屋外プール ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後4時	すいようび 水曜日※ ねんまつねんし 年末年始 おくが い なつ あいだ えいぎょう 屋外プールは夏の間だけ営業
みやこじまおくない 都島屋内プール・ トレーニング場 6922-8005	ちかてつ みやこじま 地下鉄：都島 の え うちんだい 野江内代	ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後8時	げつようび 月曜日※ ねんまつねんし 年末年始
しもふくしま 下福島プール・ トレーニング場 6444-3450	ちかてつ たまがわ 地下鉄：玉川 ジェイアール しんふくしま J R：新福島 ジェイアール はんしん ふくしま J R：阪神：福島 けいはん なかのしま 京阪：中之島 どうじまおおはしきたづめ バス：堂島大橋北詰	へいじつ ごぜん じ ごご じ ふん 平日：午前9時～午後9時15分 どにちしゆく ごぜん じ ごご じ ふん 土日祝：午前9時～午後8時15分 おくが い 屋外プール ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後4時	もくようび 木曜日※ ねんまつねんし 年末年始 (屋外プールは夏の間だけ営業)
このはなおくない 此花屋内プール・ トレーニング場 6465-6700	ジェイアール はんしん J R：阪神： にしきじょう 西九条	ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後8時	げつようび 月曜日※ ねんまつねんし 年末年始
ちゅうおうおくない 中央屋内プール・ トレーニング場 6212-5473	ちかてつ ながほりばし まつやまち 地下鉄：長堀橋・松屋町 ちかてつ きんてつ にっぽんばし 地下鉄：近鉄：日本橋	ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後8時	げつようび 月曜日※ ねんまつねんし 年末年始
セントラルスポーツプラザ にしおくない 西屋内プール (トレーニング場あり) 6581-7601	ちかてつ にしがほり あわぎ 地下鉄：西長堀・阿波座	ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後8時	かようび 火曜日※ ねんまつねんし 年末年始
アスエおおさか Asue大阪プール アイススケート場 6571-2010	ちかてつ あさしおばし 地下鉄：朝潮橋	プール 午前9時～午後8時 アイススケート場 へいじつ ごぜん じ ごご じ ふん 平日：午前10時～午後4時30分 どようび ごぜん じ ごご じ ふん 土曜日：午前11時～午後4時30分 にち しゆく ごぜん じ ごご じ 日・祝：午前11時～午後6時	げつようび 月曜日※ ねんまつねんし 年末年始 (アイススケート場は 11月上旬から4月上旬まで 営業)

しせつ 施設の 名前 でんわばんごう 電話番号	ちか 近くの えき 駅	はい 入れる 時間 あさ ゆう (朝～夕)	やす 休みの 日
ちゅうおうたいいくかん 中央体育館 トレーニング室 6576-0071	ちかてつ あさしおばし 地下鉄：朝潮橋	ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後8時	だい げつようび 第3月曜日※ ねんまつねんし 年末年始
さなだやま 真田山プール・ トレーニング場 アイススケート場 6765-0176	ちかてつ ジエイアール つるはし たまつくり 地下鉄・J R：鶴橋・玉造 きんてつ つるはし 近鉄：鶴橋	プール・トレーニング場 ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後8時 屋外プール ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後4時 アイススケート場 へいじつ ごぜん じ ごご じ 平日：午前9時～午後5時 どにちしゆく ごぜん じ ごご じ 土日祝：午前10時～午後5時	げつようび 月曜日※ ねんまつねんし 年末年始 おくがい 屋外プール： がつ にち がつじょうじゆん あいだえいぎょう 6月1日～9月上旬の間営業 アイススケート場： がつ にち がつじょうじゆん あいだえいぎょう 12月1日～3月上旬の間営業
たいしょうおくない 大正屋内プール・ トレーニング場 6555-8950	こばやし バス：小林	ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後8時	げつようび 月曜日※ ねんまつねんし 年末年始
なにわおくない 浪速屋内プール・ トレーニング場 おくない 屋内アイススケート場 6643-6446	ちかてつ 地下鉄：なんば ジエイアール なんかい なんば J R・南海：難波 はんしん きんてつ おおさかなんば 阪神・近鉄：大阪難波	プール・トレーニング場 ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後8時 アイススケート場 ごぜん じ ごご じ ふん 午前10時～午後6時30分	げつようび 月曜日※ ねんまつねんし 年末年始
にしよどがわおくない 西淀川屋内プール・ トレーニング場 6474-9940	はんしん ふく 阪神：福	ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後8時	げつようび しゆくじつ 月曜日（祝日のときは ごぜん じ ごご じ ふん 午前9時～午後5時30分） ねんまつねんし 年末年始
コスパ COSPАウェルネス よどがわおくない 淀川屋内プール・ トレーニング場 6885-1711	はんきゆう じゆうそう 阪急：十三 よどがわくやくしよ バス：淀川区役所	へいじつ ごぜん じ ごご じ 平日：午前9時～午後9時 どようび ごぜん じ ごご じ ふん 土曜日：午前9時～午後8時15分 にち しゆくじつ ごぜん じ ごご じ ふん 日・祝日：午前9時～午後6時45分	もくようび 木曜日※ ねんまつねんし 年末年始

※ 祝日のときは 次の日が休みです。

しせつ 施設の名前 でんわばんごう 電話番号	ちか 近くの えき 駅	はい 入れる時間 あさ 朝 ゆう 夕 (朝～夕)	やす 休みの日 ひ
エイチエスティー H S T ひがしよどがわおくない 東 淀川屋内プール・ トレーニング場 6325-5077	はんきゆう あわじ 阪 急：淡路 ひがしあわじいっちょうめ バス：東淡路一丁目	ごぜん じ ごご じ 午前9時 ～ 午後8時	げつようび 月曜日※ ねんまつねんし 年末年始
ひがしなりおくない 東 成屋内プール・ トレーニング場 6972-6123	ちかてつ みどりばし 地下鉄：緑 橋 ひがしなかもとにちょうめ バス：東中本二丁目	へいじつ ごぜん じ ごご じ ふん 平日：午前9時～午後8時30分 どよう ごぜん じ ごご じ ふん 土曜：午前9時～午後7時30分 にちよう ごぜん じ ごご じ ふん 日曜：午前9時～午後6時30分	だい げつようび 第2月曜日※ ねんまつねんし 年末年始
いくのおくない 生野屋内プール・ トレーニング場 6731-7381	ちかてつ ジェイアール きんてつ つるはし 地下鉄・ J R ・近鉄：鶴橋	ごぜん じ ごご じ 午前9時 ～ 午後8時	だい かようび 第3火曜日※ ねんまつねんし 年末年始
つるみりよくち 鶴見緑地プール 6915-4721	ちかてつ つるみりよくち 地下鉄：鶴見緑地	が づ ごぜん じ ごご じ 4～9月 午前9時 ～ 午後8時 が づ ごぜん じ ごご じ 10～3月 午前9時 ～ 午後6時	げつようび 月曜日※ ねんまつねんし 年末年始
あさひおくない 旭 屋内プール・ トレーニング場 6955-6491	ちかてつ せきめたかどの せきめせいいく 地下鉄：関目高殿・関目成育 たかどの たかどのななちょうめ バス：高殿・高殿七丁目	へいじつ ごぜん じ ごご じ ふん 平日：午前9時～午後8時30分 ど にち ごぜん じ ごご じ 土・日：午前9時 ～ 午後8時	かようび 火曜日※ ねんまつねんし 年末年始
じょうとうおくない 城 東屋内プール・ トレーニング場 4255-0230	ちかてつ がもうよんちょうめ 地下鉄：蒲生四丁目 けいはん の え 京阪：野江	へいじつ ごぜん じ ごご じ ふん 平日：午前9時 ～ 午後8時30分 ど ごぜん じ ごご じ ふん 土：午前9時 ～ 午後7時30分 にち ごぜん じ ごご じ ふん 日：午前9時 ～ 午後6時30分	だい げつようび 第3月曜日※ ねんまつねんし 年末年始
あべのおくない 阿倍野屋内プール・ トレーニング場 6636-7290	ちかてつ あべの 地下鉄：阿倍野	ごぜん じ ごご じ 午前9時 ～ 午後8時	すいようび 水曜日※ ねんまつねんし 年末年始

しせつ なまえ 施設の 名前 でんわばんごう 電話番号	ちか えき 近くの 駅	はい じかん 入れる 時間 あさ ゆう (朝～夕)	やす ひ 休みの 日
フィットネス21 すみのえおくない 住之江屋内プール 6686-4163	ちかてつ きたかがや 地下鉄・バス：北加賀屋	ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後8時	げつようび しゆくじつ 月曜日（祝日のときは ごぜん じ ごご じ ふん 午前9時～午後5時30分） ねんまつねんし 年末年始
すみよしおくない 住吉屋内プール・ トレーニング場 6694-9201	ちかてつ 地下鉄：あびこ ジェイアール すぎもとちよう J R：杉本町 あさかひがしじゆうたくまえ バス：浅香東住宅前	ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後8時	げつようび 月曜日※ ねんまつねんし 年末年始
ながい 長居プール 6609-1580	ちかてつ ながい 地下鉄：長居 ジェイアール ながい つるがおか J R：長居・鶴ヶ丘	おくない ごぜん じ ごご じ 屋内プール 午前9時～午後8時 おくがい 屋外プール ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後4時	げつようび 月曜日※ ねんまつねんし 年末年始
ながいりくじようきようぎじよう 長居陸上競技場 トレーニング場 6699-8885		か ど ごぜん じ ごご じ ふん 火～土：午前9時～午後8時30分 にち しゆく ごぜん じ ごご じ 日・祝：午前9時～午後5時	
ひらのおくない 平野屋内プール・ トレーニング場 6709-1255	ちかてつ ひらの 地下鉄：平野 ひらのひがしじゆうたくまえ バス：平野東住宅前	ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後8時	げつようび 月曜日※ ねんまつねんし 年末年始
にしなりおくない 西成屋内プール・ トレーニング場 4398-1603	ちかてつ きしのさと 地下鉄：岸里 なんかい きしのさとたまで 南海：岸里玉出	ごぜん じ ごご じ 午前9時～午後8時	げつようび 月曜日※ ねんまつねんし 年末年始
あさひ 旭プール 6952-2161	ちかてつ せきめたかどの せきめせいいく 地下鉄：関目高殿・関目成育 たかどのにちようめ バス：高殿二丁目	へいじつ ごぜん じ ごご じ 平日：午前9時～午後5時 ど にち ごぜん じ ごご じ ふん 土・日：午前9時～午後5時30分	しせつ き 施設に 聞いて ください がつじようじゆん がつげじゆん あいだ えいぎよう (7月上旬～8月下旬の間 営業)

※ しゆくじつ 祝日のときは つぎ ひ やす 次の 日が 休みです。

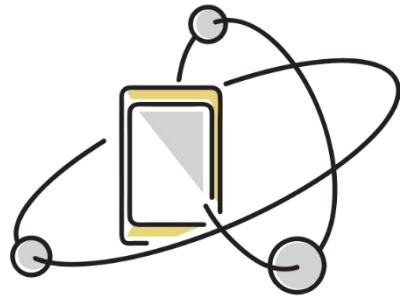
◆ ちかてつ オオサカ メトロ 地下鉄とは Osaka Metroのことです。 おおさか バスとは 大阪シティバスのことです。

アイディー ミライロ I D について

「ミライロ I D」は、障がいの 手帳を 持っている人の ための
スマートフォン用の アプリです。

療育手帳の かわりに、

「ミライロ I D」を 見せる ことで、
施設の 入 場 料などの 割引を
受けられる 場合が あります。



くわしくは 「ミライロ I D」の ホームページで 確認してください。

ホームページの URL : <https://mirairo-id.jp/>

(右の QR コードを 読みとると
ホームページに アクセスできます)



◆ ミライロ I D ヘルプセンター

メールアドレス support@mirairo-id.jp

