



東部市民センター ← 4.3km (65分) → 高森山公園

(後田公園・高森山公園・石尾公園をめぐる)

「コグニラダー」を使ったコグニサイズが体験できる緑豊かなコース

コグニラダー



WC トイレ

坂道

★ 注意 道幅が狭いので自転車とのすれ違いに注意しましょう。

・時間は普通歩行(4km/時)で歩いた場合

