



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

FIND YOUR BEST SELF FIND YOUR Y

Chinatown YMCA

855 Sacramento St,
San Francisco, CA 94108

ymcasf.org



WELCOME

to the Chinatown YMCA

At the Chinatown YMCA, community is at the heart of everything we do. For over 100 years, we've supported the Chinese American community in the Bay Area with programs that nurture youth, promote healthy living, and foster social responsibility. Every day, our mission comes to life—when a child finds a mentor, a family shares a healthy meal, or a neighbor makes a positive lifestyle change.

Your monthly membership keeps our doors open and our programs thriving—both inside the Y and throughout the community. And thanks to our generous donors, we're able to ensure that those who need us most can access essential services and support.

TOGETHER, WE'RE BUILDING A HEALTHIER, MORE CONNECTED COMMUNITY FOR ALL.



HOURS

Mon - Fri: 6:30 AM – 7:45 PM
Sat - Sun: 8:00 AM – 3:45 PM



EMAIL

chinatowngvm@ymcasf.org



PHONE

(415) 576 - 9622

MEMBERSHIP BENEFITS

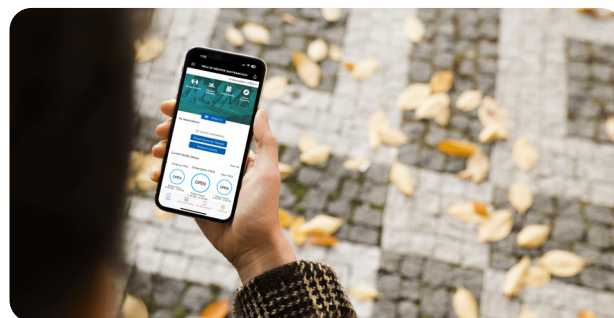
- Access to every YMCA of Greater San Francisco location in Marin, San Francisco and San Mateo counties.
- Access over 2,700 participating YMCAs across the United States.
- Access to YMCA360, an on-demand virtual program, and live fitness classes.
- Access to pools, pickleball, pickup basketball and equipment.
- Hundreds of group exercise classes every week.
- Personalized Wellness Coaching to help you reach your goals.

WELLNESS AT YOUR FINGERTIPS.

The new mobile app is here. Download the YMCA app today.



ymcasf.org/mobileapp



YMCA OF GREATER SAN FRANCISCO LOCATIONS

- **BAYVIEW HUNTERS POINT YMCA**
1601 Lane St. San Francisco 415-822-7728
- **BUCHANAN YMCA**
1530 Buchanan St. San Francisco 415-931-9622
- **CHINATOWN YMCA**
855 Sacramento St San Francisco 415-576-9622
- **EMBARCADERO YMCA**
169 Steuart St. San Francisco 415-957-9622
- **MARIN YMCA**
1500 Los Gamos Drive, San Rafael 415-492-9622
- **PENINSULA FAMILY YMCA**
1877 S. Grant St. San Mateo 650-286-9622
- **PRESIDIO COMMUNITY YMCA**
63 Funston Ave. San Francisco 415-447-9622
- **RICHMOND DISTRICT YMCA**
360 18th Ave. San Francisco 415-666-9622
- **STONESTOWN FAMILY YMCA**
333 Eucalyptus Dr. San Francisco 415-2-9622



NATIONWIDE MEMBERSHIP

Your Y Membership includes access to every participating YMCA in the country, including more than 35 locations across the Bay Area! Nationwide Membership enables active full facility YMCA members to visit any participating YMCA in the United States. Community participants and special memberships are not eligible to participate. You will need to sign a waiver each time you visit a Y outside of your association. You may visit other Ys as much as you want as long as you use your home Y at least 50% of the time.



REFER A FRIEND! GET A FREE MONTH

If your friend maintains an active membership for three months, you get a free month. You can bring in as many guests as you would like. Guests have one-day pass to use at any Y.

LAUNCH is designed to help you become a master of your own physical and mental wellness. You'll work one-on-one with your wellness coach to:

- Discuss your personal health history, goals, and experience.
- Determine the challenges that have prevented you from reaching your goals on your own.
- Collaboratively identify and define a personal wellness vision and build an action plan to achieve your wellness goals.



**READY TO
SIGN UP?**

ORIENTATIONS

At the YMCA of Greater San Francisco, our goal is for you to feel comfortable and confident while using our facilities. Over 1-2 meetings, you'll have the opportunity to collaborate with a wellness attendant who can answer questions about our wellness offerings and equipment, and start you on the first steps of your time at the Y.

Orientations are an included benefit of your membership that can get you started on or boost your wellness journey. If you are interested in learning how to use the equipment, come prepared in your workout attire and closed toed shoes.

BOOK AN ORIENTATION

Contact the Membership Desk and they will match you with a Wellness Attendant to assist you.

WORKFORCE WELLNESS PARTNER

The Y's Workforce Wellness Partner program is designed to support businesses in enhancing employee health and well-being. Curious if your organization is a partner? Ask our front desk staff or your organization for additional information.

INSURANCE PARTNERSHIPS

Did you know that your YMCA membership may be covered by your insurance? Take advantage of this opportunity to stay active and healthy! Unsure if you're eligible?, please contact our front desk or visit our website: ymcasf.org/membership



OTHER RESOURCES AT THE CHINATOWN Y

IMMIGRANT SUPPORT CENTER

We offer drop in hours during the weekdays. For the most updated information, please call our front desk at 415-576-9622.

SERVICES INCLUDES:

- Translation
- Making Appointments
- Filling Out Forms
- Reading Letter
- Applying for Public Services and Programs
- Service Connection and More...



FOOD ASSISTANCE

In partnership with the SF-Marin Food Bank, we offer free weekly groceries to individuals and families in need. Please note it requires sign-ups before access to resources. Please be sure to connect with branches and leads before coming to Food Pantry days.

BECOME A VOLUNTEER

Make a difference in your community by volunteering with the YMCA of Greater San Francisco, where your time and talents help create lasting, positive change for people of all ages and backgrounds.

READY TO MAKE A POSITIVE IMPACT?

Become a volunteer with us and discover rewarding opportunities that match your interests and skills, helping us create inclusive and thriving communities. Contact Carol Lundy at clundy@ymcasf.org.

歡迎 來到華埠青年會

在華埠青年會，社區由始至終是我們服務的核心。

一百多年來，我們一直致力於服務灣區的美國華裔社團，透過各項計劃培育青少年、促進健康生活，以及培養社會責任感。每天，我們都在執行我們的使命——幫助孩子找到導師，讓有需要的家庭獲得健康的食物，幫助鄰裡做出積極的生活改變。

您的每月會員費幫助我們持續敞開大門，讓我們的計劃與服務得以延續，不只在青年會內部，也遍及整個社區。感謝我們慷慨的捐助者，我們才能確保最需要幫助的人能夠獲得必需的服務與支持。

我們團結一致為所有人打造一個更健康、更互助的社區。



營業時間

週一至週五：上午 6:30 – 下午 7:45

週六至週日：上午 8:00 – 下午 3:45



地址

chinatowngym@ymcasf.org



聯絡我們

(415) 576 - 9622

會員福利

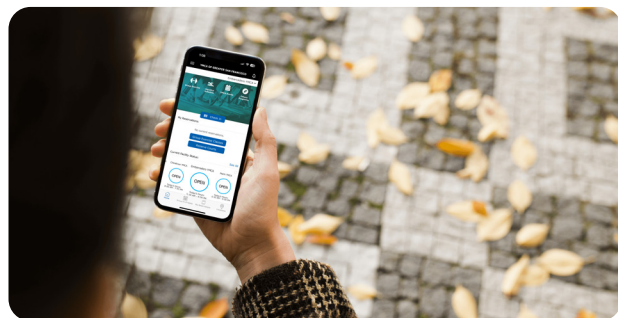
- 可進入三藩市青年會所有分點（涵蓋 馬林、三藩市及聖馬刁三縣）
- 使用全美超過 2,700 間的青年會
- 可使用 YMCA360 隨選虛擬課程及即時健身直播
- 可使用游泳池、匹克球球場、籃球場與健身器材
- 每週提供數百堂團體運動課程
- 提供個人化健康教練協助您達成目標

全新青年會手機應用程式！

全新青年會手機應用程式上線。立即下載：



ymcasf.org/mobileapp



三藩市區青年會地點：

- 灣景青年會
1601 Lane St. San Francisco 415-822-7728
- 布坎南青年會
1530 Buchanan St. San Francisco 415-931-9622
- 華埠青年會
855 Sacramento St San Francisco 415-576-9622
- 內河碼頭青年會
169 Steuart St. San Francisco 415-957-9622
- 馬林青年會
1500 Los Gamos Drive, San Rafael 415-492-9622
- 半島青年會
1877 S. Grant St. San Mateo 650-286-9622
- 普雷西迪奧青年會
63 Funston Ave. San Francisco 415-447-9622
- 列治文區青年會
360 18th Ave. San Francisco 415-666-9622
- 石頭鎮青年會
333 Eucalyptus Dr. San Francisco 415-2-9622



全國性會員制度

您的青年會會員資格包含了全美各地參與計劃的青年會使用權，包括灣區超過 35 個分點！全國會員資格允許設施青年會會員能夠到訪美國任何參與的青年會分點。社區參與會員與特殊類型會員不符合享受以上權益。每次造訪非所屬分點時，需現場簽署一次性同意書。您可不限次數到訪其他青年會分點，但需保證至少 50% 的時間 在您所屬的本地青年會使用設施。



推薦朋友加入，獲得免費一個月會籍！

只要您的朋友持續成為有效會員滿三個月，您即可獲得免費一個月會籍獎勵。您也可以邀請多位朋友來體驗，所有訪客皆可享有一天的青年會體驗通行證，可於任何分點使用。

LAUNCH 旨在幫助您成為自己身心健康的掌控者。您將與專屬健康教練一對一合作，進行以下內容：

- 討論您的個人健康背景、目標與過往經驗。
- 找出阻礙您達成健康目標的挑戰與困難。
- 一起擬定並明確制定你的健康目標，並建立實際可行的行動計劃。



準備好開始了嗎？

會員健康指導

在三藩市青年會，我們的目標是讓您在使用我們的設施時感到舒適與自信。透過1至2次的會面，您將有機會與健康指導員合作，他們可以回答您對我們服務和健身器材的疑問，並協助您邁出在青年會的第一步。新會員健康指導是您會員福利的一部分，能幫助您開始或推進您的健康旅程。如果您有興趣學習如何使用健身器材，請穿著運動服及包腳運動鞋前來。

預約會員健康指導

請聯繫我們的會員服務部，他們將為您安排一位健康指導員提供協助。

企業健康合作夥伴計劃

青年會的職場健康合作夥伴計劃旨在協助企業提升員工的健康與福祉。想知道您的公司是否是合作夥伴嗎？請向我們的會員服務部 或您的公司詢問更多資訊。

保險合作計劃

善用這機會保持活力與健康！不確定自己是否符合資格？請聯繫我們的會員服務部 或瀏覽：ymcasf.org/membership



華埠青年會的其他資源

移民支援中心

移民支援中心-我們在平日提供免預約的服務時間。欲了解最新資訊，請致電會員服務部：415 - 576 - 9622.

服務內容包括

- 翻譯
- 預約安排
- 填寫表格
- 閱讀信件
- 申請公共服務和計劃
- 資源轉介等。



糧食援助

我們與三藩市-馬林食品銀行合作，為有需要的個人和家庭提供每週免費雜貨。請注意，使用此資源需預先報名。請務必在糧食發放日前聯繫分點或負責人以了解詳情。

加入義工團隊

成為青年會大家庭的一員，投入三藩市區青年會的義工服務，為社區帶來積極改變！你的時間與才能會為不同年齡和背景的有需要的人帶來長遠，正面的影響。

準備好投入並帶來正面改變了嗎？

成為青年會大家庭的一員，探索多樣化的義工機會，配合您的興趣與技能，共同打造包容且充滿活力的社區。更多資訊，請聯繫 Carol Lundy: clundy@ymcasf.org.

BIENVENIDOS AL YMCA DE CHINATOWN

En el YMCA de Chinatown, la comunidad está en el corazón de todo lo que hacemos.

Durante más de 100 años, hemos apoyado a la comunidad china-estadounidense en el Área de la Bahía con programas que nutren a los jóvenes, promueven una vida saludable y fomentan la responsabilidad social. Todos los días, nuestra misión cobra vida cuando un niño encuentra un mentor, una familia comparte una comida saludable o un vecino hace un cambio positivo en su estilo de vida.

Su membresía mensual mantiene nuestras puertas abiertas y nuestros programas florecientes, tanto dentro del YMCA como en toda la comunidad. Y gracias a nuestros generosos donantes, podemos asegurarnos de que quienes más nos necesitan puedan acceder a servicios y apoyo esenciales.

Juntos, estamos construyendo una comunidad más saludable y conectada para todos.



HORARIO

Lunes a viernes: 6:30 AM – 7:45 PM
Sábado y domingo: 8:00 AM – 3:45 PM



CORREO ELECTRÓNICO

chinatowngvm@ymcasf.org



TELÉFONO

(415) 576 - 9622

BENEFICIOS DE LA MEMBRESÍA

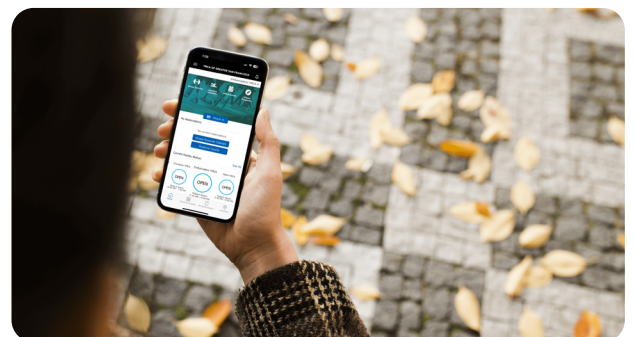
- Acceso a todas las ubicaciones del YMCA del Gran San Francisco en los condados de Marín, San Francisco y San Mateo
- Puede acceder a más de 2,700 participantes YMCA 's en todo Estados Unidos
- Acceso a YMCA360, un programa virtual pregrabado y clases de acondicionamiento físico en vivo
- Acceso a piscinas, pickleball, baloncesto y equipo
- Cientos de clases de ejercicios grupales cada semana
- Coaching de bienestar personalizado para ayudarle a alcanzar sus objetivos

BIENESTAR AL ALCANCE DE SU MANO.

¡La nueva aplicación móvil ya está aquí! Descargue la aplicación YMCA hoy mismo.

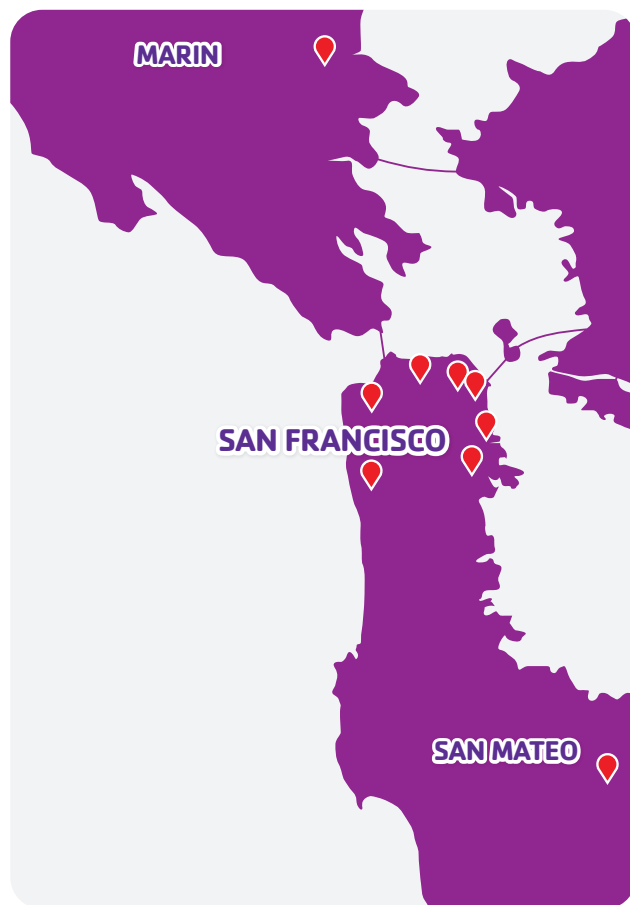


ymcasf.org/mobileapp



UBICACIONES DEL YMCA DEL GRAN SAN FRANCISCO

- **BAYVIEW HUNTERS POINT YMCA**
1601 Lane St. San Francisco 415-822-7728
- **YMCA DE CHINATOWN**
1530 Buchanan St. San Francisco 415-931-9622
- **CHINATOWN YMCA**
855 Sacramento St San Francisco 415-576-9622
- **EMBARCADERO YMCA**
169 Steuart St. San Francisco 415-957-9622
- **MARIN YMCA**
1500 Los Gamos Drive, San Rafael 415-492-9622
- **YMCA FAMILIAR DE LA PENÍNSULA**
1877 S. Grant St. San Mateo 650-286-9622
- **YMCA DE LA COMUNIDAD DE PRESIDIO**
63 Funston Ave. San Francisco 415-447-9622
- **YMCA DEL DISTRITO DE RICHMOND**
360 18th Ave. San Francisco 415-666-9622
- **YMCA FAMILIAR DE STONESTOWN**
333 Eucalyptus Dr. San Francisco 415-2-9622



MEMBRESÍA A NIVEL NACIONAL

¡Su membresía de YMCA incluye acceso a todas las YMCA participantes en el país, incluidas más de 35 ubicaciones en todo el Área de la Bahía! La membresía Nationwide permite a los miembros activos del YMCA visitar cualquier YMCA participante en los Estados Unidos. Los participantes de la comunidad y las membresías especiales no son elegibles para participar. Deberá firmar un formulario cada vez que visite un YMCA fuera de su asociación. Puede visitar otros YMCA tanto como desee, siempre y cuando use su YMCA local al menos el 50% del tiempo.



¡RECOMIENDE A UN AMIGO! OBTENGA UN MES GRATIS

Obtendrá un mes gratis si su amigo mantiene una membresía activa durante tres meses. Puede traer tantos invitados como desee. Los huéspedes tienen un pase de un día para usar en cualquier YMCA.

LAUNCH está diseñado para ayudarle a convertirse en un maestro de su propio bienestar físico y mental. Trabjará individualmente con su entrenador de bienestar para:

- Hablar sobre su historial de salud personal, sus metas y su experiencia.
- Determinar los desafíos que le han impedido alcanzar sus metas por su propia cuenta.
- Identificar y definir de forma colaborativa una visión de bienestar personal y elaborara un plan de acción para alcanzar sus objetivos de bienestar.



**¿LISTO PARA
INSCRIBIRSE?**

ORIENTACIONES

En la YMCA del Gran San Francisco, nuestro objetivo es que se sienta cómodo y seguro mientras utiliza nuestras instalaciones. Durante 1 o 2 reuniones, tendrá la oportunidad de colaborar con un asistente de bienestar que puede responder preguntas sobre nuestras ofertas y equipos de bienestar, y comenzar a dar los primeros pasos de su tiempo en la YMCA. Las orientaciones son un beneficio incluido en su membresía que puede ayudarlo a comenzar o impulsar su viaje de bienestar. Si está interesado en aprender a usar el equipo, venga preparado con su atuendo de entrenamiento y zapatos cerrados.

PROGRAME UNA ORIENTACIÓN

Comuníquese con el Servicio de Membresía de tu sucursal y ellos te pondrán en contacto con un Asistente de Bienestar para que te ayude.

¿SOCIO DE BIENESTAR DE LA FUERZA LABORAL?

El programa Workforce Wellness Partner del YMCA está diseñado para ayudar a las empresas a mejorar la salud y el bienestar de los empleados. ¿Tiene curiosidad por saber si su organización es un socio? Pregunte a nuestro personal de recepción o a su organización para obtener información adicional.

ASOCIACIONES DE SEGUROS

¿Sabía que su seguro puede cubrir su membresía del YMCA? ¡Aproveche esta oportunidad para mantenerse activo y saludable! Si no está seguro si es elegible, comuníquese con nuestra recepción o visite: ymcasf.org/membership



RECURSOS ADICIONALES DISPONIBLES EN EL YMCA DE CHINATOWN

CENTRO DE APOYO AL INMIGRANTE

Centro de Apoyo al Inmigrante: ofrecemos horario de atención sin cita previa de lunes a viernes. Para obtener la información más actualizada, llame a nuestra recepción al (415) 576-9622.

LOS SERVICIOS INCLUYEN:

- Traducción
- Apoyo hacer citas
- Llenado formularios
- Llectura de cartas
- Solicitud de servicios y programas públicos
- Conexión de servicios y más



ASISTENCIA ALIMENTARIA

En asociación con el Banco de Alimentos de SF-Marin, ofrecemos despensa de alimentos semanales gratuitos a personas y familias necesitadas. Tenga en cuenta que es necesario registrarse antes de acceder a los recursos. Asegúrese de ponerse en contacto con su YMCA local y / o con los líderes del personal antes de asistir a los días de la despensa de alimentos.

CONVIÉRTASE EN VOLUNTARIO

Marque la diferencia en su comunidad al ser voluntario en el YMCA del Gran San Francisco, donde su tiempo y talento ayudan a crear un cambio positivo y duradero para personas de todas las edades y orígenes.

¿LISTO PARA TENER UN IMPACTO POSITIVO?

Conviértase en voluntario con nosotros y descubra oportunidades gratificantes que coincidan con sus intereses y habilidades, ayudándonos a crear comunidades inclusivas y prósperas. Comuníquese con Carol Lundy en clundy@ymcasf.org.

BE, BELONG, BECOME

YMCA OF GREATER SAN FRANCISCO

